14 DE FEBRERO: Entrevista con el Centro Juvenil de Orientación para la salud (CEJOS)

14/02/2022





El día **14 de febrero** es conocido por la mayoría como el Día de San Valentín o el Día de los Enamorados, ¿pero sabías que también es el **Día Europeo de la Salud Sexual**? Se celebra desde 2003, y con él se busca sensibilizar a la gente sobre la importancia de adquirir y promulgar hábitos sexuales saludables. La sexualidad es algo natural en los seres humanos, y es importante enfrentar aquellos tabúes e ideas erróneas que la rodean y pueden resultar muy dañinos.

Por ello, desde la DGE nos hemos reunido con Maribel Casado, del Centro Juvenil de Orientación para la Salud (o CEJOS) para hacernos algunas preguntas y desmentir algunos de los mitos más comunes.

Entrevista con Maribel Casado, del Centro Juvenil de Orientación para la Salud

- El día 14 de febrero es el Día Europeo de la Salud Sexual. Cuando se habla de salud sexual, mucha gente piensa únicamente en enfermedades por transmisión sexual. ¿Qué significa realmente salud sexual?

Copyright© 2026 Universidad de Granada

La salud sexual forma parte de la salud integral de la persona, porque somos personas sexuadas desde que nacemos hasta que morimos, y forma parte de nuestra vida. Indiscutiblemente, cuando tenemos relaciones y tenemos prácticas sexuales, la salud sexual entra dentro de todo lo que va a ser el intercambio con otras personas cuando decidimos tener prácticas sexuales. Y ahí es donde tenemos que tener muy presente tanto nuestro cuidado como el cuidado de las personas con la que decidimos tener prácticas sexuales. Así que la salud sexual es un derecho, además, y forma parte de la salud integral de la persona.

- ¿Pero entonces, la salud sexual es salud en una forma más general, no solo la salud de mi organismo únicamente?

En efecto, la salud sexual (como el propio concepto de salud) forma parte tanto el **aspecto biológico** como el **aspecto social** y el **aspecto psicológico**. La salud sexual también forma parte de cómo nosotros vivimos, nos percibimos y cómo decidimos dentro de esas prácticas sexuales que decidimos mantener en un momento determinado de nuestra vida con otras personas, qué cuidados tenemos que tener presente a la hora de decidir mantener esa práctica.

Por ejemplo, si yo quiero que no me transmitan algún tipo de infección por la cual enferme mi salud, está claro que tendré que adoptar una serie de **medidas que conlleven el cuidado de esa salud sexual** en el sentido de la protección: cuando decido tener prácticas sexuales con otras personas que conlleven intercambio de fluidos donde se me puedan transmitir una infección, o cuando si soy mujer no desee, porque no tenga planificado, quedarme embarazada, pues tengo que cuidarme, o cuidar (dentro de la corresponsabilidad) de la persona con la que decidamos tener esa práctica y usar la protección necesaria.

- Y las emociones, ¿entran dentro de la salud sexual?

Por supuesto. **Las emociones NO las podemos desligar jamás de la salud sexual.** Está claro que la dimensión psicológica, la dimensión biológica de dimensión social están presentes en la sexualidad y las emociones forman parte de nosotras y de nosotros. Y es fundamental a la hora de plantearnos nuestra salud sexual.

Dentro de todo ello, es muy importante tener muy presente también **la perspectiva del género**. Las mujeres y los hombres, en este caso, somos socializadas y socializados de forma totalmente diferencial. Desde jóvenes somos educados para expresar nuestras emociones de maneras muy distintas, y es muy importante tener en cuenta eso a la hora de analizar y tener presente nuestra salud sexual.

- Muy bien. Pasemos a la siguiente pregunta. El concepto

Copyright© 2026 Universidad de Granada

de la media naranja, ¿eso existe?

No existe. **La media naranja no existe**, no existe nadie que nos complemente, porque nosotros **ya somos personas completas** no, completísimas. No necesitamos a nadie para que nos complemente. Necesitamos, de forma libre y de forma consensuada, establecer relaciones, un vínculo, con la persona que consideremos, dentro de una relación de buen trato, pero **no necesitamos a nadie que nos complemente porque somos personas completas**. Necesitamos personas con las que compartir, con las que reír, con la que soñar, con las que realizar proyectos si así lo consideramos. Pero desde ese buen trato y desde esa toma de decisiones al mismo nivel, siempre. No existe la media naranja. Rotundamente, no.

- Estupendo. ¿Y esto que dicen de que el amor de verdad lo puede con todo?

Ay, ese es otro de los mitos del amor romántico. **El amor no puede con todo**, imposible. Sobre todo si es **un amor disfuncional**, sobre todo si es **un amor no igualitario**, si es un amor donde entiendo y quiero que la otra persona beba por mí, viva por mí.

El amor no lo puede todo, simplemente con pensar que el amor nos va a arreglar la vida, nos va a solucionar y la persona va a cambiar, no es cierto. Las personas que están implicadas en una relación, que han decidido libremente estar en una relación y deciden activamente, proactivamente, tomar las riendas de esta situación, pueden buscar y encontrar soluciones a sus problemas, pero **simplemente por sentir, o por estar enamorada o enamorado de una persona, no se resuelve todo**. Imposible. No, no, no.

- ¿Pero y eso que dicen de que si amas a una persona, si le molesta algo, tu cambiarás por ella?

Cuando uno decide mantener una relación con otra persona, está claro que la herramienta principal, el colchón por decirlo de algún modo, tiene que ser **el buen trato, la comunicación**. Entonces, habrá situaciones en las cuales tengamos que establecer una negociación con otra persona, porque el hecho de estar con otra persona no quiere decir que no tengamos que negociar situaciones, como es obvio.

- Sí, y si eres consciente de que algo le molesta a la otra persona, sabrás que no lo tienes que hacer, ¿no?

Claro, pero **depende de donde la otra persona ponga el listón** de lo que le

Copyright© 2026 Universidad de Granada

molesta. Cuando he comentado antes que no socializan como mujer y como hombre de forma totalmente diferenciada, es que quizá a lo mejor en una relación nos están haciendo unas demandas que forman parte del egocentrismo, de una forma erronea de entender las relaciones que a lo mejor no es igualitaria, donde a lo mejor nos están pidiendo que cedamos, en pos del amor, a situaciones que a esta persona les son beneficiosas.

Eso es lo que tenemos que analizar, porque todo amor no es un buen amor**. Quien te quieren no te hace sufrir. Quien te quiere no te hace llorar. Quien te quiere no te maltrata.** Y puede ser que con esas peticiones, cuando algo le molesta a la otra persona y nosotros cedemos, acabamos entrando en esa clase de **relación tóxica** que en muchas ocasiones viven muchas de las personas que dicen estar muy enamoradas y que el amor lo puede todo.

Entonces **tendremos que saber distinguir.** Tenemos que saber identificar qué es verdaderamente un amor con ese colchón que yo digo de buen trato, porque la base tiene que ser el buen trato de ponerme en el lugar de la otra persona y establecer una comunicación asertiva donde estemos en el mismo nivel, sea la relación que sea, a la hora de tomar decisiones.

- Fantástico, si. Pues por último, el tema final del que te queríamos preguntar, los celos. ¿Son una muestra de amor?

Pues los celos forman parte, es otro de los mitos del modelo de amor romántico en el que vivimos hoy día. Este es el modelo de amor que nos dice esta sociedad patriarcal en la que estamos que es el modelo ideal de relación. Entonces, los celos forman parte de ese modelo. Muchas personas viven los celos como una muestra de amor, no verdaderamente como **un elemento de control**, que son lo que realmente son.

Hay muchas personas que consideran que si están con una persona que les manifiesta abiertamente que no es celosa, sienten que no la quieren porque consideran que cuando tu pareja es celosa es porque se preocupa por ti, porque le interesas. Y a veces cuando se encuentran con parejas que no son celosas, consideran que no la quieren como las deberían de querer, porque les da igual, les da igual que tú puedas hablar con quien tú quieras, les da igual que tú puedas salir con tu amigo, le da igual que siempre te acompañe tu mejor amigo, etc, etc.

Y **detrás de los celos, lo que hay es una gran inseguridad.** Hay una gran **falta de comunicación** verdaderamente con la persona con la que estás, en la que confías, porque esa relación que tenéis debería ser fruto de la confianza y fruto de la corresponsabilidad. Y cuando tú estás en una relación igualitaria, donde la

Copyright© 2026 Universidad de Granada

comunicación es absolutamente bidireccional y donde la sinceridad y la honestidad afectiva están presente, no existen los celos. No existen los celos, porque los celos son elementos de control, nunca son muestras de cariño.

-¿Entonces no hay ningún nivel mínimo de celos?

No hay ningún nivel mínimo de celos. Los celos son **muestra** precisamente en este caso **de control, de inseguridad, de que no confío**, de que considero que esta persona sí está con esa otra persona va a poder decidir irse. Por poco que parezca, forma parte de todo ese entramado. Y esta idea está muy asentada en nuestra sociedad, a poco que veais una película o una serie, las canciones, todo lo que conlleva la cultura de los medios de comunicación, continuamente nos bombardean con todos estos mitos del amor romántico que estamos planteando y forma parte de ese entramado.

E insisto, siempre tenemos que **tener presente la perspectiva de género**, hacer el análisis de todo lo que estamos hablando, porque desgraciadamente en ese modelo de sociedad patriarcal que en el que estamos asentadas y asentados todavía, es algo muy presente. Tenemos que tener muy clara esa perspectiva de género a la hora de analizar todo lo que estamos hablando. Es fundamental. Y lo importante es saber observar, saber que tenemos que mirar. Cuando iniciamos una relación, qué es lo que tengo yo que mirar para identificar si esa relación verdaderamente es una relación de buen trato o va a ser, o intuyo, o puede derivar a una relación de pareja que verdaderamente no esté basada en ese buen trato. Y eso es muy importante, es muy importante.

El CEJOS es el Centro Juvenil de Orientación para la Salud de la Universidad de Granada. Se encuentra en el Espacio V Centenario, y es un servicio que ofrece educación e información de sexualidad y género a todos los estudiantes universitarios, de forma gratuita y confidencial.

Ofrecen servicios como Educación Afectiva-Sexual y de Género, pruebas de Detección Precoz VIH, pruebas de embarazo... Están ahí para asistirte en todo lo que respecta a tu salud y bienestar personal.

Si te has quedado con alguna duda, puedes encontrarles en el Espacio V Centenario, Av. de Madrid, 18012 Granada
- Lunes, martes, jueves y viernes de 10:00 a 14:00 horas

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- Miércoles de 17:00 a 20:00 horas

También puedes contactar con ellos por tlf o correo.
958282064 - 638612572
gabos@ugr.es

Puedes encontrar más información y aprender más sobre su labor en el siguiente enlace.

Copyright© 2026 Universidad de Granada