



## **Una sexualidad saludable y los errores que cometemos a debate en el Aula Abierta de noviembre.**

*Elisa Palenzuela, licenciada en Psicología Clínica por la UPV/EHU y Master Superior en Sexología, imparte este lunes una charla sobre los errores a evitar para alcanzar una sexualidad saludable.*

*El encuentro será el próximo lunes, día 8, a las 19:30 en la sede de AERGI y además podrá seguirse también de forma online a través de la página web de la asociación: [www.aergi.es](http://www.aergi.es).*

La sexualidad saludable será la protagonista de una nueva cita del ciclo Aula Abierta que la **Asociación de Alcohólicos y Adictos en Rehabilitación Gipuzkoa** (AERGI) celebra este próximo lunes. La cita es a las 19:30 horas en la sede de la asociación y podrá también seguirse, en directo, en streaming, desde la propia la web: [www.aergi.es](http://www.aergi.es). Elisa Palenzuela, licenciada en Psicología Clínica por la UPV/EHU y Master Superior en Sexología, será quien imparta la charla con un interesante debate en torno a los errores que habitualmente cometemos y que nos impiden alcanzar una sexualidad saludable.

La sexualidad forma parte del ser humano desde su concepción, evolucionando a lo largo de la vida y el entorno social condiciona este desarrollo. Los conocimientos sobre la sexualidad y las actitudes varían según la edad, el sexo y el nivel sociocultural. Por lo tanto, surgen dudas ante concepciones negativas, informaciones y creencias erróneas que limitan la capacidad de tomar decisiones respecto a cómo vivir tu propia sexualidad.

Para Elisa los errores empiezan en el propio término que adoptamos. ¿Por qué le llamamos sexo cuando queremos decir sexualidad?. El mismo término sexo está mal utilizado según la psicóloga experta en sexología siendo el sexo nuestro destino genético y biológico y la sexualidad lo que construimos cada persona a partir del ser sexuado que somos.

### **Yo soy responsable de mi placer**

Elisa Palenzuela añade otro error habitual que es la concepción del placer pensando en que dicho placer llega del encuentro con otra persona, o sea, vehiculado por el encuentro con otra persona y nada más lejos. *“Nosotros mismos somos los responsables de nuestro placer, reconocer nuestras capacidades y a partir de ahí compartirlas con la persona que queremos estar.*



*Debemos tener claro que el placer nunca viene de fuera, sino que tiene un proceso de dentro hacia a fuera y nunca de fuera hacia dentro”.*

### **Masturbación no, autoerotismo sí**

Según Elisa uno de los conceptos más manidos dentro de la sexualidad es la masturbación. La psicóloga prefiere utilizar el término autoerotismo como una herramienta a nuestro alcance para entendernos como seres sexuados, entender nuestras vías de erotización y a través de ese autoconocimiento trabajarlo para ir entendiendo nuestras claves de erotización que estarán a nuestro alcance durante toda nuestra vida.

### **Una sexualidad saludable pasa por una buena salud mental**

La vivencia de nuestra sexualidad está ligada a nuestro estado emocional y psicológico, es decir, a como nos construimos y cómo nos sentimos, al ser seres sexuados, tenemos una identidad propia sexual, por lo tanto, para Elisa, nuestra salud va ligada a esos dos conceptos. *“Cuando nuestra salud emocional está en equilibrio, tenemos muchas más posibilidades de vivir dentro de un cuerpo sexuado en equilibrio, por lo tanto, nuestro desempeño a nivel vital, como la gestión que hacemos de compartir nuestra intimidad sexual va a estar mucho más equilibrada”.*

### **Las redes sociales e Internet, malos compañeros de viaje**

Las redes sociales y sobre todo Internet pueden ser malos compañeros de viaje si buscamos una sexualidad saludable. Según Elisa, *“nuestra sexualidad es única y hay tantas sexualidades como seres vivos existen. Cuando nos fijamos en modelos externos que nos llegan generalmente desde Internet, redes sociales, publicidad, etc. caemos en otro gran equívoco ya que dichos modelos no somos nosotros mismos. El desajuste que se va a dar al adquirir dichos modelos externos como referente en nuestra sexualidad va a hacer que automáticamente se crea un sentimiento de frustración”.*

### **Charla: Una Sexualidad Saludable, Errores a Evitar**

Día: Lunes, 8 de noviembre

Hora: 19:30h.

Lugar: Sede AERG, Antxota Kalea, 2 (Lasarte-Oria) y en [www.aergi.es](http://www.aergi.es)

### **Contacto de prensa**

Para ampliar información pueden dirigirse a: [prensa@comunicamelo.es](mailto:prensa@comunicamelo.es) o al teléfono 609491422 (Martín).