

GUÍA
BÁSICA
DE **SE**
DUCC
CIÓN PARA
AMANTES
EXTRAORDINARIOS

A MENUDO, BUSCAR EL AMOR RESULTA COMPLICADO, ANGUSTIOSO, AGOTADOR. AHORA IMAGINA CÓMO SERÍA ENCONTRAR PAREJA SI TE MOVIERAS EN SILLA DE RUEDAS, SI FUERAS UNA ACTRIZ MUNDIALMENTE FAMOSA, O SEROPOSITIVA, O NINFÓMANA, O BUSCAS DESESPERADAMENTE PAREJA ANTE LA AMENAZA DE LA MENOPAUSIA... CON LA AYUDA DE EXPERTOS DE PRESTIGIO, ABORDAMOS LOS SUPUESTOS MÁS CONTROVERTIDOS. ESO SÍ, TE HACEMOS UNA ADVERTENCIA: EL AMOR NO SE BUSCA, SE ENCUENTRA.

por **Violeta Valdés**



"HEMOS DE HUIR DEL MODELO DE SEXUALIDAD GENITAL QUE HA IMPERADO TANTO TIEMPO"

DRA. ESTHER SÁNCHEZ RAJA (ANSSYD)



Antes de ti (2016)

Un joven en silla de ruedas (Sam Claflin) y su cuidadora (Emilia Clarke) se enamoran.

TE MUEVES DE OTRA MANERA

SI ERES DISCAPACITADA

Desde el principio de los tiempos, el ser humano se relaciona, ama y convive siguiendo unas pautas evolutivas naturales. La sexualidad es una dimensión humana que nos permite ser, reconocernos en y con el otro, amarnos y comunicarnos, recibir y dar placer. Hemos de huir del modelo de sexualidad genital que ha imperado durante tantos años", comienza a decirnos la doctora Esther Sánchez Raja, presidenta de la Asociación Nacional de Salud Sexual y Discapacidad. **"A menudo, damos por hecho que las personas con diversidad funcional no tienen sexualidad** y por ello los infantilizamos. O si entendemos que sí la tienen, solemos pensar que es una sexualidad desmedida y descontrolada y por ello se silencia, se invisibiliza, se evita y se reprime, limitando el pleno ejercicio de sus dere-

chos sexuales y reproductivos", añade la experta. De este modo, "la sexualidad de las personas con discapacidad ha sido algo desconocido hasta hace poco tiempo. Una faceta de sus vidas que se ignoraba por completo. En algunos casos, por falta de conocimiento, y en otros, de interés, quedando así desatendida". En su opinión, "la sexualidad en este ámbito genera pánico. La dificultad radica en el modo que tienen la personas, mal llamadas 'sin discapacidad' para enfrentar y construir la sexualidad en discapacidad". La educación sexual es un derecho que desde 2010 también se reconoce legalmente a quienes padecen discapacidad y diversidad funcional, e instituciones como la ANSSYD desarrollan una labor informativa y de asesoría al respecto, "dotándoles de estrategias y re-

ursos para que puedan ejercer este derecho a tener una buena calidad de vida sexual con los apoyos necesarios". Sin embargo, la cosa se complica en el terreno práctico. Piensa en las *apps* para ligar ("bastante utilizadas por las personas con movilidad reducida", según la doctora Sánchez Raja): **¿sería recomendable mostrarse en silla de ruedas en la foto de perfil de Tinder?** (por poner un ejemplo concreto)

Desde la ANSSYD les animan a mostrarse "tal como son, que sean sinceros. Si quieres mostrarte tal como eres y que vean tu silla de ruedas, adelante: **tu discapacidad es parte de tu identidad**". Y matizan: "Si bien al principio no es necesario dar mucha información de nuestra situación, con el paso del tiempo, la sinceridad es la mejor arma para ligar. Lo primero que debes hacer es no

mentir sobre quién eres".

Además, la doctora pone el foco sobre otro aspecto del perfil distinto al de las imágenes: "Si bien es cierto que con buenas fotos puede que nadie lea lo que pones, la descripción que hagamos de nosotros mismos es importante". Y añade: "Las *apps* para ligar tienen sus ventajas y desventajas. Trabajamos este tema en nuestros talleres porque, como se suele decir, hay que saber diferenciar las ofertas... y no es oro todo lo que reluce".

¿Qué consejos para ligar daría entonces a este tipo de personas? "Los mismos que daría a alguien sin diversidad funcional. Influyen aspectos tan variados como si sonrío, su forma de ser, color de pelo, ojos, ropa... En definitiva, va por gustos", explica la doctora. De ahí la importancia de ser siempre una misma.

TODOS CREEN CONOCERTE

SI ERES UNA CELEBRIDAD

Mailey Baldwin y Justin Bieber, George y Amal Clooney, Irene Rosales y Kiko Rivera... parece que gozar de fama y reconocimiento propicia una vida amorosa de éxito, o por lo menos, fluida, donde las relaciones van y vienen, y lo peor que puede ocurrir sea adquirir el título de 'soltera de oro' –cosa increíblemente sencilla si eres un hombre–. Sin embargo, no es tan simple como muestra la prensa rosa. Ser una celebridad te concede "facilidad para conocer a muchas personas. Y aunque parezca obvio, para encontrar pareja es necesario relacionarte", nos cuentan los *coaches* y terapeutas Cristina Palliser y Jordi Balaguer, fundadores de

La Naranja Completa (*lanaranjacompleta.com*), un sitio web donde fomentan las relaciones sanas. "La desventaja es que **los demás no te conocen por lo que eres sino por lo que proyectas**. Así que atraes a personas que tienen carencia de esa característica percibida. Como consecuencia, te expones a ser idealizado por tus posibles parejas, con lo cual será muy difícil llegar a mantener una relación de igual a igual", apuntan los asesores. Lo más habitual es que deslumbres por tu fama –y pierdas carisma en las distancias cortas–, que te adjudiquen la actitud que muestras en los medios de comunicación –aunque jamás hayan hablado

►►►
Notting Hill
(1999)

El complicado romance entre una actriz (Julia Roberts) y un hombre común (Hugh Grant).



contigo–, y que atraigas a personas con necesidad de cultivar falsas apariencias y ser conocidas –gente que a nadie conviene–. Cristina y Jordi siempre recomiendan que hagas "un análisis de qué valoras en tu vida y en pareja. Este es uno de los principales puntos que debes definir para conseguir una relación sana". Una vez que tienes claro lo que quieres, no importa tu nivel de

anonimato, dependerá de ti. Por último, los expertos nos ofrecen una pista reveladora: **"Los colectivos comparten valores y formas parecidas de ver la vida"**. Ahora entendemos por qué es tan habitual que las celebridades se emparejen por gremios: no solo coinciden constantemente en el ámbito profesional, sino que les resulta más sencillo entenderse entre ellos.

SUFRES UN ESTIGMA

SI ERES SEROPOSITIVA



►►►
Philadelphia
(1993)

Andy Beckett (Tom Hanks) descubre que vive con VIH y pierde su trabajo en un despacho de abogados.

Cuando supiste que convivías con el VIH, es probable que se te cayera el mundo encima, que sintieras algo semejante a la vergüenza, que no supieras cómo iban a reaccionar tus próximas parejas. Quizá se asusten o te compadezcan, y al final, desaparezcan, ¿no? El caso es que necesitan saberlo, pero ¿cuándo? No vas a ir por la vida con un cartel que identifique tu condición, pero tampoco puedes guardar silencio al respecto. De hecho, ocultar que eres seropositiva y practicar sexo sin protección puede ser constitutivo de delito. Pero tampoco hace falta ponerse tan extremo...

Está claro que **mucho peor que el virus es el estigma que lo acompaña**, y eso que, según la Organización Mundial de la Salud, cada día más de un mi-

llón de personas en el mundo contraen una infección de transmisión sexual... "El rechazo social que tienes que afrontar es evidente. Prueba de ello es que han surgido portales en Internet para personas solteras con VIH, donde no hay que dar explicaciones, sintiendo la comprensión, confianza y complicidad de quienes están viviendo la misma situación", nos cuentan Jordi y Cristina, de La Naranja Completa.

Se refieren a plataformas como HIV Plus Dating (*hiv-plusdating.com*) o No Estamos Sol@s (*vih-no-estamos-solos.ning.com*), y también a *apps* para ligar específicas: Cromosomax, Fucsia, egoCity... **"Por lo general, muchos solteros con ETS son rechazados tan pronto como revelan su condición.** No

es justo en absoluto. ¿Se le debe negar la oportunidad de amar solo porque luchan con una enfermedad? Así fue como nació esta aplicación", dice en un comunicado Richard Cordova, consultor de web de citas Positive Singles, de la que ha nacido Fucsia. Antes de decidir si deseas registrarte, necesitas saber en qué etapa de aceptación te encuentras: "Proyectamos lo que sentimos, y si uno mismo no acepta la situación que está viviendo, será difícil que una pareja pueda aceptarlo de corazón", nos dicen los creadores de La Naranja Completa. Además, insisten en el poder del amor: "Cuando te enamoras de alguien, cualquier dificultad es superable y esto es imprescindible en circunstancias complejas como esta".

EL PLACER TE TORTURA

SI ERES ADICTA AL SEXO

El sexo es importante a la hora de ligar porque provoca placer, libera endorfinas y da lugar a una sensación extenuante –si el encuentro ha sido satisfactorio, claro–, expone la sexóloga Raquel Graña. Su efecto es más gratificante que el de muchas drogas y más positivo para el cuerpo, claro. El problema empieza cuando se convierte en una adicción: "Una adicción normalmente es negativa, y, en algunos casos repercute en tu vida diaria. **Todas las adicciones tienen que tratarse y, lo que se hace en la mayoría de los casos es prohibir el estímulo** –el cigarro,



Nymphomaniac (2013)

Esta adicción destroza la vida de Joe (Charlotte Gainsbourg).

la cerveza, la máquina de juegos...-. En este caso es muy difícil, ya que la erótica, el sexo, forma parte del ser humano", nos dice la sexóloga. "Tendrías que ir a un terapeuta y no mantener relaciones".

Por este motivo, "lo primero que debes plantearte es si deseas poner fin a la adicción. Somos dueños de nuestras vidas y nos corresponde solo a nosotros decidir qué desea-

mos hacer con ella. Es muy difícil recuperarse de una adicción, pero no es imposible. Hay tratamientos y muchas personas han conseguido superarlo, es cuestión de decisión y ponerse en manos de un profesional", nos dicen Cristina y Jordi, de La Naranja Completa.

En cuanto a la búsqueda de pareja estable, los asesores del amor advierten de que "las di-

ficultades aumentan, ya que, con frecuencia, **la persona adicta al sexo utiliza mentiras, infidelidades y manipulaciones para satisfacer su necesidad**. Estos no son los ingredientes para encontrar ni mantener una relación sana".

En cualquier caso, nos dan esperanza –"hay tratamientos y muchas personas han conseguido superarlo. Es cuestión de decisión y ponerse en manos de un profesional"– y también una buena solución a corto plazo: "**En estos casos un modelo de relación abierta puede ser el más adecuado**", señalan los *coaches*.

ERES VÍCTIMA DEL HETEROPATRIARCATO

SI SIENTES QUE TU RELOJ BIOLÓGICO SE AGOTA

Aunque sea ridículo y parezca mentira, ser mayor de 40 años puede suponer un obstáculo para encontrar pareja en pleno siglo XXI. Y todo porque, tras haber coleccionado fracasos amorosos durante los últimos 20 años, ahora te entra una prisa loca por tener hijos, y quieres un compañero sentimental con quien engendrarlos y criarlos. Una persona que, con toda probabilidad, huirá despavorida en cuanto huela ese tufo a desesperación que desprendes. ¡Cómo se nota que no eres lectora habi-



Bridget Jones (2001)

Renée Zellweger pone rostro a un calificativo repugnante: 'solterona'.



tual de Marie Claire, querida! Desde ya te decimos que abordar este supuesto es indigno de nuestra cabecera, pero sabemos que nos lees bajo el yugo del heteropatriarcado, así que quizá necesitas que te lo recordemos: **no necesitas pareja para tener hijos; gracias a la tecnología, ni siquiera necesitas practicar sexo; y si barajas adoptar, la menopausia te im-**

portará un bledo. Deja de asustar hombres, por favor. No los necesitas.

Una vez resuelto este asunto, a lo mejor, los bebés no te importan tanto, pero crees que haber dejado atrás la veintena te hace invisible al sexo opuesto (si esa es tu preocupación, no damos crédito). Vamos a darte otra buena noticia: tus arruguitas no ahuyentan a to-

dos los hombres, solo a los papanatas, y de esos es mejor que te mantengas alejada.

Ahora que te enfrentas adecuadamente al supuesto, te dejamos con la experta: "**Si has aprendido de cada relación anterior, estarás más cerca de encontrar a una pareja con la que tengas una relación verdaderamente sana, estable y feliz**", explica Cristina Palliser, autora de *La Naranja Completa*.

Una guía práctica para encontrar pareja sin dejar de ser tú. No obstante, "si no has gestionado correctamente los desengaños amorosos, habrás dañado tu autoestima, tu confianza y tendrás algún bloqueo emocional que dificultará atraer a una persona a tu vida", añade. Así resume ella lo esencial: "¿Qué priorizas, maternidad o pareja? Decide y ve a por ello". ¿Ves qué sencillo?