



Colegio Profesional de  
**Psicología de Aragón**

# No quiero vivir sin ti, no hay manera

**Con motivo de la celebración del Día Europeo de la Salud Sexual y de San Valentín, el Grupo de Igualdad y Género del Colegio Profesional de Psicología de Aragón recuerda algunos consejos.**

Como cada año, el 14 de febrero se celebran el Día Europeo de la Salud Sexual y San Valentín. Dos fechas señaladas, aunque cada una de ellas por motivos bien distintos. Una vez más, durante días hemos vivido el asalto de multitud de campañas publicitarias que nos recuerdan la importancia del AMOR, con mayúsculas.

Parece que si estás enamorado o enamorada debes ofrecer pruebas de amor a la pareja. Pruebas que, a menudo, deben ser materiales, caras y ostentosas. Da la sensación de que gastar más es querer más, porque “entre tú y yo, un diamante es para siempre”. Además, como ya sabemos, “el amor lo puede todo y ¿qué mejor que regalar un presente que subsane los errores del resto del año y nos haga sentir especiales?”.

Desde el Grupo de Igualdad y Género del Colegio Profesional de Psicología de Aragón (COPPA), reivindicamos la importancia de querer y sentirse querido/a, hacerlo de una manera saludable y, sobre todo, igualitaria y equitativa.

En cuanto al Día Europeo de la Salud Sexual, mucho menos conocido que el anterior, se celebra desde el año 2003 a iniciativa de la Alianza Europea para la Salud Sexual (ESHA). ¿El objetivo? Tratar de concienciar y sensibilizar a las personas sobre la necesidad de adquirir y mantener hábitos sexuales saludables.

Por eso hoy, y cada día, es imprescindible recordar que el amor romántico no nos protege de las enfermedades de transmisión sexual ni de los embarazos no deseados. Una creencia que pone en riesgo tanto a adolescentes que inician sus primeras relaciones sexuales como a las personas adultas que ya olvidaron lo aprendido por el camino.

La manera en que amamos está relacionada con las violencias que aprendemos y que desgraciadamente muchas mujeres sufren. Nuestra construcción cultural nos hace tolerar los celos, el control, los abusos psicológicos, la cosificación de las mujeres y la violencia sexual, definida como “acto de coacción o amenaza hacia una persona con el objetivo de que lleve a cabo una determinada conducta sexual”.

Desde la práctica de la psicología entendemos que es necesaria una educación sexual integral que comience en la primera infancia y se aborde desde los diferentes ámbitos de socialización, con perspectiva de género y fortaleciendo las relaciones de igualdad y respeto entre las personas.