

**PROGRAMA DE FORMACIÓN
DE FORMADORES SOBRE
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL
Y PREVENCIÓN DE VIH-SIDA
DIRIGIDO A FAMILIAS Y APAS**

***EDUCACIÓN SEXUAL
DESDE LA FAMILIA***

*Manual para
el monitor o la la monitora*

Autora:

Carlos de la Cruz
María Victoria Ramírez
Ana Belén Carmona

Coordinan:

Pedro Rascón,
Fernando Martín,
Pablo Gortázar Díaz

Edita:

CEAPA
Puerta del Sol, 4 6º A
28013 Madrid

Primera edición:

Diciembre 2008

Depósito Legal:**Maquetación:**

Diseño Chacón

Imprime:

ROELMA, S.L.L.

Junta directiva de ceapa:

Pedro Rascón Macías, Fernando Martín Martínez,
Encarnación Salvador Muñoz, José Antonio Puerta
Fernández, José Luis Pazos Jiménez, Milagros
Jonte Vázquez, Nuria Buscato Cancho, Sara Inés
Vega Núñez, Antonio López Martín, Valle Vallano
Bueno, José Pascual Molinero Casinos, Manuel
González Erencia, Francisco Redruello Parrondo,
Adelma Méndez Henríquez, Juan Antonio Vilches
Vázquez, Jesús Mª Sánchez Herrero, Francisco
Martínez Martín, Ginés Martínez Cerón, Gemma
Piqué Codina, Manuela Ocaña Martín

Índice

INTRODUCCIÓN

La educación sexual.

Familias perfectamente capacitadas para hacer educación sexual.

Metodología del programa5

BLOQUE 1

Presentación del programa.

De los objetivos de la Educación Sexual y del papel de las familias13

BLOQUE 2

De la infancia y de la naturalidad o de cómo empezar por el principio33

BLOQUE 3

La educación sexual con hijos e hijas en la preadolescencia55

BLOQUE 4

De la sexualidad, los medios de comunicación y los modelos71

BLOQUE 5

De la prevención de embarazos y del SIDA y de los recursos89

ANEXOS PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

Material anexo al bloque 1113

Material anexo al bloque 2119

Material anexo al bloque 3128

Material anexo al bloque 4142

Material anexo al bloque 5150

Bibliografía169

DVD con material anexo171

PUBLICACIONES Y FEDERACIONES DE CEAPA173



*“...sino para saber
a ciencia cierta
que usted sabe que puede
contar conmigo
”*

Hagamos un trato.
Mario Benedetti

LA EDUCACIÓN SEXUAL

La Educación Sexual es necesaria. Las niñas y los niños son sexuados desde que nacieron y lo serán durante toda su vida. Si queremos, por tanto, que puedan crecer en todos sus aspectos no podemos obviar esta circunstancia. Es más, aunque quisiéramos obviarla los niños y las niñas, las chicas y los chicos, seguirían siendo sexuados y su sexualidad seguiría teniendo presencia.

Es evidente que las madres y los padres no pueden ser ajenos a esa Educación Sexual que consideramos necesaria. En realidad, no deben ser ajenos a ninguno de los aspectos relacionados con la educación. La labor de madres y padres también incluirá, probablemente, proponer y facilitar que en las aulas se trabaje por la Educación Sexual, y, además, informarse y colaborar con la misma. Pero ahí no se agota el tema. Hay una parte muy importante de la Educación Sexual que ineludiblemente se debe abordar desde las familias, y que no puede ser delegada.

De esa parte es de la que nos vamos a ocupar en el presente programa. Sin olvidar, insistimos, en que son más las personas que deberían contribuir a una adecuada educación sexual. Por ejemplo: el profesorado, el personal sanitario, los educadores y las educadoras... cada cual tiene su papel, todos son compatibles y no se trata de competir, sino de sumar esfuerzos. Por eso, cuando alguien asume la responsabilidad que le corresponde, no sólo hace bien su papel, sino que, además, se lo está poniendo más fácil al resto.



En Educación Sexual nadie sobra, todos tienen su papel: la familia, la escuela, el personal sanitario, y otros agentes...

La educación sexual ha de empezar mucho antes que las relaciones eróticas se conviertan en una posibilidad. Tampoco basta con anticiparse unos meses a las primeras eyaculaciones o las primeras menstruaciones. Es importante empezar desde el principio.

En este programa se pretende facilitar que los padres y las madres, o las personas adultas con niños o niñas al cargo se sientan absolutamente capaces de hacer educación sexual de calidad. Y también, cuando sea necesario, sean capaces de pedir ayuda. A veces resulta más fácil animarse a hacer “algo”, en este caso educación sexual, cuando uno o una sabe de antemano con quien puede contar.

Y es que, como hemos comentado, la responsabilidad de la Educación Sexual no es exclusiva de las familias, por lo que en cierto modo esa “ayuda” no es otra cosa que solicitar o promover el que cada cual asuma la responsabilidad que le corresponde. Pensemos, por ejemplo, en el profesorado o el personal sanitario ¿serían buenos profesionales si hicieran todo lo posible por quedarse al margen de la Educación Sexual? Evidentemente no.

La Educación Sexual es tarea de la familia pero también lo es de la escuela y de los Centros de Atención Primaria. Por eso todo lo que, también desde las familias, se lleve a cabo para que dichos agentes participen en su “porción” de la educación sexual, redundará en beneficio de niños y niñas. Queremos decir que desde este programa también se pretende facilitar que la familia se permita hablar con todos estos profesionales para saber qué abordan, cómo lo hacen, con qué dificultades se encuentran y, lo que es más importante, para ofrecerles colaboración.

Parecerá tonto, pero hay veces que buenos y buenas profesionales no hacen más por la Educación Sexual porque creen que quizás padres y madres pudieran molestarse. Cuando la mayoría de las veces todos y todas compartimos el mismo objetivo y la misma idea de la sexualidad. Sólo hace falta que seamos capaces de contárnoslo y colaborar.

Al igual que sucede con la educación sexual, esta colaboración es mucho más fácil establecerla desde el principio y, después, mantenerla, que iniciarla con el lastre de los años de silencio. Empezar “desde el principio” es una verdad que se refleja en todos los ámbitos.



8

FAMILIAS PERFECTAMENTE CAPACITADAS PARA HACER EDUCACIÓN SEXUAL

Somos conscientes que en alguno de los párrafos anteriores hemos dejado escrito que padres y madres han de sentirse perfectamente capacitados para hacer educación sexual. A la hora de abordar dicho tema es posible que muchas madres y padres piensen cosas como las siguientes: “tengo demasiados prejuicios”, “me falta demasiada información”, “mis hijos no quieren hablar”, “me da vergüenza”, “tengo unas ideas un poco anticuadas”... pues bien, incluso quienes hayan pensado alguna vez así están capacitados y capacitadas para hacer educación sexual.

En este programa partimos de la base de que para hacer educación sexual de calidad desde el papel de la familia no hace falta ser sexólogos o sexólogas. Y así es importante transmitirlo a las propias familias. Para trabajar como profesional y hacerlo desde la sexología, sí. Pero para hacerlo desde el ámbito de la familia, no. Los conocimientos, cuanto más mejor, de hecho en los distintos bloques temáticos esperamos transmitir algunos de estos conocimientos, pero sabemos que no son lo fundamental.

La educación sexual comprende muchas cosas, todas abordables desde el ámbito familiar.

Comprende hablar sobre las relaciones de pareja, sobre cómo debe ser el trato entre dos personas que se quieren, el amor, la expresión de afectos, la expresión de enfados y desacuerdos. Hablar sobre las relaciones humanas, el respeto, las emociones. Hablar sobre los cuerpos, sus cambios con el tiempo, las características de los cuerpos de

mujer y de hombre, la belleza que tienen todos los cuerpos y el valor de su diversidad. Hablar sobre la sensibilidad de la piel, y que la sexualidad está repartida por toda su superficie, no sólo está en los genitales.

También es educación sexual contribuir a que los hijos y las hijas se sientan queridos y queridas y por tanto aprendan a quererse, encuentren su particular belleza, aprendan a cuidarse, tengan claro que como persona merecen la pena, busquen amistades y parejas que los cuiden, y sepa decir que no a lo que no desean.

Y educación sexual es hablar también, claro, de genitales, de reproducción, de concepción y anticoncepción, de prevención de infecciones de transmisión sexual, de placer, sensibilidades y emociones...

Habitualmente las madres y los padres no son especialistas en salud, nutrición, seguridad vial, urbanidad, economía, derecho, biología... y, sin embargo, no se cuestiona que como familia se puede, y se debe, hablar de todos esos temas. Además las madres y padres suelen ser conscientes que pueden aportar su experiencia y sus conocimientos a los mismos. Que ninguno de esas cuestiones les es del todo ajena y que, por tanto, no debe ser eludida. Todo lo contrario, en ocasiones son los padres y madres quienes propician que se hable de alguno de ellas, sobre todo en lo que se relacionan con el ámbito más familiar y doméstico. ¿Por qué entonces con la sexualidad habría de ser distinto?

La Educación Sexual es tarea de todos y de todas y nadie debe eludir su responsabilidad. Y recordemos: no hace falta ser especialista y se puede pedir ayuda. Todos los padres y todas las madres están perfectamente capacitados para hacer Educación Sexual de calidad.



METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

La organización del programa y del presente cuadernillo

Este material está dirigido a los monitores o las monitoras formados dentro del programa: programa de formación de formadores sobre educación afectivo-sexual y prevención de SIDA dirigido a familias y APAs “Hablando sobre sexualidad en familia” desarrollado por CEAPA.

Con este cuadernillo se pretende que el monitor o la monitora que ha asistido al programa de formación de formadores sobre educación sexual desarrollado por CEAPA, tenga un soporte teórico que le sirva de guía para desarrollar cursos sobre educación sexual en las APAs que lo demanden.

Se trata de un programa de formación de formadores estructurado en cinco bloques con el objetivo de que sea impartido en las APAs en sesiones independientes de dos a dos horas y media de duración.

En cada bloque se trabajan unos objetivos y unos contenidos independientes que podréis conocer al leer los contenidos del manual. Para facilitaros la impartición de los cursos cada sesión contienen dinámicas muy sencillas que os ayudarán a dinamizar y hacer reflexionar al grupo. Además el manual lleva adjunto un cd-rom con contenidos anexos por si queréis ahondar más en los temas.

Es aconsejable que las sesiones sean bloques independientes para garantizar que no se acumulen demasiados conceptos el mismo día.

Esta guía ofrece una planificación de las sesiones y pretende facilitar el desarrollo de las mismas, orientando a la monitora o monitor sobre cómo transmitir los contenidos, en qué orden, y qué actividades usar.

En este sentido, sus contenidos son sencillos y todos los temas responden al mismo esquema: en primer lugar se ofrece una visión general de la sesión y una introducción; posteriormente, el desarrollo de la sesión, mediante actividades (detallando cómo realizarlas, cómo dinamizarlas y qué conclusiones vamos extrayendo de ellas) y exposiciones teóricas; al final, un breve resumen de los contenidos tratados.



Para su aplicación sólo debes seguir los pasos descritos para cada sesión.

10

Junto a los materiales os entregamos con el manual del monitor unas hojas de evaluación (“diario de sesiones”) que os recomendamos rellenéis inmediatamente tras cada sesión para poder así introducir mejoras y ser más conscientes de las características y progresos del grupo.

En el cuadernillo del alumnado figuran también, al final de cada tema, unas hojas de evaluación. Esas hojas presentes en ese cuadernillo son para los propios asistentes, para que evalúen ellos mismos y ellas mismas los conocimientos adquiridos en la sesión, aunque el monitor o la monitora, si lo desea, puede pasarlas, a modo de repaso, al comenzar la siguiente sesión.

También hay una hoja de evaluación final, que el monitor o monitora debe pasar a todos los asistentes al finalizar la totalidad del curso (está disponible en el DVD-ROM que se entrega adjunto al material del curso).

El papel de la monitora o el monitor

Sabemos que, como monitora o monitor de los presentes cursos, no eres un experto o experta en sexología, ni debes pretender serlo. Dentro del programa no te pueden ni deben pedir conocimientos profundos sobre los temas. Tu papel es el de un voluntario o voluntaria que ofrece materiales para que las madres y los padres traten temas educativos desde su propio lenguaje y experiencia. Un conductor de la sesión.

Es decir, tu papel no es tanto el de un profesor o profesora que va a impartir un curso, como el de un dinamizador o dinamizadora que va a ayudar a que se genere debate sobre un tema y se extraigan conclusiones enriquecedoras.

De cara a la impartición de los cursos, los dos objetivos prioritarios del monitor o la monitora serían:

- ▶ Entender los conceptos para transmitirlos de forma sencilla al grupo.
- ▶ Tener claras las dinámicas de cada sesión, y facilitar su óptimo desarrollo en cada grupo.

En este sentido tu labor consiste en organizar y dirigir las sesiones para que el grupo trabaje, así como exponer las ideas básicas al final de los debates, dinámicas y diálogos.

Y como dinamizador o dinamizadora tus funciones son:

- ▶ Hacer la convocatoria.
- ▶ Ofrecer los materiales.
- ▶ Ofrecer un espacio para que las madres y padres expresen y compartan sus problemas
- ▶ Coordinar y dinamizar las reuniones (lograr que el tiempo se aproveche).
- ▶ Ofertar dinámicas que faciliten el trabajo y la asimilación de contenidos.
- ▶ Ofertar contenidos a debatir entre todos.
- ▶ Sintetizar las conclusiones y aportar algunas ideas sencillas.

No se trata en ningún caso de que impartas clases magistrales sobre los temas, sino de que facilites un espacio y un tiempo, organices los contenidos, y dinames las sesiones, para que las madres y los padres asistentes dialoguen sobre cuestiones que tienen que ver con la educación sexual.



CONOCERNOS



ACEPTARNOS



**EXPRESAR
NUESTRA ERÓTICA**



Presentación del programa. de los objetivos de la
educación sexual y del papel de las familias

BLOQUE 1

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA. DE LOS OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SEXUAL Y DEL PAPEL DE LAS FAMILIAS.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ▶ Presentación del programa, presentación de las participantes y los participantes.
- ▶ Ofrecer formación en unos mínimos conocimientos y actitudes en sexología.
- ▶ Reflexionar sobre los objetivos de la educación sexual.
- ▶ Reflexionar sobre el papel de las familias en la educación sexual.

GUIÓN DE LA SESIÓN

Presentación:

- ▶ Presentación de la monitora o el monitor, de las sesiones y del horario (5 minutos).
- ▶ Que se presenten las participantes y los participantes (5 minutos).
- ▶ Presentación del programa y adecuación de expectativas (5 minutos).

Contenidos teóricos:

- ▶ ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad? (30 minutos).
- ▶ Los objetivos de la educación sexual (20 minutos).
- ▶ El Hecho Sexual Humano (10 minutos).
- ▶ ¿Para qué sirven las expresiones de la erótica? (10 minutos).
- ▶ El verdadero objetivo de la educación sexual (15 minutos).
- ▶ Realización de la actividad “La educación sexual que yo recibí” (25 minutos).
- ▶ Realización de la actividad “La educación sexual que reciben nuestros hijos e hijas” (25 minutos).
- ▶ Exposición del resumen de la sesión (cinco minutos).

Tiempo total de la sesión (aproximado): 2 horas y 35 minutos.

Observaciones: si no diera tiempo a realizar todas las actividades o tratar todos los contenidos, se podría prescindir de la última actividad.



15

PRESENTACIÓN DEL MONITOR O LA MONITORA, DE LAS SESIONES Y DEL HORARIO

(5 minutos)

En primer lugar, el monitor o la monitora debería presentarse, indicar su nombre, y programa dentro del cual encuadra su labor: programa de formación de formadores sobre educación afectivo-sexual y prevención de SIDA dirigido a familias y APAs “Hablando sobre sexualidad en familia” desarrollado por CEAPA y subvencionado por el Plan Nacional sobre el SIDA.

Podría continuar señalando que su papel durante el curso será el de facilitador/facilitadora y monitor/monitora de las sesiones (no un profesional de la sexología), y que el curso está orientado a la formación para madres y padres de cara a abordar la educación sexual en familia.

Puede indicar que las sesiones que se van a realizar han sido desarrolladas por un equipo formado por un sexólogo y dos sexólogas, con amplia experiencia en la realización de programas de formación en sexología.

Recuerda que en el anexo I dispones de material teórico adicional para la preparación de la primera sesión.

Sería interesante prestar atención a la colocación del grupo en el aula. Si es posible, lo ideal sería que el grupo estuviera colocado en círculo, de forma que todo el mundo pudiera ver a los demás, y el monitor se situara en algún lugar del círculo. En caso de que tal cosa no sea posible, se debería dar prioridad a aquellas disposiciones que permitieran la mayor visibilidad y cercanía entre los participantes y las participantes, así como la interacción con el monitor o monitora.



Sesiones y horario

16

Presente el esquema de las sesiones e indique los horarios de las mismas (**Fig. 1**). Puesto que en el cuadernillo del alumnado hay disponible un horario idéntico al que figura abajo, las participantes y los participantes pueden rellenarlo con los días, horas y lugares establecidos para el presente curso.

Esquema y horario de las sesiones:

SESIONES	DÍA	HORAS	LUGAR
SESIÓN UNO: “Presentación del programa. De los objetivos de la Educación Sexual y del papel de las familias”			
SESIÓN DOS: “De la infancia y de la naturalidad o de cómo empezar por el principio”			
SESIÓN TRES: “De la preadolescencia y de cómo sembrar para después recoger”			
SESIÓN CUATRO: “De la sexualidad, los medios de comunicación y los modelos”			
SESIÓN CINCO: “De la prevención de embarazos y del SIDA y de los recursos”			

Fig. 1

El curso se desarrollará en cinco sesiones. En cada una de las sesiones, además de ideas, claves, sugerencias o conceptos, aportaremos alguna actividad para que estos contenidos se trabajen en grupo, de forma que las ideas se asimilen mejor y de forma más amena.

PRESENTACIÓN DE LAS PARTICIPANTES Y LOS PARTICIPANTES

(5 minutos)

Se solicita a cada una de las participantes y los participantes en el curso que se presenten (uno a uno) indicando su nombre, qué les ha animado a apuntarse, y qué esperan aprender.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

(5 minutos)

Una vez realizadas las presentaciones y recogidas las expectativas iniciales de las presentes y los presentes, es importante que la monitora o el monitor describa lo que el curso puede ofrecer y ajuste las expectativas.

Este curso pretende que las familias jueguen el papel que les corresponde en la Educación Sexual. Papel que, dicho sea de paso, no puede realizarse desde otro ámbito. La responsabilidad de la Educación Sexual está repartida y un buen modo de que la Escuela y otros profesionales como el personal sanitario contribuyan a la misma, es empezar por nosotros y nosotras mismas, empezar por las familias.



17

A lo largo de las cinco sesiones intentaremos facilitar claves que ayuden a que padres y madres puedan desempeñar la tarea que les corresponde. Pretendemos además que sirva para que de manera “horizontal” grupos de padres y madres, de familias, se ayuden entre sí a desarrollar estas propuestas de modo que cada cual pueda adaptarlas a su realidad. El objetivo es que de las ideas pasemos a los hechos, que la Educación Sexual sea una realidad en los distintos hogares.

Este programa no pretende formar especialistas en sexología o en educación sexual. No hace falta ser un experto para hacer buena educación sexual desde la familia. Por eso más que insistir en contenidos, insistiremos en modos.

El programa tampoco va dirigido a solucionar problemas concretos, ya que para eso sería necesaria la intervención de especialistas. El objetivo es facilitar algunas claves y fomentar la educación sexual en la familia.

Nuestra idea es que los objetivos que nos planteemos en estas sesiones sean alcanzables. Lo que no significa que no sean ambiciosos. Queremos decir que nuestro objetivo no es dejar todas las situaciones resueltas, pero sí comprometernos a reflexionar sobre las mismas. Queremos facilitaros jugar el papel que os corresponde en la Educación Sexual y que, como ya sabemos, nadie puede jugar por vosotros.

Es importante que en este primer momento quede claro que quien organiza las sesiones juega el papel de coordinar, pero que para que las sesiones sean fructíferas es necesaria la colaboración. Todos y todas tienen cosas importantes que aportar al grupo y que con la participación de todos y todas es probable que aprendamos más.

CONTENIDOS TEÓRICOS

¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?

(actividad, 30 minutos)

Objetivo

Reflexionar sobre el concepto de sexualidad que usualmente nos transmiten (coitocéntrico, centrado en los genitales...).

Materiales

Folios y bolígrafos y pizarra, rotafolios o papel continuo donde poder escribir en la puesta en común. Ficha de la actividad.

Desarrollo

Una vez explicados los objetivos y contenidos del programa, el monitor o la monitora pasará a desarrollar la siguiente dinámica:



“Bueno, y ya que estamos aquí para hablar de educación sexual, no estaría mal que nos preguntáramos: ¿Qué entendemos por sexualidad? ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad? ¿Qué cosas se nos vienen a la cabeza cuando pensamos en sexualidad, en sexo, en erótica? Para ello, vamos a comenzar con una pequeña actividad. Me gustaría que cada uno de vosotros y vosotras me dijera una palabra que se le viene a la cabeza cuando se habla de sexualidad, una palabra que piense que tiene relación con la sexualidad, o que asocia con ella...”

El monitor o monitora puede comenzar a preguntar al grupo comenzando por la primera persona que se sitúe a su izquierda o su derecha, y después que cada uno de ellos vaya indicando una palabra. Si a alguno o alguna no se le ocurre ninguna, se le indica que no pasa nada, que se puede decir “paso”, y se continúa con la siguiente persona. Así hasta completar el círculo. Si se desea, se puede dar una segunda vuelta, para que salgan más palabras. El grupo va apuntando las palabras que se vayan sugiriendo en la ficha correspondiente. El monitor o la monitora puede apuntarlo en la ficha (**Fig. 2**) o bien en una pizarra, a la vista del grupo. Después, se reflexiona con el grupo. Hacemos las siguientes preguntas en voz alta, para que las respondan.

“¿Qué tipo de sexualidad refleja el grupo? ¿Pensáis que la gente en general piensa también en estas mismas palabras cuando piensa en sexualidad? ¿En qué palabras suele pensar la gente cuando piensa en sexualidad?”

El monitor o monitora menciona que cuando se hace este tipo de ejercicio suelen salir palabras como las que aparecen la **Fig. 3**.



PALABRAS RELACIONADAS CON SEXUALIDAD

--

Fig. 2

“Pene, vagina, coito, orgasmo, placer, reproducción, anticoncepción, penetración, preliminares, amor, relación sexual, genitales, semen, masturbarse, hacer el amor, caricias, óvulo y espermatozoide, afecto, hombre y mujer, sentimientos, sexo oral, posturas sexuales...”

Fig. 3



Se pregunta en alto: ¿En general, las personas suelen pensar en estas palabras cuando se habla de sexualidad? (usualmente el grupo indica que sí, salvo alguna excepción. Es posible que alguna persona indique que él o ella no suele pensar en estas palabras. En este caso se insiste en la pregunta: pero ¿qué suele pensar la gente en general? ¿la sociedad en general?).

A continuación se formulan las siguientes preguntas al grupo en general: ¿Hay algo que se haya olvidado, algo que falte? ¿Pensáis que esta lista de palabras está completa? ¿Faltan otras palabras importantes relacionadas con la sexualidad? ¿Qué puede faltar?

Dejamos que respondan. Reflexionamos con el grupo sobre algunas de las cuestiones que se exponen a continuación:

Hay algunas partes del cuerpo que se han mencionado mucho (suelen ser los genitales), pero, ¿Es posible que se haya olvidado alguna parte del cuerpo? ¿Cuál? (ante esta cuestión suelen mencionar las manos, los labios, la cara, la espalda, el pecho... y finalmente todo el cuerpo)

¿Tienen estas otras partes del cuerpo relación con la sexualidad? ¿Participan en las relaciones eróticas? ¿De qué forma pueden participar? (suele mencionarse el coito y sus “preliminares”, hasta que finalmente mencionan las caricias –besos, abrazos, masajes, caricias de todo tipo...- por sí mismas)

¿Es posible que se hayan olvidado algunas relaciones eróticas en las palabras que habéis dicho? ¿Por ejemplo, son los besos parte de nuestra sexualidad? ¿y las caricias en el rostro de la pareja, son parte de nuestra sexualidad, son relaciones eróticas? ¿Son parte de nuestra sexualidad las caricias por zonas no genitales? ¿Los masajes con una persona que gusta, son relaciones eróticas? ¿Por qué? ¿Son relaciones eróticas mejores o peores que las que han salido en las palabras que se suelen mencionar –que suelen ser coito, sexo oral, etc.-? ¿Por qué pueden ser mejores o peores? ¿Mejor para quién?

¿Es posible que se haya olvidado a algunas personas en esta definición? Por ejemplo, ¿Pueden disfrutar de su sexualidad las personas con alguna discapacidad? ¿Por qué? ¿Pueden disfrutar de su sexualidad las personas homosexuales? ¿Igual que la de los chicos y chicas heterosexuales? ¿Por qué? ¿Y los ancianos y las ancianas? (suele mencionarse, por ejemplo, que algunas personas con discapacidad o las personas homosexuales o los ancianos y ancianas no pueden realizar coitos. Reflexionamos con el grupo: ¿es cierto que las personas con discapacidad o ancianas no pueden hacer coitos? Y por otra parte, aunque no pudieran, ¿esto influye siempre en el placer? ¿Existen otras formas de disfrutar de la sexualidad? ¿Todo el mundo disfruta con las mismas relaciones eróticas? ¿Por qué?)

¿Qué otras palabras pueden ser también importantes? (se mencionan algunas referentes a afectos, emociones, deseos o preferencias, en caso de que las hayan mencionado. Si no las han mencionado, se sugieren).

Si una persona está nerviosa, ¿disfrutará de las relaciones eróticas que mantenga, ya se trate de un beso, una caricia, o un coito? ¿Por qué? Si una persona comparte una relación erótica (besos, abrazos, lo que sea...) con alguien que no le gusta... ¿la disfrutará? ¿Por qué? Si a una persona realmente no le apetece tener una determinada práctica y la tiene, ¿la disfrutará? ¿Por qué?

¿Es importante lo que hacemos o lo que sentimos? ¿Es importante dar un beso o disfrutarlo? ¿Siempre que hagamos algo sexual o erótico lo vamos a disfrutar –ejemplo, un beso, una caricia-? ¿De qué dependerá que se disfrute? Por ejemplo, ¿pensáis que siempre que dos personas hacen un coito, lo disfrutan? ¿De qué dependerá?

¿Es posible que cuando se habla de sexualidad se suelen olvidar los afectos, los sentimientos, las emociones? ¿Es posible que se haya olvidado lo que la persona siente, si lo que hace está de acuerdo con lo que desea? ¿Es posible que se hayan olvidado los gustos particulares, las preferencias, los deseos?

¿Todo el mundo desea lo mismo, todo el mundo tiene los mismos gustos? ¿Es posible que se haya olvidado la parte más importante del cuerpo en la vida sexual –el cerebro-?



Conclusiones de la actividad

La sexualidad se ha igualado socialmente a la idea de la genitalidad y sobre todo al coito. Se piensa que la sexualidad es: algo que implica a los genitales y algo que implica al coito. Algo que implica la reproducción. Si no, ¿no hay sexualidad?

Se expone que la sexualidad implica a todas las edades (manifestándose de formas diferentes), a todo el cuerpo (no sólo los genitales), tiene que ver con todas las relaciones (no sólo el coito), todo tipo de orientación sexual, está íntimamente relacionada con factores psicológicos y relacionales en las personas (afectos, sentimientos, habilidades sociales, gustos, preferencias, creencias, valores...), y se puede expresar de formas muy diferentes (distintos tipos de relaciones eróticas, distintas para cada persona y cada momento...).

No es igual pensar que la sexualidad está en los genitales que creerse que la sexualidad está en todo el cuerpo. Que las relaciones sexuales son básicamente el coito o que incluyen los besos, las caricias, la masturbación, el estar juntos....

La erótica no sólo se reduce a la relación genital, ni al coito, que es una de las múltiples posibilidades de disfrutar de nuestra erótica, pero no la única... el mayor órgano erótico es el cerebro, y toda nuestra piel es erógena. Las fantasías, las caricias, las miradas, los dese-

os... también son parte de nuestra erótica. Existen muchos tipos de contacto erótico, y la mayoría ni siquiera incluyen a los genitales.

Tampoco es igual creer que el objetivo de las mismas es el orgasmo o situarse en que el objetivo es el placer, los placeres, encontrarse a gusto consigo mismo.

Cada persona es diferente, vive su sexualidad de forma diferente, y la expresa de forma diferente (erótica, relaciones sexuales...), por lo que hay que conocerse, aprender a quererse, y aprender a expresarnos eróticamente de forma que seamos felices y evitemos problemas.

¿Para qué queremos hacer educación sexual?

(actividad, 20 minutos)

Objetivo

Reflexionar sobre lo que se pretende al ofrecer educación sexual.

Materiales

Folios y bolígrafos y pizarra, rotafolios o papel continuo donde poder escribir en la puesta en común. Fichas de la actividad.

Desarrollo

En este caso, indicamos a las personas asistentes que se sitúen en grupos de cuatro o cinco miembros, y les pedimos que reflexionen sobre esta cuestión (**Fig. 4**).

En grupo, van apuntando los motivos por lo que piensan que es necesario hacer educación sexual. Se les deja 5 minutos para reflexionar.

Después, cada grupo pone en común los motivos que ha encontrado, y se reflexiona sobre ellos durante unos 10 minutos. Suelen salir motivos tales como: “para evitar enfermedades”; “para evitar embarazos no deseados”; “para evitar abusos”. Es posible que se mencionen también otros motivos que tengan que ver con la calidad de vida: “para que en el futuro tengan una buena vida de pareja”, etc.

“¿Para qué queremos hacer educación sexual?”



Fig. 4

Conclusiones de la actividad y breve exposición teórica

La monitora o el monitor puede acabar la actividad con las siguientes explicaciones:

Hay quien cree que el objetivo prioritario de la Educación Sexual es la prevención de embarazos o de las infecciones de transmisión sexual como el SIDA. Pero la Educación Sexual es algo más que “prevención”.

Si la educación sexual sólo sirviera para prevenir enfermedades y embarazos ¿para qué haría falta la educación sexual en educación infantil o educación primaria? ¿para qué necesitarían educación sexual todos aquellos chicos o chicas que no tienen pareja ni intención de tenerla? ¿para qué necesitarían educación sexual quienes no practican el coito?...

Puesto que la sexualidad tiene que ver con todo el cuerpo, y no sólo con los genitales, puesto que las relaciones sexuales no siempre son relaciones coitales, y puesto que el objetivo es encontrarse a gusto, la educación sexual incluye muchas cosas, como por ejemplo:

- ▶ Aprender a quererse, a valorarse, a gustarse, independientemente de los cánones de belleza que imponga la sociedad.
- ▶ Aprender a comunicarse, a pedir lo que se necesita, a resolver los conflictos de una manera efectiva, a convivir, a asumir conductas cooperativas.
- ▶ Aprender a conocer el propio cuerpo, el propio erotismo. Aprender sobre la sensibilidad del cuerpo y de los genitales. Todo el cuerpo es sexuado.
- ▶ Aprender que la erótica se expresa de muchas formas, y que el coito es sólo una de las muchas posibles. Los besos, los abrazos, las caricias, la masturbación a solas o en compañía... son otras formas de expresión erótica. Y cada cual debe ser libre de elegir en cada momento la que le haga feliz.
- ▶ Aprender que la sexualidad es una parte de la vida, y muy hermosa, que se comparte con quien se desee o no se comparte con nadie, que también se puede vivir a solas, que reporta satisfacción y bienestar y a la que hay que cuidar y atender.
- ▶ Aprender cómo se produce la concepción, la reproducción, para así conocer mejor los métodos anticonceptivos y elegir libremente tener hijos o hijas, o no tenerlos.
- ▶ Aprender a expresar el afecto verbalmente y también a través del contacto corporal (caricias, besos, abrazos, etc.).
- ▶ Aprender a ser respetuosos y respetuosas con los demás, a tener en cuenta sus sentimientos y deseos. Aprender que también en sexualidad somos diversos, y que debemos respetar las formas de pensar sobre sexualidad, y vivir la sexualidad, que sean distintas a la nuestra, mientras no hagan daño a nadie.
- ▶ Aprender a valorar la sexualidad y contribuir con determinadas conductas responsables a mantenerla y conservarla.

Todos estos aprendizajes forman parte de la educación sexual. Como vemos, algo más que prevenir ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual).

La educación puede contribuir a que las personas aprendan a ser felices con su sexualidad.



El objetivo de la Educación Sexual ha de ser un objetivo ambicioso. Nuestra idea de la sexualidad nos lo permite y además, como padres y madres, podemos serlo.

De todos modos, será mejor empezar por el principio y edificar este objetivo a partir de los cimientos que nos aporta lo que conocemos por el Hecho Sexual Humano.

El Hecho Sexual Humano

(exposición teórica, 10 minutos)

A continuación, la monitora o el monitor expondrá un breve marco teórico, similar al que sigue:

Todas las personas somos sexuadas, desde el primero al último día de nuestras vidas.

Cuando hablamos del Hecho Sexual Humano hablamos de sexuación, de sexualidad y de erótica.



24

Sexuación

Hay hombres y hay mujeres, pero cada mujer y cada hombre es único e irrepetible. Existen muchas formas de ser mujer y muchas formas de ser hombre, y todas son igual de válidas. El proceso de sexuación es el proceso por el que nos vamos construyendo como mujeres o como hombres únicos e irrepetibles. Cada uno y cada una evolucionando a su manera. Cada una y cada uno diferente a los demás, pero igual de válido. Además, como mujeres y como hombres vamos cambiando a lo largo del tiempo. Esto significa que no somos la misma mujer a los 15 años que a los 60, ni el mismo hombre a los 20 que a los 50. La sexuación es un proceso que acaba sólo con la muerte.

Sexualidad

La sexualidad hace referencia a la forma en que nos vivimos como hombres o como mujeres. Nos sentimos mujeres o nos sentimos hombres, y además, nos sentimos más o menos conformes con nosotros mismos.

También forma parte de la sexualidad nuestra orientación del deseo. El deseo erótico se puede orientar preferentemente hacia personas de nuestro mismo sexo (homosexualidad) o del sexo contrario (heterosexualidad)

La educación sexual que recibamos en la familia tiene mucho que ver con la forma en que aceptamos nuestra particular forma de ser mujer, o de ser hombre.

Sería una buena idea que en la familia se enseñe a chicas y chicos que no tienen que cumplir ningún papel específico para recibir “el diploma de hombre” o “el diploma de mujer”. Frases del tipo “los chicos no lloran”, o “las niñas deben ir guapas” nos pueden dar una

idea de cómo a veces, de forma indirecta, se les inculca a las chicas y los chicos la creencia de que para ser una verdadera mujer o un verdadero hombre deben cumplir con ciertos requisitos. Y si no, pareciera que como hombre o mujer han fracasado. Cuando lo cierto es que todas las chicas y todos los chicos son igual de válidos. Por supuesto, esto se debe aprender desde la primera infancia.

De la misma forma, una familia en la que se realicen comentarios negativos sobre las personas homosexuales, estará cerrando puertas al hijo o la hija que se viva como tal. O estará enseñando a sus hijos e hijas a ser intolerantes con la sexualidad de los demás.

Erótica

Cada hombre y cada mujer, también cada chico y cada chica, expresan su erótica a su manera. Hablamos de erótica, para poder hablar de más cosas que las llamadas relaciones sexuales o el coito (como ya hemos comentado, el coito es sólo una de las muchas formas en que se puede expresar la erótica). También forman parte de la erótica los besos, las caricias, las masturbaciones, los achuchones...

También los deseos y las fantasías, tan diversas y particulares, forman parte de la erótica de las personas.



¿Para qué sirven las expresiones de la erótica?

(actividad, 10 minutos)

Objetivo

Reflexionar sobre el hecho de que las expresiones de la erótica no sirven únicamente para la reproducción.

Materiales

Folios y bolígrafos y pizarra, rotafolios o papel continuo donde poder escribir en la puesta en común.

Desarrollo

Una vez finalizada la explicación sobre el Hecho Sexual Humano (sexuación, sexualidad y erótica), se formula una pregunta en grupo grande:

¿Para qué pensáis que sirven las distintas expresiones de la erótica? ¿para qué sirven los besos, las caricias, los coitos, las masturbaciones...? ¿qué fines se pretende lograr con ellos?

Se recogen las diversas aportaciones y se van anotando en una pizarra. Se agrupan en tres fines: 1- placer (divertirse, gozar); 2- expresar afectos y emociones, relacionarse con otra persona que gusta o atrae o a la que se ama; 3- reproducirse.

Conclusiones de la actividad

Las diversas expresiones de la erótica cumplen distintas funciones:

1. Divertirse

Tanto de forma individual como en pareja, las expresiones eróticas permiten conocerse, quererse y disfrutar.

2. Comunicarse – relacionarse - dar y recibir afecto

El ser humano necesita sentirse querido por las personas de su entorno, necesita recibir afecto, vincularse a otros seres humanos. Los encuentros eróticos son una de las formas excepcionales que utiliza el ser humano para expresar sentimientos de atracción, afecto, amor, deseo...

3. Tener hijos o hijas cuando se desee hacerlo

Por supuesto que la relación “coital” es una de las vías para tener hijas o hijos. En este caso es fundamental el querer, desear esos hijos.



26

Si nos fijamos, el coito, que durante mucho tiempo se ha considerado el centro y eje de las expresiones eróticas, sólo es necesario para tener hijos o hijas. Esto ha sido así porque en el pasado se ha valorado mucho la reproducción, e incluso se ha considerado que era el único fin válido de las relaciones eróticas. Por ello, el coito ha sido considerado tan importante.

Pero lo cierto es que si con el contacto erótico se persiguen los otros dos objetivos (disfrutar, sentir placer, y comunicarse o expresar emociones) se pueden obtener de muchas formas: besos, caricias, abrazos, masturbaciones...

El verdadero objetivo de la Educación Sexual

(exposición teórica, 10 minutos)

Llegados a este punto vamos a retomar un tema del que hemos hablado antes: el objetivo de la educación sexual.

El verdadero objetivo de la Educación Sexual debe dirigirse a que nuestros hijos e hijas aprendan a conocerse, aprendan a aceptarse y aprendan a expresar su erótica de modo que sean felices (Fig. 5).

- ▶ **Conocerse**
- ▶ **Aceptarse**
- ▶ **Expresar su erótica de modo que sean felices**

Fig. 5

Que aprendan a conocerse. Conocerse significa aprender cómo somos y cómo funcionamos. Lo que es verdad para los genitales y para el resto del cuerpo, para conocer los mecanismos de la reproducción y también la fisiología del placer.

Conocerse, incluye conocer a los demás, y no pensamos sólo en el sexo contrario. También es importante aprender más sobre el propio. Conocer los motivos por los que no todos los hombres son iguales ni todas las mujeres. Y esto abarca el tamaño de los genitales o del pecho y la edad de maduración, pero también incluye muchas más cosas: estatura, gustos, aficiones, fortaleza, habilidades...

Que aprendan a aceptarse. En este caso hablamos de contribuir a que estén contentos de cómo son, que estén a gusto consigo mismos. Que sientan que no hay nadie mejor o peor que ellos o que ellas en este aspecto. Que en sexualidad todo el mundo es único y peculiar y que todos los hombres son verdaderos hombres. Igual que todas las mujeres son verdaderas mujeres (esto también vale para niños o niñas).

Cuando uno o una se conoce, y conoce a los demás, es más fácil aceptarse. Si sabemos que hay muchas formas de construirse como hombre o como mujer, no necesitamos pasar ningún examen. Creeríamos que el modelo ideal de hombre y mujer no existe, por lo tanto todos y todas podemos ser ideales. Lo cual es cierto porque para el placer, el afecto y las relaciones eróticas todos y todas estamos igualmente preparados.

Que aprendan a expresar su erótica de modo que sean felices, significa que aprendan a disfrutar. Y esto lo decimos desde la convicción de que se únicamente se disfruta cuando se evitan consecuencias no deseadas. Porque disfrutar de la erótica es hacerlo “antes”, “durante” y “después” de las relaciones eróticas. No se trata sólo de conseguir orgasmos mientras las mismas. Disfrutar es sentirse a gusto, sentir que merece la pena.

Es evidente que sólo se disfruta con lo que se desea, con lo que guarda relación con tu peculiar manera de sentir y que esto es más fácil lograrlo cuando te conoces y te aceptas. Y, por tanto, cuando no haces de las relaciones eróticas un examen para conseguir el título de “verdadero hombre” o de “verdadera mujer”, tampoco una prueba para conseguir que “te acepten y te quieran”.

Conocerse, aceptarse y expresar la erótica de modo adecuado, mucho más que aprender “sólo” a evitar, por ejemplo el embarazo no deseado que aprender cómo se usan los preservativos. Si sólo nos dedicáramos a eso podríamos llegar a lograr chicos y chicas suficientemente “eficientes” en el manejo de la anticoncepción, pero ¿eso garantizaría que serían realmente felices con su erótica?

Dicho sea de paso, este objetivo es el mismo si hablamos de niñas pequeñas o de hombres adultos, si hablamos de personas heterosexuales u homosexuales, si hablamos de personas con discapacidad o sin discapacidad...





“La educación sexual que yo recibí”

(actividad, 25 minutos)

Objetivo

Reflexionar sobre la educación sexual que hemos recibido y sobre la que nos gustaría impartir para, así, evitar caer en las mismas trampas.

Materiales

Folios y bolígrafos y pizarra, rotafolios o papel continuo donde poder escribir en la puesta en común. Fichas de la actividad.

Desarrollo

Se les pide a las personas que participan que formen “grupos pequeños”. A todos estos grupos les vamos a proponer la misma tarea: que escriban en un folio los mensajes que en torno a la Educación Sexual recibieron de sus familias, padres, madres, abuelos... y que en otro folio distinto escriban los que recibieron por parte de la escuela. Si hay mensajes distintos, no importa, se escriben todos.

Hecho esto, se les pide que vayan un poco más allá y que sepan “ver” detrás de esos mensajes. Es decir que anoten, en esos mismos folios o en otros, ¿cuál piensan ellos o ellas que era el objetivo de esos mensajes? ¿Cuál era el objetivo de esa Educación Sexual? (Fig. 6 y Fig. 7).

Escribid los mensajes que en torno a la Educación Sexual recibisteis de vuestras familias, padres, madres, abuelos...

**¿Cuál era el objetivo de esos mensajes, en vuestra opinión?
¿Cuál era el objetivo de esa Educación Sexual?**

Fig. 6

Escribid los mensajes que en torno a la Educación Sexual recibisteis en la escuela.
¿Cuál era el objetivo de esos mensajes, en vuestra opinión? ¿Cuál era el objetivo de esa Educación Sexual?

Fig. 7



Tras el trabajo en grupo, vendrá la puesta en común. Se anotan en la pizarra o rotafolios primero los mensajes y después los objetivos, procurando “agruparlos” por afinidades.

¿Son esos los mensajes que queremos transmitir? ¿son esos nuestros objetivos? Si no es así ¿cuáles queremos que sean nuestros mensajes? ¿cuál debería ser nuestro objetivo?

Sugerencias

No demos por hecho que “antes” sólo se recibió silencio o mensajes negativos.

En esta actividad es probable que se hable mucho y se cuenten situaciones personales. Estaría bien que quien coordina tomara nota de algunas de estas situaciones por que podrán ser buenos ejemplos para las siguientes sesiones.

En ningún caso debemos “imponer” nuestro objetivo sino proponerlo desde la coherencia que supone entender la sexualidad desde el “Hecho Sexual Humano”. Desde la legitimidad de permitarnos ser ambiciosos y también desde el supuesto de que los objetivos grandes incluyen a los pequeños y que sólo si se camina en la dirección correcta se puede llegar al sitio adecuado ¡aunque se tarde mucho!



“La educación sexual que reciben nuestros hijos e hijas”
(actividad, 25 minutos)

Objetivo

Reflexionar sobre la educación sexual que reciben nuestras hijas e hijos, y sobre las que nos gustaría que recibieran.

Materiales

Folios y bolígrafos y pizarra, rotafolios o papel continuo donde poder escribir en la puesta en común. Fichas de la actividad.

Desarrollo

Se les pide a las personas que participan que formen “grupos pequeños”. Pueden mantener los grupos de la actividad anterior, o si el monitor o monitora lo estima conveniente, crear otros nuevos. A todos estos grupos les vamos a proponer la misma tarea: que escriban en un folio los mensajes que en torno a la Educación Sexual reciben sus hijos e hijas por parte de sus familias, padres, madres, abuelos... y que en otro folio distinto escriban los que reciben por parte de la escuela. Si hay mensajes distintos, no importa, se escriben todos.

Hecho esto, se les pide que vayan un poco más allá y que sepan “ver” detrás de esos mensajes. Es decir que anoten, en esos mismos folios o en otros, ¿cuál piensan ellos o ellas que es el objetivo de esos mensajes? ¿Cuál es el objetivo de esa Educación Sexual? (Fig. 8 y Fig. 9).

Escribid los mensajes que en torno a la Educación Sexual reciben vuestros hijos e hijas desde las familias, padres, madres, abuelos...

¿Cuál es el objetivo de esos mensajes, en vuestra opinión?
¿Cuál es el objetivo de esa Educación Sexual?

Fig. 8

Escribid los mensajes que en torno a la Educación Sexual reciben vuestros hijos e hijas en la escuela.
¿Cuál es el objetivo de esos mensajes, en vuestra opinión? ¿Cuál es el objetivo de esa Educación Sexual?

Fig. 9



Tras el trabajo en grupo, vendrá la puesta en común. Se anotan en la pizarra o rotafolios primero los mensajes y después los objetivos, procurando “agruparlos” por afinidades.

¿Son esos los mensajes que queremos transmitir? ¿son esos nuestros objetivos? Si no es así ¿cuáles queremos que sean nuestros mensajes? ¿cuál debería ser nuestro objetivo?

Para finalizar esta actividad y enlazando con la actividad anterior, el monitor o monitora ayuda al grupo a extraer varias conclusiones acerca de los objetivos que se proponen al abordar la educación sexual desde la familia. Se pueden ir apuntando en una pizarra o rotafolios las conclusiones más destacadas.

Sugerencias

En ningún caso debemos “imponer” nuestro objetivo sino proponerlo desde la coherencia que supone entender la sexualidad desde el “Hecho Sexual Humano”. Desde la legitimidad de permitirnos ser ambiciosos y también desde el supuesto de que los objetivos grandes incluyen a los pequeños y que sólo si se camina en la dirección correcta se puede llegar al sitio adecuado ¡aunque se tarde mucho!

Finaliza la sesión con un breve resumen de los contenidos tratados y las conclusiones más importantes (**Fig. 10**).

**Exposición del resumen de la sesión
(exposición teórica, cinco minutos)**

- ▶ La familia debe asumir su responsabilidad en la educación sexual.
- ▶ La educación sexual es importante a todas las edades.
- ▶ Hablar de sexualidad es algo más que hablar de genitales, coitos o reproducción.
- ▶ Hablar de sexualidad es también hablar del cuerpo, de los besos, de las caricias... Es hablar de placer, de disfrutar, de encontrarse a gusto como hombre, como mujer. Es hablar de habilidades para relacionarse, para comunicarse, para expresar emociones y afectos. Es hablar del respeto a la pluralidad...
- ▶ Hay muchas formas de “construirse” y de “vivirse” como hombre y como mujer.
- ▶ Todos los hombres son verdaderos hombres.
- ▶ Todas las mujeres son verdaderas mujeres.
- ▶ El objetivo de la educación sexual es contribuir a que se conozcan, se acepten y a que aprendan a que su erótica les haga feliz.
- ▶ Quien disfruta de su sexualidad y de su erótica sabe evitar consecuencias no deseadas.
- ▶ Las distintas expresiones de la erótica pueden servir a tres fines: sentir placer, relacionarse, reproducirse. Evidentemente, no siempre se buscan los tres.





BLOQUE 2

De la infancia y de la naturaleza o
de cómo empezar por el principio

DE LA INFANCIA Y DE LA NATURALIDAD O DE CÓMO EMPEZAR POR EL PRINCIPIO

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ▶ Ofrecer pautas para comenzar la educación sexual desde la infancia.
- ▶ Ofrecer pautas para trabajar en familia la expresión de afectos, los roles de género, ofrecer modos para fomentar la comunicación sobre sexualidad en la familias, la respuesta a preguntas y la atención a quienes no preguntan.
- ▶ Exponer la clave de la naturalidad para facilitar la educación sexual.

GUIÓN DE LA SESIÓN

Breve recordatorio de los temas tratados en la sesión anterior:

- ▶ Concepto de sexualidad, objetivos de la educación sexual, el papel de las familias. Presentación de la presente sesión (5 minutos).

Contenidos teóricos:

- ▶ Cuándo comenzar la educación sexual? La expresión de afectos (actividad, 30 minutos).
- ▶ Niñas y niños, ¿iguales o diferentes? (actividad, 20 minutos).
- ▶ Cómo ser naturales si... (actividad, 30 minutos).
- ▶ Primeras preguntas y primeras respuestas (exposición teórica 10 minutos).
- ▶ Actuación ante determinadas situaciones (masturbación infantil, etc.) (actividad, 30 minutos).
- ▶ Aprendiendo a hablar sobre sexualidad en familia (exposición teórica, 10 minutos).
- ▶ Mejorando el cuento de la cigüeña (actividad, 30 minutos).

Tiempo total de la sesión (aproximado): 2 horas y 45 minutos.

Observaciones: si no diera tiempo a realizar todas las actividades o tratar todos los contenidos, se podría prescindir de la última actividad.



35

SALUDOS Y RECORDATORIO DE LOS TEMAS TRATADOS EN LA SESIÓN ANTERIOR

(5 minutos)

El monitor o la monitora comienza recordando brevemente los temas tratados el día anterior:

- ▶ Concepto de sexualidad del que partimos. El Hecho Sexual Humano
- ▶ El papel de las familias en la educación sexual
- ▶ Objetivos de la educación sexual

Presentación de la sesión:

Se indicará que en la sesión actual vamos a tratar los temas indicados en el guión de la sesión.

Recuerde que en el anexo II dispone de material teórico adicional para la preparación de la segunda sesión.

CONTENIDOS TEÓRICOS

El monitor o la monitora vuelve a recordar que la familia tiene un papel fundamental en la Educación Sexual. Esta conclusión está clara y el grupo suele estar de acuerdo, por lo que se pasa a las cuestiones que se suelen plantear a continuación: ¿cuándo empezar? ¿qué debemos incluir en ésta educación sexual? ¿qué hacer ante determinadas situaciones? ¿qué lenguaje emplear? ¿qué hacemos ante el pudor, las preguntas, los tocamientos, el desarrollo, la orientación del deseo, la masturbación...?

En esta sesión vamos a empezar por el principio.



¿Cuándo comenzar la educación sexual?

(actividad, 30 minutos)

Objetivo

Reflexionar sobre el hecho de que la educación sexual debe comenzar desde el inicio de la vida.

Materiales

Folios y bolígrafos. Fichas de la actividad. Si el monitor o la monitora lo prefiere, pizarra, rotafolios o papel continuo donde poder escribir en la puesta en común, aunque es posible hacer la puesta en común en voz alta, sin escribir las conclusiones.

Desarrollo

Se le pide al grupo que formen “grupos pequeños”. La monitora o el monitor puede elegir entre formar los grupos él mismo o permitir que los padres y madres se agrupen como deseen. A todos estos grupos les vamos a proponer la misma tarea: que reflexionen sobre cuándo debe comenzar la educación sexual y razonen la respuesta (Fig. 11).

Tras el trabajo en grupo, vendrá la puesta en común. Cada grupo comenta sus conclusiones y se reflexiona sobre las mismas. Si se desea, se pueden anotar en la pizarra o rotafolios las principales conclusiones de cada grupo.

Se reflexiona en grupo ¿por qué a esta edad y no a otra? ¿Cuáles habíamos dicho que eran los objetivos de la educación sexual? ¿Se pueden comenzar a trabajar los

objetivos de conocerse, aceptarse y expresarse, desde el nacimiento? ¿Son objetivos que sólo se pueden trabajar desde la adolescencia? ¿Por qué la adolescencia se suele considerar el momento apropiado para comenzar a hacer educación sexual? (la respuesta a esta pregunta es que a partir de la adolescencia comienza la capacidad reproductiva de la persona. Sin embargo, ya hemos comentado que la reproducción es sólo una de las facetas de la sexualidad).

¿Cuándo debe comenzar la educación sexual? Razonad la respuesta.



Fig. 11

Conclusiones de la actividad

La educación sexual comienza con la educación de los afectos. Lo habitual es que un padre o una madre no considere que es necesario plantearse la necesidad de la Educación Sexual hasta que surgen “las primeras preguntas”, o hasta que descubre a su hijo o hija acariciándose los genitales. Es entonces cuando de forma inevitable se plantean que algo hay que hacer y cuando, consiguientemente, surgen las dudas sobre si mucho o poco, si permitir o reprimir.

La educación sexual no estaba por empezar, la educación sexual ya había empezado. Además, y muy probablemente, de la mejor de las maneras posibles.

Puesto que hablamos de Educación Sexual, es importante señalar que se educa con los abrazos, con las caricias, con las muestras de afecto, con el contacto piel con piel... y esto se empieza a educar en la cuna. Mucho antes de las preguntas o los “tocamientos”.

Cuando a un bebé se le toma en brazos está empezando a aprender a querer y ser querido, a tener seguridad en los demás, y a expresar emociones y reconocer las ajenas ¿hay algo que sea más necesario para la educación sexual que todo esto? Se puede ser muy feliz sabiendo poco de los genitales o del proceso de fecundación, pero todos y todas sabemos que es muy difícil ser feliz sin saber expresar lo que se siente. Por eso, lo realmente importante va por ahí. Precisamente por un lugar por el que casi todos pasamos sin ser demasiado conscientes de lo que significa.

Por tanto, lo que habría que procurar es que el paso de los años no vaya eliminando las muestras de afecto en los hogares. Y que niños y niñas puedan seguir expresando sus sentimientos a sabiendas de que esa persona adulta que les quiere va a hacer todo lo posible por entenderles y acogerles. Por las mismas, si esas personas adultas expresan también sus sentimientos estarán siendo “buenos modelos”. Y recordamos que el objetivo era “conocerse, aceptarse...”, vamos en buena dirección.

Dando todo esto por cierto ya tenemos otro punto de partida. Ya no se trata de empezar a hacer Educación Sexual, se trata de continuar lo que, casi con toda seguridad y como ya hemos dicho, hemos sabido empezar de la mejor de las maneras posibles.

Los afectos siguen

Como es lógico, con el paso de los años las muestras de afecto van a ir cambiando. Queremos decir que no sería raro que un niño o niña a partir de los primeros cursos de primaria ya no sea tan “efusivo o efusiva” en sus demostraciones, por ejemplo a la salida del colegio, es decir delante de sus compañeros o compañeras. Por el mismo motivo, es probable que ese niño o niña “parezca” que rechaza ciertos besos o cariños si se los ofrecemos en la puerta del colegio.



38

No pasa nada por aceptar sus modos. Aunque desde el mundo adulto nos parezca que no es justo. Pero seguramente ese mismo chico o chica al que parece que le “molestan” los besos o que le digas que le quieres, cuando te cuidas de hacerlo en público y sí se lo muestras, o se lo dices, en casa, en intimidad ¡lo agradece! Incluso lo buscará y lo reclamará no sólo en primaria sino que también mucho después. Y es que las caricias y los achuchones de tu padre o de tu madre siempre serán especiales.

Lo importante es que los afectos puedan expresarse. Por eso no hay que tomarse como algo malo que “el dónde” pueda ir cambiando o limitándose. Lógicamente ¡siempre y cuando se siga disponiendo de un espacio! Al fin y al cabo es lo mismo que sucede en el ámbito de la pareja, que aprendemos a distinguir entre lo público y lo privado. No todas las parejas son iguales, tampoco todas las familias, por eso hay distintos límites y se trata de que todos y todas se encuentren a gusto con los suyos.

Todo lo que estamos contando es verdad para niños y niñas. Pues unos y otras tienen las mismas necesidades afectivas. Subrayamos esta obviedad porque, a veces, la realidad es que nos comportamos de manera distinta con niños y niñas. ¿Seguro que se dicen las mismas palabras cuando es un niño el que llora y reclama abrazos que cuando es una niña? ¿Se le abraza del mismo modo? ¿Sucede igual a todas las edades? ¿Nos permitimos ser iguales con las chicas que con los chicos?

Niñas y niños ¿iguales o diferentes?

(actividad, 20 minutos)

Objetivo

Reflexionar sobre los roles de género.

Materiales

No es necesario ningún material para desarrollar la actividad.

Desarrollo

La monitora o el monitor formula la siguiente pregunta al grupo, para que comenten en voz alta su opinión:

“¿Son iguales los niños y las niñas? ¿Es igual la educación que se les ofrece a ambos? ¿Por qué? ¿Deberían tener la misma educación?”

Con todo el grupo se reflexiona sobre la influencia de la educación en cómo se construyen los niños y las niñas, y los comportamientos diferenciales que se tienen con ambos. También se reflexiona en las consecuencias que tiene esto en sus oportunidades en el futuro, en sus derechos y deberes, en las posibilidades que les abre o les cierra la educación que reciben.



Conclusiones de la actividad

Está comprobado que cuando las personas adultas interactúan con un “bebé niño” lo hacen de un modo y con un “bebé niña” de otro. Son matices, pero importantes. Al bebé niño se le habla con adjetivos que resaltan su fortaleza, al bebé niña su fragilidad, lo que también se traduce en cómo se coge a uno o a una. Los superlativos son frecuentes con el niño, los diminutivos con la niña y es así incluso en los casos en que ambos pesen lo mismo. Insistimos, sabemos que son sólo detalles. Pero ahí están.

Sería mucho suponer que de estas breves interacciones se pudieran sacar conclusiones sobre lo que el futuro podría deparar a unos bebés u otros. Tan sólo queremos destacar una cosa: que enseguida se suele abrir la puerta a los comportamientos diferenciales, al doble proyecto educativo, y a lo que es peor, a la desigualdad entre los géneros y es ahí donde reside el conflicto y la asimetría que establecemos con las personas. Por eso es tan importante ser conscientes de estos detalles y tratar de evitarlos, si de lo que se trata es de educar en el respeto y para la igualdad de derechos y responsabilidades de todas y de todos.

Niños y niñas son distintos, por eso unos son niños y otras niñas, lo que es absolutamente compatible con que desde la familia, o desde las educadoras y los educadores, se ofrezcan a unos y otras las mismas posibilidades para que puedan desarrollarse. Por eso las mismas muestras de afecto, la misma información, los mismos juguetes, las mismas alter-

nativas de ocio, el mismo lenguaje... ¡Bastantes estereotipos hay ya en la sociedad como para encima propiciarlos también desde la familia!

Las interacciones con el bebé, o con el niño o la niña, tienen su peso pero, lógicamente, también lo tiene el cómo interaccionan las personas adultas del entorno entre sí. ¿En igualdad? ¿Hay superiores e inferiores? ¿Qué dirección tienen las normas o las obligaciones? ¿Hay orientaciones superiores?... Podrá sonar exagerado pero todo esto ayuda a construir cimientos en una dirección u otra.

En esto, como en muchas otras cosas, se educa más con los gestos que con las palabras. Por eso es importante recordar que educamos incluso cuando pensamos que no lo hacemos.

“Cómo ser naturales si...”

(actividad, 30 minutos)

Objetivo

Aprender que para ser naturales no hay que ser “más *hippy* que nadie”, tan sólo basta con ser capaz de mostrarte como eres y de procurar dar las explicaciones suficientes para que se te pueda comprender. Dicho sea de paso, este objetivo conecta perfectamente con el que hemos planteado para toda la Educación Sexual.

Materiales

El propio grupo y la ficha con las descripciones de las situaciones sobre las que queremos que cada grupo reflexione.

Desarrollo

Pedimos que cada grupo pequeño trabaje sobre las dos situaciones que a continuación les proponemos. Queremos que reflexionen y que lleguen a conclusiones en los dos casos (**Fig. 12**).

Tras el trabajo en grupo (en torno a los 10 minutos) pondremos en común las conclusiones. Aunque primero, y para distender, les preguntaremos ¿os ha resultado difícil poneros de acuerdo? ¿Os parecían reales las situaciones? ¿Alguno o alguna se ha encontrado en situaciones parecidas? ¿Qué tal le fue?

La conclusión en todos los casos apuntará en la misma dirección que el padre, la madre o la persona adulta que se vea en situaciones parecidas tendrá que ser natural. Esto es, expresándose tal y como es, lo que significa que en un caso tendrá que explicar lo que estaba haciendo y qué significa para él o para ella (para ambos), en otro caso las razones que le han llevado a cambiar de canal o, en su caso, las razones por las que considera que la “escena” no resulta apropiada.

En los dos casos evidentemente se hablará en primera persona. *A mi me parece, yo creo, yo opino, desde mi forma de entender las relaciones eróticas...*



¿Qué se debería hacer en estas situaciones si de lo que se trata es de ser naturales?
Imagina que tu hijo o tu hija (de aproximadamente 5 años) se asoma a la habitación mientras mantienes relaciones eróticas con tu pareja. No estás seguro si os ha visto o no os ha visto, mucho menos sobre que sería lo que vio. Ante esta situación, ¿qué debería hacer la pareja si de lo que se trata es de ser naturales?
Imagina que estas viendo la televisión junto a tu hijo o tu hija (de aproximadamente 9 años). Estáis viendo una película con mucho interés, os gusta y la película os tiene a los dos atrapados. De repente y casi sin esperarlo aparece una escena de sexo explícito y que no te parece adecuada para esa edad. Ante esta situación, ¿qué se debería hacer si de lo que se trata es de ser naturales?

Fig. 12



Sugerencias

En la primera situación es importante que la pareja ofrezca explicaciones a su hija en cualquier caso. Aún cuando las probabilidades de que realmente “haya visto algo” sean pocas. El riesgo de que por “no contar” se interprete la situación como lo que no era: una situación violenta, una agresión, algo malo... es un riesgo que no merece la pena correr. Es preferible contar aunque el niño o la niña acabe preguntándote ¿por qué me cuentas todo esto?

¿Qué contar? Muy sencillo “lo que estuviéramos haciendo”. Lo que no significa dar todo tipo de detalles, se trata de hablar de afectos, de algo deseado, agradable y placentero. Si en lo que sucedía también había lugar para el amor, el cariño, el compromiso... será un buen momento para hablar de todos esos valores y así asociarlos a las relaciones eróticas. Naturalmente siempre que fuese cierto y que así sea nuestra forma de pensar.

En la segunda situación no hay una única posibilidad. Pues se podrá dejar la película o bien cambiar de canal. Lo importante es que en cualquier caso se explique algo. Por qué se cambia de canal o por qué esta situación (y sobre todo la escena) nos incomoda. Se trata de que el chico o la chica no tenga dudas sobre lo que ocurre. Que no piense que le consideramos inmaduro para todo, que creemos que no se ha dado cuenta, que nos enfada su interés por la escena, que preferimos que haga como que no la ha visto...

El diálogo a partir de una escena de televisión no tiene por qué ser inmediato ¡Fastidiaríamos la película! Mejor esperar al momento apropiado y que nos escuchen con verdadero interés.

En los dos casos “el modo” es muy importante.

Conclusiones de la actividad

“Ser naturales” significa mostrarte como eres. ¿Recordamos el objetivo de la Educación Sexual? ¿Hay mejor “modelo”, que ser naturales, para lograr ese objetivo? Naturalmente, que lo que queremos decir es que es legítimo “reconocerse” como cada uno es.

Se hace Educación Sexual “de calidad”, acogiendo la curiosidades y reconociendo las propias limitaciones. Si un padre o una madre acepta y entiende la curiosidad, se muestra tal y como es, está enseñando, a su vez, a que su hijo o su hija se pueda mostrar tal y como es y, muy probablemente, a aceptarse. ¿No era, acaso, este el objetivo?



En definitiva ¿no parece lógico tratar de comportarse del mismo modo que pretendemos que acaben comportándose ellos o ellas? Naturales, aceptándose, razonando...

Primeras preguntas y primeras respuestas

(exposición teórica, 10 minutos)

Las preguntas surgirán y que depende de cómo las afrontemos dejaremos el paso abierto a nuevas preguntas o, por el contrario, lo cerraremos, empezaremos a cultivar una idea de sexualidad u otra. Así que si pretendemos ser referentes y cultivar una sexualidad que no se quede en “eso”, preguntas habrá que responder. Y habrá que hacerlo desde el principio.

La primera es fácil: “diferencias entre niño y niña o entre papá y mamá”. Con la segunda empiezan los sudores “¿por dónde salen los bebés que están en la barriga?”. Pero cuando las cosas se complican verdaderamente es a partir de la tercera “¿por dónde entran?”

Ante las preguntas, lo realmente importante es que aprendan que cuentan contigo. Lo importante es la buena disposición. Que el niño o la niña perciba que le quieres responder y que lo que te interesa es él o ella y no sólo la pregunta. Si titubeas, tardas en encontrar las palabras o te pones colorado, poco importa. Al contrario, te estás mostrando como eres y estás haciendo esfuerzos por responder, ¡un buen ejemplo! Quizás así tu hijo o tu hija aprenda que merece la pena hacer esfuerzos por preguntar y por mostrarse como es, y que los titubeos, tardar en encontrar las palabras o ponerse colorado está permitido. Buena cosa si somos conscientes de que no siempre resulta sencillo preguntar “lo que se quiere preguntar”.

Lo adecuado es que cada uno se muestre (otra vez) con su naturalidad, ni más, ni menos. Igual que sucedía con los ejemplos anteriores. Cada niño o cada niña tiene sus peculiaridades, como cada padre o cada madre las suyas.

Si no queremos que nos mientan, no debemos mentir. Así que la cosa es clara, como sabemos las respuestas a las tres preguntas, sabremos darlas. Por cierto, si creemos que la sexualidad es algo más que la reproducción, no nos conformemos con hablar sólo de cómo se juntan las semillitas (no una, sino dos, que la mujer también pone una) o los penes y las vaginas. Muchas veces, a parte de eso, también se juntan afectos, compromisos, deseos, amor, placer, ilusiones... así que éste puede ser un buen momento para contar más cosas, sobre todo cuando es verdad que se juntaron, y así no quedarnos únicamente en “lo fisiológico-reproductivo”.

Atender a lo que necesitan saber y no exclusivamente a lo que preguntan. Volviendo al ejemplo de “dónde viene los niños o las niñas”, en la respuesta podemos atender únicamente a lo que preguntan o también tener en cuenta lo que necesitan saber. Por ejemplo, los niños pequeños y las niñas pequeñas necesitan saber algo más que la fisiología de la reproducción, que a veces hay que ayudar a la semillita a juntarse o que no siempre quienes ponen las semillas son quienes ayudan a crecer al niño o a las niñas, que hay distinto tipo de familias, todas igual de válidas. También familias con dos papás y dos mamás, o con una sola mamá...



¿Debemos hablar de sexualidad a los niños y niñas, si no preguntan nada al respecto?

En las familias, ¿acaso sólo hablamos de las cosas que nos preguntan? Sabemos que no. El diálogo en las familias no está basado únicamente en el formato pregunta-respuesta. Les hablamos de los que nos preguntan, lógicamente, y tratamos de hacerlo de la mejor manera posible, pero también les hablamos de muchas otras cosas que no nos preguntan. Y lo hacemos sencillamente porque creemos que necesitan saber ciertas cosas ¿por qué con la sexualidad deberíamos hacer una excepción?

Además, es más fácil preguntar de sexualidad a alguien a quien se le ha oído hablar antes del tema. Es decir que si queremos facilitar que hijos o hijas nos puedan preguntar o hablar, quizás fuera una buena idea empezar porque nos escuchen a nosotros o nosotras.

Rompiendo el silencio

Si el padre o la madre queda a la espera de que surjan nuevas dudas, queda a la espera de que le pregunten, puede que estas no lleguen. Aunque tenga buena intención, aunque tenga aprendido que lo importante es la buena disposición, responder con naturalidad, sin fingir, contando lo que sabe y mostrándose como es. Insistimos las preguntas no siempre llegan, pero en cambio el niño o la niña si seguirá recibiendo muchos mensajes, desde

otros sitios... la televisión, amigos... y puede que no precisamente en la dirección que consideramos adecuada.

Curiosamente, con otros temas no esperamos a que nuestros hijos o hijas nos pregunten para hablar de ellos. Es más, muchas veces somos nosotros quienes sacamos temas como el consumo, la violencia, el tabaco, el racismo, la política, el colegio... y los abordamos cuando consideramos que es oportuno hacerlo. Cuando hay algo que nos anima a ello. Cuando hay una oportunidad que no queremos dejar pasar y porque queremos que no entiendan esos temas de cualquier manera.

Un ejemplo: una madre observa con su hija un programa de televisión en el que, de un modo u otro, se habla de sexualidad, un testimonio, un consultorio o ciertas imágenes. Seguro que a la madre se le pasan por la cabeza muchas cosas que quisiera decir a su hija para que entendiera bien lo que se está diciendo. Seguro también que a la hija se le ocurren algunas dudas al hilo de lo que está viendo u oyendo. Pero la madre no habla porque la hija no pregunta, y la hija no pregunta porque la madre no habla. Resultado, nada de nada, o peor.



Igual que a hablar se aprende hablando, a callar se aprende callando. Dejar pasar una oportunidad es ponerlo más difícil para la siguiente. Al fin y al cabo parece que a lo que estamos aprendiendo es que “cuando lo sexual se asoma hacemos como que no vemos”. Mal asunto.

¿Cuesta tanto romper el silencio y decir algo? Cada cual lo que quiera decir, sobre lo que falta, lo que sobra, lo oportuno o inoportuno de los comentarios o de las imágenes. Cada cual desde sus criterios o desde sus valores, por supuesto razonándolos y explicándolos. Se trata de que esa madre transmita a su hija, además de cierta información o de algunos criterios, que con ella se puede hablar de sexualidad, porque ella habla de sexualidad.

Actuación ante determinadas situaciones

(actividad, 30 minutos)

La monitora o el monitor formula en grupo grande la siguiente pregunta:

*¿Cómo podemos actuar ante un niño pequeño
o una niña pequeña que se toca los genitales?*

El grupo va aportando sus opiniones y el monitor va añadiendo nuevas preguntas ¿se reacciona igual cuando es una niña la que se toca que cuando es un niño? ¿por qué? ¿qué se le suele decir en estos casos? ¿cómo se suele reaccionar?

A continuación, expone unas reflexiones y unas pautas para actuar en estas situaciones:

Cuando se tocan los genitales. Una situación con la que, en ocasiones, se disparan las alarmas en la persona adulta, al observar que la niña o el niño de 3, 4 o 5 años

“se toca”. Por cierto, estas alarmas suelen hacer más ruido cuando es la niña que cuando es el niño ¿por qué será? La realidad es que en ambos sucede lo mismo y por lo tanto la reacción debería ser similar. ¿Quién sabe? A lo mejor es que todavía no está del todo resuelto eso de las expectativas frente a la sexualidad del hombre y de la mujer, todavía hay una sexualidad que asusta más.

De todos modos el padre o la madre enseguida siente que algo hay que hacer y se debate entre “dejar hacer” o “reprimir”. Cuando, en realidad, no se trate de una cosa, ni de otra. La mayoría de padres y madres saben que los tocamientos ni acarrear consecuencias futuras, ni predicen comportamientos, ni alteran el desarrollo. Todos y todas sabemos que esa conducta tiene que ver con conocerse, con explorarse y, sobre todo, con procurarse sensaciones agradables.

A estos tocamientos podemos llamarlos masturbación, pero sabiendo que esta masturbación infantil no es igual a la masturbación que se da a partir de la adolescencia. Entonces además de caricias hay significados, hay atracción, hay fantasías, hay imágenes... ahora solo hay estímulos y respuestas, caricias y sensaciones.

Si todo eso está claro, una nueva clave será “no ver con ojos adultos lo que hacen niños o niñas”. Ahora el placer no se acompaña como hemos dicho de significados, ahora todo es más sencillo. Por tanto habrá que replantear la cuestión. No se trata de situarse a favor o en contra, ni de juzgar si es bueno o malo, sino de valorar si la conducta se presenta de forma adecuada o inadecuada.

No es igual, ni debemos actuar igual, si la masturbación se realiza en el autobús, un restaurante o un parque público que si lo hace a solas en su cuarto. En los primeros casos se le podrá decir “esto aquí o ahora no se hace, cuando estés tú solo, tú sola”. De este modo se dan criterios, no se juzga, y se dan alternativas. También se le podría haber dicho “esto no” y no añadir nada más. Pero los resultados entonces serán otros, aunque parezca lo mismo.

En un caso y en otro la conducta desaparecerá de lo público, aunque puede que se mantenga “a solas”. Por ejemplo en su cuarto. Pero aunque parezca lo mismo, no es igual. El objetivo no es que el niño o la niña acabe acariciándose en su cuarto. En el primer caso, con criterios, el niño o la niña acabará en el cuarto y lo vivirá desde la esfera de la intimidad. En el segundo caso, con “juicio sumarísimo”, también acabará en el cuarto pero ahora lo vivirá desde la esfera de lo prohibido y, por tanto, con culpa. ¿Es o no es lo mismo? Es evidente que la primera opción nos acerca a nuestro objetivo, mientras que la segunda nos aleja.

La monitora o el monitor formula en grupo grande la siguiente pregunta:

“¿Y qué sucede si son dos los que se tocan mutuamente?”





El grupo va aportado sus opiniones. Tras unos minutos de reflexión en voz alta, el monitor o la monitora aporta las siguientes reflexiones y pautas:

Si son dos los que se tocan mantenemos la misma clave, aunque ahora con mayúsculas “NO VER CON OJOS ADULTOS LO QUE HACEN NIÑOS O NIÑAS”. Los peligros de hacer interpretaciones precipitadas o de poner significados adultos son ahora mayores. Probablemente porque también son mayores los “fantasmas”, y otra vez, aún más, si son niñas, o si los implicados son del mismo sexo.

La curiosidad, el juego o querer imitar lo que creen que hacen los adultos suele estar detrás de estas prácticas. Tratan de pasarlo bien y no parece que lo que pretendan sea buscar algún tipo de gratificación erótica o sexual. Otra vez, ni deseo, ni orientación, ni fantasía... No hay significados eróticos, y no los habrá salvo que la persona adulta a fuerza de preguntas, gestos, o comportamientos extraños acabe otorgándoselos.

Aunque, evidentemente, como sucedía con la masturbación tampoco vale todo, ni todo se ha de consentir. El juego podrá resultar más o menos adecuado, como decíamos antes, según se presente en espacios públicos o privados, pero además habrá que atender a otras consideraciones.

Es imprescindible que ambos quieran jugar a lo que están jugando, si uno o una no quisiera el juego dejaría de ser adecuado. Lo mismo que si alguno no se lo pasa bien. Hay que aprender a decir que no a lo que no nos gusta, del mismo modo que hay que aprender a aceptar que alguien no quiera jugar contigo.

La edad también es importante. Generalmente se procura que ambos tengan más o menos la misma edad, para asegurarnos así que los dos están jugando “a lo mismo”.

No obstante, otro punto a tener en cuenta es la propia visión que sobre el juego tiene la persona adulta. Pues podemos pensar en juegos muy distintos y con frecuencias muy diversas. Quizás, por eso y por que cada uno es como es, en algunos casos llegue el momento en que haya que decir “a papá o a mamá no le gusta que juegues tanto a... porque...” Es importante argumentar, decir “porque...” para ir dando criterios, para que nos vayan conociendo como somos y para que se den cuenta que no decimos las cosas por decir. Por cierto, los que además de semillitas aprovecharon para hablar de otras cosas que también se juntaron, ahora quizás lo tengan más fácil.

Aprendiendo a hablar sobre sexualidad en familia

(exposición teórica, 10 minutos)

A dialogar se aprende, y esto quiere decir que para aprender a hablar, primero hay que aprender a escuchar y eso lleva implícito que padres y madres respeten los silencios. Ante

una situación donde el padre o la madre sienten la necesidad de comentar algo, por supuesto que deben hacerlo. Es más, si no lo hicieran, ya sabemos que lo que estaría aprendiendo es a no hablar y a hacer “como que no vemos”.

Insistimos en la idea, si padres o madres cuentan a sus hijos o hijas algo es porque les parece oportuno y porque les parece importante que lo sepan. No para que, después, ellos o ellas te cuenten a ti. Si fuera así sería trampa. Además, cuando uno o una sabe que no le van a insistir, que le van a respetar el silencio, es cuando empezará a escuchar. Primer paso para aprender a dialogar.

Un paso por delante. En la preadolescencia puede surgir muchas dudas y temores. ¿Creceré bien? ¿tendré mucho o poco pecho? ¿mis genitales crecerán lo suficiente? ¿me vendrá la regla pronto o tarde? ¿cuándo aparecerá la eyaculación? ¿los granos? ¿la voz? ¿el sudor? ¿los hombros? ¿las caderas?... Además, y sobre todo, preocupa los significados que se dan a cada uno de esos cambios ¿seré un verdadero hombre? ¿seré una verdadera mujer? ¿acabaré estando preparado para el afecto, el placer, la reproducción o las relaciones eróticas?

Lo sensato será, por tanto, hablarle al chico o a la chica de estas cosas antes de que sucedan. ¿Con qué cara les vamos a decir “no te preocupes”, si ya llevan dos o tres años preocupados? Los cambios corporales, cómo se producen, qué significan y cómo concluyen, o se cuentan antes de que sucedan o llegamos tarde. Si el chico o la chica tiene información previa entenderá qué está pasando, por qué hay distintos ritmos y que no es una competición. Sobre todos estos temas incidiremos más ampliamente en el bloque siguiente.

¿Dónde está la homosexualidad?. Hasta que no surja la atracción no sabremos si un chico o una chica siente su orientación del deseo de un modo u otro, incluso cuando esta atracción surja puede que no sea definitiva. Por tanto no se trata de hacer un tipo de educación en un caso o en otro. Se trata de educar de modo que, sea cual sea la orientación, se pueda ser feliz.

¿Cómo se podrá sentir “normal” un chico o chica que ha oído hablar de todo, pero nunca de la homosexualidad? ¿Cómo sincerarse con su padre o su madre si nunca les oyeron hablar en buen tono de este tema, si encima las únicas referencias familiares fueran los chistes o los comentarios homófobos?





Ahora con todo lo que sabemos... ¿cómo mejorar el cuento de la cigüeña?

(actividad, 30 minutos)

Objetivo

Facilitar a madres y padres el diálogo sobre la concepción y otras cuestiones referentes a la sexualidad con sus hijos e hijas pequeños.

Materiales

El propio grupo y un folio o cuartilla con la pregunta de la niña pequeña escrita arriba.

Desarrollo

La dinámica comienza con una explicación por parte del monitor o la monitora similar a la siguiente:

Con frecuencia, las madres y padres se hacen preguntas del tipo: ¿Cómo le explico a un niño pequeño o una niña pequeña cómo se produce la concepción? o ¿cómo se lo explico a un niño o niña mayor, pero con una discapacidad intelectual? ¿Lo entenderán?

Para reflexionar sobre estas cuestiones, vamos a hacer una pequeña dinámica. Os vais a colocar en grupos de cuatro o cinco personas, y vais a responder en grupo a esta pregunta de una niña de cinco años (**Fig. 13**).

Deben contestarla imaginando que tienen delante a la niña a la que deben responder, con las palabras y expresiones que utilizarían con ella.

Tras el trabajo en grupo (en torno a los 10 minutos) pondremos en común las conclusiones. Para ello, se pide grupo por grupo que comenten cómo lo explicarían, imaginando que tienen a la niña delante. El monitor puede hacer el papel de niña e ir añadiendo preguntas y comentarios a las explicaciones que se le ofrezcan.

También existe la posibilidad de solicitar un voluntario o voluntaria que haga el rol de niña. Usualmente, esta posibilidad resulta muy amena.

“Mamá, ¿cómo me metí yo en tu barriga?”

Fig. 13

Algunas de las conclusiones a extraer de la actividad

Un niño o niña, por muy pequeño que sea no se va a traumatizar en absoluto porque le expliquen la dinámica de la concepción, si se la explican como algo hermoso, que hacen las personas adultas, y con palabras sencillas. Lo peor que puede suceder es que la niña o el niño no entienda a la primera todo lo que le transmitimos, pero esto no es un problema, basta con repetírselo en más de una ocasión... hasta que acabe entendiéndolo.

Por supuesto, en función de la edad, la forma de ofrecer la información puede variar, podemos presentarla de forma más o menos sencilla, ayudándonos de ejemplos, dibujos o ilustraciones. Sin embargo, no hay motivos para “ocultarle” la información relativa a la concepción.

Ya hemos mencionado que la educación sexual no se limita a explicar la dinámica del coito y la reproducción. A lo largo de la actividad se comprueba que no se puede casi hablar ni explicar la concepción si no hemos tratado ya antes otros temas con la niña o el niño. Las explicaciones sobre la concepción no tienen sentido si no se integran en una educación sexual más amplia, que incluya una educación afectiva y emocional, una educación en un concepto de sexualidad que englobe toda la persona (no solo sus genitales) y que tenga en cuenta que el coito es sólo una pequeña parte de las variadas posibilidades de expresión sexual, entre otras cuestiones.



Como hemos comprobado en la actividad, para explicar la dinámica de la concepción es necesario haber hablado antes con la niña o el niño sobre otras cuestiones: sobre las partes del cuerpo y sus nombres, incluidos los genitales. Sobre el amor y los distintos tipos de afectos (de amistad, familiares, de pareja...). Sobre las partes del cuerpo privadas (las genitales) y las caricias en estas zonas...

Además, el monitor o monitora puede aconsejar a las madres y padres que si el niño o niña tiene dificultades para prestar atención mucho tiempo, se le puede ir facilitando la información poco a poco. En cualquier caso, es conveniente repetírsela de maneras muy diferentes y en distintas ocasiones, para que vaya entendiéndolo todo y relacionándolo (al igual que hacemos cuando explicamos otras muchas cuestiones de otros temas).

Es posible que tras realizar la actividad el grupo pregunte al monitor o a la monitora cómo se podría ofrecer de forma adecuada esta explicación sobre la concepción. El monitor o la monitora puede tomar como ejemplo los siguientes diálogos para explicarlo. Dejando bien claro que son sólo ejemplos y que cada cual deberá adaptarlos, a su realidad, a su lenguaje, a sus valores...

Algunos ejemplos de cómo se puede explicar la concepción a una niña o un niño:

Ejemplo uno: explicar la concepción a una niña pequeña.

Niña: mami, ¿cómo me metí yo en tu barriga?

Madre: bueno, no te metiste en mi barriga exactamente. Lo cierto es que un niño comienza a crecer en la barriga de la mujer cuando una mujer y un hombre hacen un tipo de caricia que se llama coito.

Niña: ¿cojito?

Madre: no, cariño, coito. Verás, hay muchos tipos de caricias. Por ejemplo, cuando tu hermana te acaricia la cabeza, o cuando papá te hace cosquillas en la barriga. Esas son caricias que se hacen entre hermanos o entre amigos, o entre padres e hijos. Pero hay algunas caricias especiales que se hace solamente con una pareja que nos gusta mucho, a quien queremos de una forma diferente, cuando estamos enamorados, por ejemplo.

Niña: ¿Como papá y tú?

Madre: sí, por ejemplo, dos personas que se gustan y se quieren mucho, como papá y yo, o como el tito Juan y la tita Mercedes, o como la prima Pilar y su novio. Para tener un hijo, esta caricia la tienen que hacer juntos una mujer y un hombre, y al igual que otros tipos de caricias, es una cosa agradable, bonita, con la que te sientes bien. Los besos son caricias, los abrazos son caricias, y estas caricias se hacen con personas que quieres. Pero este tipo de caricia que se llama coito, sólo se hace con tu pareja. También hay otras caricias que se hacen sólo con tu pareja, por ejemplo, ciertos besos muy apretados, o caricias en los genitales. ¿Te acuerdas de lo que hablamos el otro día cuando te bañábamos sobre las caricias en los genitales?

Niña: sí.

Madre: ¿te acuerdas qué te dijimos?

Niña: que son caricias especiales bonitas, pero que se hacen sólo con la pareja, cuando eres mayor, o caricias que te haces tú.

Madre: eso es. ¿Recuerdas que dijimos que las caricias en los genitales eran caricias que no se hacían con todo el mundo, porque eran algo privado y bonito que se hacía con uno mismo cuando estás solo, o con una pareja cuando eras mayor, y la pareja también desea hacerlas?

Niña: sí.

Madre: pues el coito pertenece a este tipo de caricias que se hacen con una persona cuando eres mayor, y esa persona te gusta y queréis hacer los dos esa caricia.

Niña: ¿y cómo es esa caricia?

Madre: es una caricia muy bonita. Para tener hijos, es necesario que la hagan una mujer y un hombre, y no se hace sola, sino que se hace con muchos besos, abrazos, y otras muchas caricias. Y en medio de todas ellas, esta caricia consiste en que los genitales del hombre y de la mujer se acarician. Y los genitales de la mujer y del hombre se acarician de un modo especial. ¿Te acuerdas de lo que hablamos el otro día sobre lo que era una erección?



Niña: sí. Lo que le pasó una vez al hermano chico por la noche.

Madre: eso. Pues eso que le pasó esa noche al hermano también pasa cuando el hombre es adulto y recibe muchas caricias de su pareja y da muchas caricias y está a gusto y contento, y se siente bien. Entonces tiene una erección. Su pene, en vez de estar para abajo, está para arriba, y crece un poco. Y entonces el pene y la vagina juegan y se acarician, y mientras las dos personas se acarician por otras partes del cuerpo, por la espalda, por los hombros, por el cuello, por las piernas, se dan besos, se miran y se ríen juntos, y se sienten muy bien. Y entonces la vagina acoge en su interior al pene, y el pene se esconde dentro de la vagina de la mujer. Y eso es el coito. Es una caricia que se hacen los genitales de la mujer y del hombre, que juegan juntos. Y se acompaña de otras caricias. ¿Entiendes?

Niña: ¿así entré yo en tu barriga?

Madre: sí, porque con este tipo de caricia, la mujer puede quedarse embarazada. Con las otras caricias como los besos, abrazos, y otro tipo de caricias, no. Tampoco se puede quedar embarazada una mujer si el hombre acaricia sus genitales, pero no lo hace con el pene. Por ejemplo, si el hombre acaricia los genitales de la mujer con la mano, la mujer no se queda embarazada. Ni tampoco se puede quedar embarazada si la mujer acaricia los genitales del hombre con la mano, o con otras partes de su cuerpo que no son la vagina. Sólo con este tipo de caricia de la vagina y el pene, que se llama coito.

Niña: ¿Eso hiciste tú y papá?

Madre: sí. Es algo muy bonito que hacen las personas cuando son mayores y les gusta otra persona, lo que pasa que se puede hacer sin tener hijos también.

Niña: ¿Cómo?

Madre: bueno, para eso te voy a explicar un poquito lo que son los espermatozoides, y los óvulos, y así lo entenderás mejor, ¿vale?

Niña: vale.

Ejemplo dos: explicar la concepción a una niña pequeña (profundizando más que en la explicación anterior)

Padre/madre: Verás, para que la concepción tenga lugar, es decir, para que la mujer se quede embarazada, han de unirse un óvulo y un espermatozoide, y esta unión del óvulo con el espermatozoide, debe descansar en un lugar cálido y cómodo donde desarrollarse, para dar lugar a un bebé 9 meses después..

(En este punto se puede usar el apoyo de ilustraciones de los genitales femeninos externos e internos)

Los ovarios son unas bolitas situadas en los extremos de unos tubos, que se llaman trompas de Falopio. Estas cosas como bolitas, los ovarios, producen los óvulos.

En los testículos del hombre se producen los espermatozoides, que son como unos renacuajos muy pequeños, y desde allí viajan un largo camino, y salen por el pene del hombre.



¿Recuerdas que te expliqué que había un tipo de caricia que se llamaba coito, que hacían dos personas adultas que se gustaban mucho, y que consistía en que el hombre y la mujer se hacían muchas caricias por todo el cuerpo, y entre esas caricias el pene del hombre y la vagina de la mujer se acariciaban, y la vagina acaricia al pene del hombre acogiéndolo dentro, es decir el pene del hombre se metía en la vagina de la mujer?

¿Recuerdas que dijimos que el coito era un tipo de caricia de los que se hacen las personas adultas cuando se gustan mucho, cuando están enamorados o son pareja, o cuando se atraen de un modo especial? Recordarás que hay también otro tipo de caricia que le haces a una persona cuando eres adulto y te gusta mucho, por ejemplo, las caricias en los genitales, los besos muy apretados, tocar todo el cuerpo de la persona... todo eso es muy agradable y hace que las dos personas se sientan muy bien, que se rían juntas, que se quieran y se gusten más. Las caricias los hacen más felices.

Pues cuando en una de esas caricias, en el coito, el pene del hombre se mete en la vagina de la mujer, o lo que es lo mismo, cuando la vagina de la mujer acoge al pene del hombre, cuando el pene y la vagina se acarician un rato, por el pene sale un líquido que no es pis, es otro líquido distinto, que tiene estos pequeños espermatozoides, que son como renacuajos, como pececitos pequeñitos.



Y estos pequeños espermatozoides viajan por el cuerpo de la mujer, entran por la vagina y viajan por unos tubos que se llaman trompas de Falopio, y allí se encuentran con el óvulo de la mujer.

En el cuerpo de una mujer adulta, como mamá, cada mes el útero se prepara por si un óvulo se ha unido a un espermatozoide. Se prepara creando una especie de nido o camita, para acoger a ese óvulo que se ha unido al espermatozoide en esa camita o nido que ha preparado, y allí dejar que se desarrolle en un lugar muy cómodo el nuevo niño o niña.

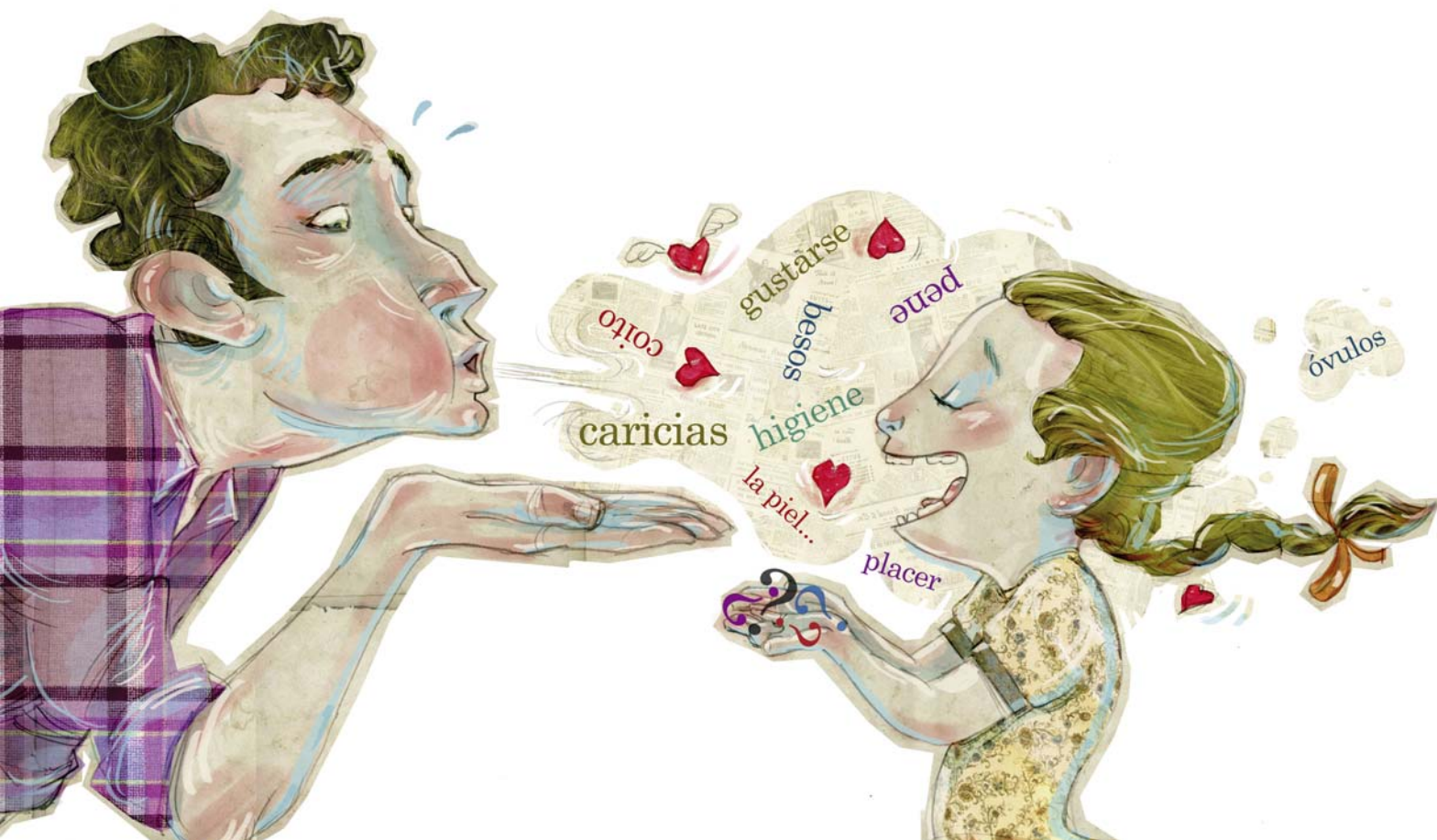
Y cada mes, la mujer adulta prepara un óvulo, por si llega algún espermatozoide, y si llega unirlos. Cuando pasa el mes, si ningún espermatozoide se ha unido con el óvulo, el útero de la mujer limpia la camita que tenía preparada para el niño o niña que finalmente no se ha presentado, para crear una nueva camita o un nuevo nido, por si se presentara el mes que viene.

Y cuando el útero de la mujer limpia la camita o el nido que no se ha usado, este sale en forma de un poquito de sangre por la vagina de la mujer. Pero no es una herida, ni es algo malo, es el útero que está limpiándose y preparándose por si el mes que viene tiene que acoger a un niño o niña. Esta limpieza del útero dura entre tres y cinco días, y sucede en todas las mujeres que tienen entre los 11, 12, o 13 años aproximadamente, y las mujeres que tienen 45 o 50 años aproximadamente.

Se finalizaría la sesión repasando las ideas principales de la sesión, según el esquema que figura a continuación (**Fig. 14**):

**Exposición del resumen de la sesión:
(exposición teórica, cinco minutos)**

- ▶ La educación sexual se inicia desde el primer instante.
- ▶ La educación sexual comienza por la educación afectiva.
- ▶ La naturalidad es mostrarte tal y como eres.
- ▶ Es importante educar a niños y niñas para que tengan las mismas oportunidades. Para ello, habría que educarlos de forma similar.
- ▶ Ante la masturbación infantil, reglas de intimidad.
- ▶ Ante las caricias entre niños pequeños o niñas pequeñas, reglas de intimidad y privacidad. Una vez más, la naturalidad.
- ▶ A hablar en familia sobre sexualidad también se aprende.
- ▶ Algunas reglas: no mentir, mostrar buena disposición, naturalidad, no interrogar tras las explicaciones, que aprendan a escuchar...
- ▶ Al educar, tener presente todas las sexualidades (heterosexuales y homosexuales, los distintos tipos de familias...)





BLOQUE 3

La educación sexual con hijos e
hijas en la preadolescencia

LA EDUCACIÓN SEXUAL CON HIJOS E HIJAS EN LA PREADOLESCENCIA

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ▶ Reflexionar sobre los aspectos más característicos de la etapa preadolescente.
- ▶ Ofrecer claves sobre como continuar la educación sexual en esta etapa de desarrollo.
- ▶ Reflexionar sobre las experiencias de otros padres y madres cuando afrontan la educación sexual de sus hijos e hijas en estas etapas.
- ▶ Reflexionar sobre las claves que faciliten a padres y madres fomentar y cultivar el diálogo sobre sexualidad con sus hijas e hijos en esta etapa.

GUIÓN DE LA SESIÓN

Breve recordatorio de los temas tratados en la sesión anterior:

- ▶ Claves para contribuir a la educación sexual de hijos e hijas en etapa infantil, que hacer en algunas situaciones especiales. Presentación de los temas a trabajar en la presente sesión (10 minutos).

Contenidos teóricos:

- ▶ La preadolescencia... continuando la educación sexual en esta etapa. Exposición por parte de la monitora o el monitor, intercalando con reflexiones del grupo (30 minutos).
- ▶ Realización de la actividad: visualización del DVD “educación sexual desde la familia”. Material de debate para cursos de educación sexual dirigidos a padres y madres (60 minutos).
- ▶ Realización de la actividad: en busca de claves para el fomento de la confianza y el diálogo (35 minutos).
- ▶ Realización de la actividad: los recursos más apropiados (15 minutos).
- ▶ Puesta en común de conclusiones, cierre y despedida (10 minutos).

Tiempo total de la sesión (aproximado): 2 horas y 40 minutos.

Observaciones: si no diera tiempo a realizar todas las actividades o tratar todos los contenidos, se podría prescindir de la última actividad.



57

SALUDOS Y RECORDATORIO DE LOS TEMAS TRATADOS EN LA SESIÓN ANTERIOR

(5 minutos)

Podemos comenzar la sesión, recordando lo trabajado en la sesión anterior. Para asegurarnos de que quedaron claras las ideas y pautas principales, podemos hacerlo dirigiendo al grupo de padres y madres preguntas, para que sean ellas y ellos mismos, quienes comenten las ideas que recuerdan como principales:

Por ejemplo, podemos formular preguntas del tipo: *¿Recordáis que puntos o ideas principales trabajamos el día anterior? ¿Sobre que cosas hablamos? ¿Comentamos alguna clave práctica o sugerencia para el trabajo con hijos e hijas en la etapa infantil? ¿Cuáles son esas claves o sugerencias?...*

Si el monitor o monitora percibe que las madres y los padres tienen dificultades para recordar lo trabajado el día anterior (o también puede ocurrir que les cueste “romper el hielo”), podemos dirigir preguntas más concretas, que seguro sí recuerdan:

¿A qué edad es recomendable comenzar la educación sexual de los hijos o hijas? ¿Recordáis algo que es muy importante de cara a la educación sexual de los hijos e hijas, que la mayoría de padres y madres hacen muy bien desde el principio...? ¿Qué hacemos con los pudores y la vergüenza?... (y otras que al monitor o la monitora se le ocurran sobre lo trabajado).

Seguro que la mayoría de asistentes al taller recuerdan los contenidos de la sesión anterior si se formulan preguntas de carácter mas concreto. No obstante, si la monitora o el monitor encuentra también dificultades (no es lo mas probable, pero...), puede responder él mismo o ella misma (brevemente) a estas cuestiones y de paso se refrescan ideas.



Una vez hemos recordado la sesión anterior, brevemente presentamos lo que trabajaremos ese día. En este caso, hablaremos de cómo continuar desde la familia la educación sexual que habíamos comenzado “desde el principio”, en chicos y chicas preadolescentes. También comentaremos sobre los aspectos y cambios que caracterizan esta etapa (intelectuales, sociales...), que nos van a ayudar a mejorar nuestra comprensión y a encontrar claves para seguir haciendo una buena educación sexual.

El monitor o monitora dispone de anexos como apoyo para ampliar información, preparar y dinamizar las sesiones, así como de una presentación en power point que podrá visualizar en las sesiones.

“La preadolescencia... Continuando la educación sexual”.
Exposición teórica.

(30 minutos aproximadamente)

El monitor o monitora expone al grupo los siguientes contenidos, intercalados con preguntas y reflexiones dirigidas al grupo.

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA PREADOLESCENTE

Ya sabemos que la educación sexual de nuestros hijos e hijas comienza desde el principio, desde que nacen. Por tanto, la educación sexual de nuestros hijos e hijas en la preadolescencia, no es sino una continuación de lo que ya habíamos empezado.

Visto de esta manera, como una continuación, en la preadolescencia nuestros hijos e hijas ya tendrán algunas ideas, valores, conceptos, recursos...que van a facilitarnos el trabajo de aquí en adelante.

Comentamos al grupo que conocer algunas características de la esta etapa concreta, los cambios, las capacidades, las posibilidades, las incertidumbres... nos van a facilitar comprender y seguir atendiendo la sexualidad de nuestros hijos e hijas preadolescentes. Vamos a ir viendo algunas características y cambios de esta etapa.

NO TODO SON CAMBIOS CORPORALES

Como es evidente, para hacer Educación Sexual no es suficiente con conocer y explicar como funcionan los penes y las vaginas, cómo se produce la fecundación o cómo se evita¹. Tampoco con hablar sobre el placer o el orgasmo. Hace falta algo más.



59

Por eso queremos empezar recordando que el objeto de la Educación Sexual es el Hecho Sexual Humano, es decir, las sexualidades. Así, que si queremos, contribuir a que chicos y chicas aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que sean felices, habremos de saber algo más sobre cómo se construyen, se viven y se relacionan.

En la sesión anterior hablamos sobre etapas anteriores (infancia...), y de ellas hemos aprendido que no todos los niños, ni todas las niñas son iguales. Ya comentamos que hay muchas maneras de ser un auténtico niño y de ser una auténtica niña. Que en esto de la sexualidad todos y todas somos peculiares y únicos y que, además, está muy bien que sea así. Cada niño y cada niña es un valor en sí mismo.

Esto era verdad antes pero, desde luego, va a seguir siéndolo ahora y no sólo porque los cambios puberales han afectado a chicos y chicas con distintos ritmos y de diferentes modos. Es verdad porque como se desprende del hecho Sexual Humano, hay dos sexos, pero muchas formas de ser, de vivirse y de expresar la erótica.

Por lo tanto, cada chica es diferente a otras chicas en su manera de ser chica, y cada chico es diferente de otros chicos en su manera particular de ser chico. No hay chicos mejores que otros chicos ni chicas mejores que otras chicas. Transmitir esta idea a los hijos e hijas es importante, desde pequeños pero sobre todo ahora, porque la presión de los modelos de belleza y comportamiento empiezan a ejercer mayor influencia a partir de esta etapa.

1. Evidentemente, contribuir a que nuestros hijos e hijas conozcan el cuerpo y los mecanismos reproductivos, también es importante, pero no lo único.

La verdadera Educación Sexual será por tanto la Educación de las Sexualidades, contribuir a que chicos y chicas se conozcan, se acepten y expresen su erótica de modo que sean felices. Por supuesto, sin consecuencias no deseadas.

DISTINTAS PERSONAS, DISTINTOS RITMOS

Sabemos que chicos y chicas tienen prisa por cambiar, por dejar esa “tierra de nadie” que supone la adolescencia. Prisa porque les consideren personas jóvenes. Y así, enredados en esta urgencia, olvidan lo que a todas luces es evidente: existen grandes diferencias entre los chicos y entre las chicas, tanto en cuando se inician los cambios, como en cuanto es su duración. El único significado de toda esta amplia variabilidad es que cada cual es “como es”. Nadie es mejor o peor por empezar antes o después, o por ir más o menos acelerado.

Sin embargo para quien está esperando estos cambios corporales, las expectativas sobre los mismos generan muchas incertidumbres ¿cómo serán los cambios? ¿con qué intensidad se producirán? ¿a qué ritmo? ¿cuál será el resultado? ¿serán suficientes? Muchas de estas dudas no tendrán respuesta inmediata, necesitan de tiempo. Pero no es igual esperar sin nada de información que con alguna certeza.

Por eso, hay que procurar que la información que necesitan les llegue antes de que las dudas, los miedos y las preocupaciones se adueñen de la situación”.

Es verdad que no podemos resolverles todas las dudas y que crecer supone, de algún modo, tener que enfrentarse a los cambios y a las incertidumbres desconociendo alguno de sus resultados. Pero también es verdad que hay certezas que sí podemos ofrecerles y sobre las que no tenemos ninguna duda.



Algunas cosas que podemos contar a nuestros hijos e hijas preadolescentes para que puedan hacer frente a determinadas incertidumbres propias de la etapa

- ▶ Que nadie se queda sin madurar. Determinados cambios en el desarrollo puberal suceden antes en unos chicos y una chicas que en otros chicos y en otras chicas. Pero esto no significa que el “resultado” sea más o menos válido.
- ▶ Que sea cual sea el resultado, éste será el de un cuerpo preparado para el placer y para las relaciones personales. Esto es así porque todas las personas tenemos una sexualidad que nos capacita para ello.
- ▶ Que para la sexualidad nadie está más preparado o preparada que otros y que no hay mejores, ni peores.
- ▶ Que tendrán un cuerpo y una manera de ser característica y única, que los-las hará diferentes a los-as otros chicos y otras chicas. Especiales a cada uno y cada una.
- ▶ Y todo aquello que consideres importante.

Es importante que de estos cambios y de sus significados se hable antes de que ocurran ¡antes de que preocupen!

Antes de que echen raíces los mensajes del tipo: *es mejor madurar cuanto antes, tener mucho pecho, ser musculoso, ser delgada, no tener espinillas...* Por ejemplo, ¿qué le ayudará a una chica de catorce años que le digan que tener la primera regla a los doce o a los catorce es indiferente, que no predice nada, si ya se ha pasado dos años preocupada?

Tras la anterior exposición, y al hilo de este último ejemplo, el monitor o la monitora puede lanzar alguna pregunta al grupo que ilustre lo anterior: En relación a esto *¿Cómo recordáis vosotros y vosotras esta etapa? ¿Cómo recordáis interpretar todos estos cambios? ¿Dónde obteníais información? ¿Qué pensáis os hubiera ayudado? ¿teníais dudas, incertidumbres?... Y tras recoger las ideas y aportaciones, se cierra indicando que es importante anticiparse a los acontecimientos contando las cosas antes de que sucedan, que es cuando se van a necesitar.*

El objetivo es reflexionar sobre como el silencio, el no hablar y el enterarse tarde no ayuda, y, en cambio, sí que contribuye a la formación de ideas erróneas sobre las cosas.



DESARROLLO INTELECTUAL Y SOCIAL

61

En la adolescencia no sólo se ocasionan cambios físicos, también se produce un gran desarrollo intelectual. Se adquiere la capacidad de diferenciar y reflexionar sobre lo real y lo posible y, por lo tanto, el chico y la chica adolescente van ser capaces de cuestionar todo el mundo adulto. De hecho lo hacen. Ya no basta con decirles, hay que decirles y argumentarles. Y aún así no siempre es suficiente. El conflicto generacional tiene su base en esta nueva capacidad intelectual.

Las normas y los conceptos del mundo adulto suelen vivirse como algo ajeno y, por lo tanto, como cuestionable. Por las mismas, lo nuevo se irá viviendo como algo propio y que irá dando coherencia y sentido a todas las demás cosas.

Naturalmente si los cimientos que les hemos ofrecido desde el mundo adulto estaban llenos de intolerancia, estereotipos, mitos y falsas creencias, las nuevas ideas puede que se construyan con más intolerancia, más estereotipos, mitos y falsas creencias. A partir de ahora, todos esos prejuicios, el chico o la chica los comenzará a sentir como algo propio y, por tanto, serán más difícilmente modificables. De ahí la importancia, otra vez, de anticiparse y de que la siembra sea de tolerancia, diversidad, certezas y buenas informaciones.

AMPLIACIÓN DE SU MUNDO RELACIONAL

Su mundo de relaciones también sufre cambios. De hecho el padre, la madre y el resto de figuras importantes tendrán que acostumbrarse a compartir su protagonismo con el grupo de iguales o “pandilla”. Es más, en muchas ocasiones el protagonismo de la pandilla es prácticamente absoluto. Llegando a ponerse por encima hasta de los propios criterios.

Por eso, tener la capacidad intelectual para entender y comprender las cosas, no garantiza la coherencia en los comportamientos. Un ejemplo, un chico o una chica saben que ambos sexos pueden realizar cualquier actividad y entiende perfectamente que cada cual es libre de vivir su sexualidad según su orientación. Pero, sin embargo, es capaz a la vez de convivir con un grupo de iguales rígido y que “castiga” a quien se sale de la norma: el chico que hace “cosas de chica” o quien manifiesta una tendencia homosexual. El resultado, además, es conocido: chicos y chicas que callan su forma de pensar y que anteponen las “normas de grupo” a sus propios criterios.



Nuestra tarea no se agota, por tanto, en lograr que tengan las ideas claras, tiene que ir más allá: conseguir que sean capaces de defender sus criterios sin que por ello tengan que excluirse de su grupo.

62

INTERESES Y DESEOS...

También (y aunque de manera diferente en cada chica y en cada chico) algo que comienza a suceder a partir de la adolescencia es la aparición de deseos, atracciones... hacia otros chicos u otras chicas. Intereses y deseos que muchas veces se traducen en el hecho de tener parejas.

El tema de las relaciones, los afectos, enamoramientos... es siempre complejo (con más y menos conocimiento, con más y menos experiencia...), pero mucho más en esta etapa. Por eso, hablar de estos temas con hijos e hijas es también conveniente (y ocasiones para hacerlo hay muchas: las series de televisión, las películas...). No obstante la gran mayoría de hijos e hijas suelen ver en casa una pareja, que son sus propios padres, por eso, que padres y madres sean capaces de mostrarse también como pareja delante de los hijos e hijas, sirve para transmitir alguna información valiosa sobre como funcionan las relaciones de pareja.

IDEAS Y CONCLUSIONES GENERALES

- ▶ Antes de la adolescencia, ya “hemos sembrado” por lo que no partimos de cero.
- ▶ Tener en cuenta las peculiaridades de esta etapa, nos puede ayudar a conocer mejor sus “necesidades”.
- ▶ La preadolescencia y adolescencia es una etapa de grandes cambios, que suelen vivirse con inquietud.

- ▶ Es importante anticiparse a las necesidades. sino, llegaremos tarde.
- ▶ Para hablar y contarles lo que nos parece importante existen muchas ocasiones (series de televisión, noticias de actualidad...)
- ▶ Basta con estar dispuestos a hacerlo, como hasta ahora...

**Visualización del DVD “Educación Sexual desde la Familia”.
Material de debate para cursos de educación sexual
dirigidos a padres y madres de CEAPA**

(Actividad, 60 minutos)

Objetivo

Reflexionar y compartir las impresiones, dificultades y recursos de distintos padres y madres respecto a la educación sexual con sus hijas e hijos en la adolescencia.

Materiales

DVD “Educación Sexual desde la Familia” CEAPA.

Folios y bolígrafos y pizarra, rotafolios o papel continuo donde poder escribir en la puesta en común.

Desarrollo

Se indica al grupo que se va a visionar un video en el que padres y madres comentan y comparten sus experiencias a la hora de afrontar la educación sexual de sus hijos e hijas adolescentes. Se indica al grupo que es cada uno y cada una tomen notas para poder después, comentar las cosas que resulten más destacables, o con las que cada cual se ha sentido más identificado...



63

**Una vez se ha visto el material, se ponen en común las impresiones
(15 minutos)**

Para facilitar, lanzamos a los padres y madres preguntas...

- ▶ *¿Qué cosas os gustaría comentar sobre este video?*
- ▶ *¿Qué dificultades principales comentan los padres y madres?*
- ▶ *¿Qué recursos y soluciones...?*
- ▶ *¿Os habéis sentido identificados con alguno de los casos? ¿con cual o con cuales?*
- ▶ *¿Os habéis encontrado en alguna ocasión con dificultades para comunicaros? ¿En qué han consistido esas dificultades?...*
- ▶ *¿Qué pasa con la vergüenza? ¿Os ha dado vergüenza en alguna ocasión hablar sobre algún tema? ¿Cuál? ¿Qué hicisteis finalmente?*

SUGERENCIA

El objetivo de la actividad, es permitir a los padres y madres compartir experiencias, opiniones, dudas, inquietudes, y reflexionar conjuntamente sobre las mismas. El monitor o monitora por tanto, en esta parte de puesta en común, ha de promover lo más posible la discusión y generar con sus preguntas las máximas reflexiones posibles por parte del grupo. Puede añadir para ello más preguntas, o utilizar las reflexiones o comentarios de los propios padres y madres del grupo para plantear nuevos interrogantes. Por ejemplo, si alguna madre o algún padre, comenta una anécdota con su hijo o hija, o alguna inquietud, podemos lanzar la pregunta *¿A alguien más le paso algo parecido? ¿Habéis tenido esa misma dificultad o duda también?...* Es importante, dado que se trata de encontrar soluciones y claves, que cada pregunta o cuestión se acompañe de otra pregunta *¿Qué hiciste para solucionarlo? ¿Qué resultado tuvo?...* Lo ideal es que las claves y sugerencias, en la medida de lo posible las aporte el grupo.

CONCLUSIONES FINALES...

**Para las conclusiones finales,
resulta apropiado visualizar el contenido extra del DVD**



Una vez visualizado, el monitor o monitora concluye y cierra la actividad señalando algunas de las conclusiones más relevantes...

64

- ▶ Todos los padres y todas las madres están capacitados para hacer buena educación sexual. No es preciso ser expertos... Casi todos los padres y madres tienen los requisitos fundamentales para hacerlo bien. Estar dispuestos a hacer educación sexual es tal vez lo más importante.
- ▶ Siguen siendo válidas las claves que comentamos para infantil...
 - ▶ Ser naturales, hablar de lo importante, de lo que pregunten y de lo que no pregunten también (como se indicó en bloques anteriores alusivos a etapa infantil del desarrollo, basta con mencionarlos brevemente e indicar que todo esto sigue siendo válido también con chicos y chicas adolescentes).
- ▶ Con adolescentes...
 - ▶ No imponer dialogo, y sí cultivar dialogo (trabajaremos sobre algunas claves en el ejercicio que realizaremos posteriormente)
- ▶ La sexualidad son muchas cosas, por tanto son muchas cosas de las que se pueden hablar. Es importante que, simplemente por el hecho de encontrarnos en la adolescencia, no acabemos hablando solamente de riesgos, de coitos o de genitales.
- ▶ Que los padres se muestren también como pareja (si existe la pareja) delante de sus propios hijos e hijas, transmite muchas actitudes y valores importantes. Es bueno que los chicos y las chicas, perciban a sus padres además de cómo sus “padres” y sus “madres”, como pareja que son.

**En busca de claves para el fomento de la confianza y el dialogo
(Actividad, 35 minutos)**

Objetivo

- ▶ Recordar las claves que habíamos trabajado en bloques anteriores (también válidas para la adolescencia) e incorporar nuevas sugerencias para fomentar el diálogo en esta etapa.
- ▶ Quedarnos con la idea de que en realidad, si hemos empezado a hacer educación sexual desde infantil, la confianza y el diálogo con hijos e hijas van a ser mucho más fáciles.

Materiales

Folios y bolígrafos y pizarra, rotafolios o papel continuo donde poder escribir en la puesta en común.

Desarrollo

Para la realización de esta actividad, pedimos a las madres y a los padres que se formen en grupos de 4 o 5. Les proponemos que trabajen sobre la idea de...*¿qué cosas podemos hacer para ir sembrando y fomentando el diálogo sobre sexualidad con nuestros hijos e hijas?*

Indicamos a los padres y madres que disponen de una ficha para esta actividad, que les puede servir como guía en el trabajo en grupo sobre esta cuestión (**Fig. 15**).



65

**PARA FOMENTAR LA CONFIANZA Y EL DIÁLOGO
CON NUESTROS HIJOS E HIJAS...**

¿Qué cosas debemos saber? ¿Cómo debemos mostrarnos? ¿Cuándo comenzar?
¿Y si muestran desinterés? ¿Y si nuestras opiniones son diferentes?
¿Qué cosas nos han funcionado?
Otras cosas que considero importantes.

Fig. 15

En la ficha se indican algunas preguntas que pueden guiar y sugerir respuestas de los grupos. No obstante, el monitor o monitora, se puede ir pasando por los grupos y suscitar algunas pistas, ya que de lo que se trata es que el grupo aporte lo más posible, y el monitor complete, matice...

Puesta en común y recogida de impresiones

Pasados 10 o 15 minutos de trabajo en grupo, el monitor o monitora recoge las ideas que ha trabajado cada grupo. Puede ir recogiendo las ideas en la pizarra, incluso señalando con una cruz aquellas que se repiten (lo cual es probable), porque así se pueden sacar conclusiones sobre la importancia que el grupo le otorga a dicha idea o recursos, su utilidad.

Una vez se han recogido todas, la monitora o monitor resume y cierra conclusiones enumerando tanto las aportadas por el grupo, como nuevas que al grupo no se les haya ocurrido. (El monitor o monitora dispone del ANEXO A, como material complementario del que obtener información ampliada sobre claves y conclusiones).



CONCLUSIONES...

1. **Si se comienzan** a cultivar desde el principio (infancia), el diálogo y la confianza con hijos e hijas resultarán más fáciles de conseguir. En realidad, a partir de entonces ya sólo se trataría de continuar.
2. Todas las claves, recursos... favorables para educar en etapas anteriores, siguen siendo válidas ahora (responder a preguntas, hablar sin que nos pregunten...).
3. **Saber escuchar.** Muchas veces más importante que lo que contamos es que aprendan “que cuentan con nosotros”, para ello resulta imprescindible que perciban que todo lo que nos cuentan nos interesa. Nos importa.
4. **Estar dispuestos a hablar sin esperar una confianza u opinión por su parte, sin interrogarles** sobre sus vivencias, lo que han hecho o no, sobre que les gusta o no... Es probable que de esta manera, eviten cualquier situación donde intuyan que se va a tratar el tema.
5. **Educar no supone adoctrinar.** Es importante que las madres y los padres aporten razones a sus opiniones, creencias... pero que tengan en cuenta que sus hijos e hijas tal vez piensen o sientan las cosas de otro modo.
6. **Una atmósfera positiva hacia la sexualidad y hacia todo lo que la rodea.** Si creemos que la sexualidad es positiva debemos procurar transmitirlo, aunque en ocasiones haya aspectos con los que podamos ser críticos. Eso sí, en cualquier caso, las críticas deberán ser explicadas y razonadas.
7. **Ser sinceros**, en las cosas que sabemos y en las que no. Ni los hijos, ni las hijas examinan, así que con contestar lo que sabemos es suficiente y además diciendo toda la verdad (se supone que es lo que también esperamos por su parte).
8. **Respetar la intimidad.** Chicos y chicas adolescentes necesitan sus espacios de intimidad, del mismo modo que necesitan tener sus secretos u otros interlocutores, además de la familia, para hablar de estos y de otros temas. Durante la adolescencia, los padres han de estar dispuestos a “compartir protagonismo” con la pandilla, pero eso no significa que dejemos de ser importantes.
9. **Hablar de nosotros, de nosotras y de nuestra sexualidad.** Por supuesto no debemos hacerlo de forma forzada. Menos aún si el tema nos incomoda, también tenemos derecho a no contar o hablar de determinados temas, nuestra intimidad es también importante. Pero que nuestros hijos e hijas conozcan nuestras propias experiencias, temores, dudas, muchas veces supone un gran alivio para ellos y ellas. ¡¡Sus madres y sus padres han sentido cosas parecidas alguna vez!!



10. **Intercambio de ideas.** De esta forma los y las adolescentes estarán más preparados para tomar decisiones, éstas serán más pensadas y ellos y ellas serán más responsables hacia su propia vida sexual y, en última instancia, podrán disfrutar de una vida sexual mas plena, protegerse mejor contra los embarazos no deseados, las infecciones de transmisión sexual y la violencia.
11. **Seguir mostrando atención, interés...** Todos los temas nos interesan. Seguir aprendiendo es un valor y sobre todo nos interesa todo lo que a ellos o ellas les interese. La buena disposición y el saber escuchar era importante en la infancia, pero ahora no ha dejado de serlo.
12. **Compartir dudas sin transmitir prejuicios.** Es importante que hijos e hijas sepan que ninguna persona lo sabe todo, nadie tiene todas las respuestas sobre sexualidad. Una buena manera es que los padres y madres admitan sus dudas. Al explicar a nuestros hijos e hijas cómo superamos los errores y cómo construimos a partir de ellos, les demostramos también que “hacer el ridículo”, por ejemplo, no es el fin del mundo, aunque en ese momento así lo sientan.
13. **Los roles de género.** Es importante que ofrezcamos a nuestras hijas e hijos oportunidades para vivir plenamente su sexualidad, por igual. En muchas ocasiones, e inducidos por nuestra cultura, podemos transmitir de manera inadvertida algunas ideas o expectativas sobre lo que esperamos de nuestra hija (*mujer*), diferente a lo que esperamos de nuestro hijo (*hombre*). Sin darnos cuenta, podemos estar transmitiendo u ofreciendo oportunidades y posibilidades a unos y no a otras...
14. **Tener claro los plurales** en chicos y chicas son sumamente amplios. No todos los chicos tienen que ser lanzados, extrovertidos, sino que puede haber timidez... (y no por eso se es menos chico), que habrá chicas también tímidas y otras más “lanzadas” (y que eso no significa ser guarra...), que no todos los chicos se interesan de la misma manera por el “sexo”...Y ofrecer las máximas posibilidades tanto a nuestros hijos como a nuestras hijas...
15. **Nuestra manera de hablar...** Tener una visión positiva de lo sexual no significa evidentemente estar de acuerdo con todas las cosas. Pero eso no significa que no se pueda hablar con respeto también de aquellas cosas que no se comparten o no se comprenden. Algunos padres, se preguntan a veces porqué sus hijos e hijas no les cuentan, no les dicen, por ejemplo, de su orientación homosexual... Es evidente que si los hijos e hijas escuchan como sus padres o madres ridiculizan a las personas homosexuales, bisexuales, transexuales... (y todo aquello que es peculiar por ser menos frecuente, y que por tanto se entiende menos o no se comprende en absoluto), no podríamos esperar confidencias o confianza de nuestros hijos e hijas si fuera este su caso.



16. Proporcionar recursos, hablar de libros, sitios donde acudir que conozcamos (asesorías, recursos de anticoncepción...) que pensamos que merezcan la pena sobre el tema. Ofrecérselos, ponerlos a su disposición, hablarles de ellos, sirve además para que entiendan que estamos dispuestos a hablar del tema.

17. Y todo aquello que consideremos importante y útil...

Los recursos más apropiados

(Actividad, 10 minutos)

El monitor o monitora indica que no es papel de los padres y madres saberlo todo, abarcar todo, tener todas las respuestas... Más que nada porque lo más sensato es plantearse la educación sexual como un trabajo de equipo... Por eso, no está de más conocer recursos que puedan apoyar y aportar cosas a la educación de sus hijos e hijas.

Reunimos en grupos de 4 o 5, y durante 5 minutos cada grupo trabaja sobre los recursos que conocen o que piensan que pueden ser de utilidad para los hijos e hijas (Fig. 16).

El monitor o monitora puede indicar antes del trabajo en grupo, que por recursos, entendemos no solo servicios, etc. Sino también libros, películas... para recomendar o incluso para ver en familia y dar pie a hablar sobre algunos temas...

Pasados cinco minutos, el monitor indica que pasamos a compartir la información y ponerla en común.

De todo lo que salga, se va anotando, y finalmente el monitor o monitora, completa los recursos, en caso de que no se hayan mencionado:

- ▶ Centros de salud, planificación...
- ▶ Centros de atención sexológica (en muchas ciudades además existen centros donde la atención sexológica es gratuita)



FICHA: RECURSOS INTERESANTES...

Fig. 16

- ▶ Otros centros de información y asesoramiento (donde informarse sobre recursos, conseguir condones gratis...)
- ▶ Asociaciones diversas (Gays, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales, etc.)
- ▶ Libros, películas...
- ▶ Igual que hablar sobre sexualidad con los padres y madres es algo importante también lo es que nuestros hijos e hijas aprendan a hablar con amigos, amigas, pareja... Por eso, padres y madres también pueden transmitir esta idea.

Puesta en común de conclusiones, cierre y despedida
(Actividad, 10 minutos)

Para concluir, el monitor o monitora indica al grupo que dejará 3 o 4 minutos para que cada padre y cada madre individualmente, escojan la idea o clave que considere más importante o útil de las que se han mencionado en la sesión.

Pasado este tiempo, el monitor o monitora hace un barrido, pasando de uno en uno para que vayan comentando en voz alta su elección, y se pide a los padres y madres que expresen esta idea o clave con sus propias palabras. Seguro que habrá muchas repeticiones, lo cual va a indicar que alguna idea o clave ha resultado verdaderamente importante y útil, y esto el monitor o monitora lo puede remarcar.

Indicamos que disponen de una ficha donde sería importante que anotaran todas las aportaciones, para guardar luego el resumen del día en una hoja (**Fig. 17**).

Con estas conclusiones, cerramos la sesión, nos despedimos del grupo, indicando que la sesión ha sido muy fructífera y que han aportado muchas y buenas ideas.

**BUENAS IDEAS PARA LA EDUCACIÓN SEXUAL
DE MIS HIJOS E HIJAS ADOLESCENTES...**

--

Fig. 17

¡IMPORTANTE!

Indicamos al grupo que para el desarrollo de la sesión siguiente, es necesario que traigan alguna revista dirigida a adolescentes (pueden preguntar a sus propios hijos e hijas), y dirigidas a personas adultas (revistas femeninas, dirigidas a hombres...)





BLOQUE 4

Sexualidad, medios de
comunicación y los modelos

SEXUALIDAD, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y MODELOS

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ▶ Reflexionar sobre los modelos de belleza, erótica y expectativas que se generan en torno a la sexualidad.
- ▶ Reflexionar y conocer mejor algunos aspectos característicos de la erótica a partir de la adolescencia: deseo, masturbación, las “primeras veces”, la presión por cumplir las expectativas...

GUIÓN DE LA SESIÓN

Breve recordatorio de los temas tratados en la sesión anterior:

- ▶ Sobre la preadolescencia y adolescencia, principales características de la etapa, cambios y claves para continuar la educación sexual en esta etapa. Presentación de los temas a trabajar en la presente sesión (10 minutos).

Contenidos teóricos:

- ▶ Actividad: Los dos collages (45 minutos).
- ▶ Actividad: Descubre quién es homosexual (30-40 minutos). **NOTA IMPORTANTE:** esta actividad la presentaremos al grupo: “Análisis del grupo de debate”, por motivos que se explican más adelante.
- ▶ Actividad: Visualización del corto y comentarios sobre el mismo (35 minutos).
- ▶ Exposición la sexualidad en la etapa adolescente: modelos de erótica, la “trampa de la primera vez”, la masturbación... (30 minutos).
- ▶ Conclusiones finales y despedida (15 minutos).

Tiempo total de la sesión (aproximado): 2 horas y 40 minutos.



73

SALUDOS Y RECORDATORIO DE LOS TEMAS TRATADOS EN LA SESIÓN ANTERIOR

(5 minutos)

Podemos comenzar la sesión recordando lo trabajado en la sesión anterior. Para asegurarnos de que quedaron claras las ideas y pautas principales, podemos hacerlo dirigiendo al grupo de padres y madres preguntas para que sean ellas y ellos mismos quienes comenten las ideas que recuerdan como principales:

Por ejemplo, podemos formular preguntas del tipo: *¿Recordáis que puntos o ideas principales trabajamos el día anterior? ¿Sobre que cosas hablamos? ¿Comentamos alguna clave práctica o sugerencia para el trabajo con hijos e hijas en la preadolescencia y adolescencia? ¿Cuáles son esas claves o sugerencias?...*

Si el monitor o monitora percibe que las madres y los padres tienen dificultades para recordar lo trabajado el día anterior (o que les cueste “romper el hielo”), podemos dirigir preguntas más concretas, que seguro si recuerdan:

¿Recordamos algunas características de esta etapa? ¿Algunas de las cosas que padres y madres podemos hacer para favorecer la confianza y el diálogo? Y si el adolescente o la adolescente muestran desinterés ¿que puede significar? ¿Cómo debemos tomarlo?... (y otras que al formador o formadora considere).

Seguro que la mayoría de asistentes al taller recuerdan los contenidos de la sesión anterior si se formulan preguntas de carácter mas concreto. No obstante, si la formadora o el formador encuentra también dificultades (no es lo mas probable, pero...), puede responder él mismo o ella misma (brevemente) a estas cuestiones y de paso se refrescan ideas.

PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

(5 minutos)



74

Una vez hemos recordado la sesión anterior, brevemente presentamos lo que trabajaremos ese día. Seguiremos hoy hablando de la adolescencia, de los mensajes que reciben chicos y chicas a través de los medios de comunicación, los modelos que existen en cuanto a belleza, conducta erótica... y también de algunos aspectos de la erótica (deseos, “primeras veces”, relaciones de pareja, masturbación...) que van a caracterizar la sexualidad a partir de esta etapa.

Recuerde que en el anexo del bloque 4 dispone de material teórico adicional para la preparación de la sesión (concretamente de la dinámica “descubre quién es homosexual”).

“Los dos collages”

(Actividad, 45 minutos)

Objetivo

Analizar los distintos modelos de belleza que se proponen desde los medios de comunicación y las dificultades que pueden suponer los para chicos y chicas adolescentes. También para las personas adultas.

Materiales

Revistas dirigidas a adolescentes y público adulto, cartulinas, tijeras, rotuladores y pegamento.

Duración

45 minutos aproximadamente.

Desarrollo

En la sesión anterior se debió pedir a los participantes que trajeran revistas propias de adolescentes y otras propias del mundo adulto. La idea es que las revistas sean de las “habituales”.

Una vez recogidas las revistas, para comenzar la actividad se echan todas al medio y se hacen pequeños grupos. A la mitad se le pide que hagan un *collage*, utilizando sólo las revistas para adolescentes, en el que intenten reflejar cuales son los modelos de belleza que se proponen tanto para chicos como para chicas. También se les indica que recojan algunas frases o mensajes sobre lo que se espera de los adolescentes (como tienen que penar, que tienen que hacer...).

A la otra mitad se le pide lo mismo pero utilizando sólo las revistas mas dirigidas a público adulto. Si el número de grupos fuera muy escaso, sólo dos o tres, la tarea sería doble. Cada grupo debería hacer un *collage* de cada tipo. Se dejan unos 20 minutos para realizar estos collages, y mientras tanto, el monitor o monitora se pasan por los grupos para dinamizar, sugerir, comentar...

Puesta en común

Tras el trabajo en equipo vendría la puesta en común. Se colocan todos en una pared y se inicia un debate abierto sobre los distintos modelos de belleza. Para ello, en primer lugar se deja a cada grupo que comente su collage, las cosas que ha querido reflejar...

Y luego, la monitora o el monitor, lanza preguntas a los padres y madres para poder obtener conclusiones al respecto:

- ▶ ¿Qué diferencias encontráis entre el que se propone para adolescentes y para personas adultas?
- ▶ ¿Se espera lo mismo de chicos que de chicas? ¿de hombres que de mujeres? ¿Cómo tienen que ser “físicamente”? ¿Se ajusta a la realidad? ¿Cómo puede influir esto en los chicos y chicas en la etapa adolescente?
- ▶ ¿Cuáles son los mensajes sobre lo que se espera del comportamiento de chicos y chicas, sobre qué deben hacer, pensar...? ¿Son realistas?
- ▶ ¿Son ahora los mismos modelos que los de hace unos años?
- ▶ ¿Cómo influyeron en estos modelos en vosotros?
- ▶ ¿Qué supone estar alejado de esos modelos? ¿Qué se podría hacer para que no tuvieran tanta importancia?...

La persona que modere el debate debe estar muy pendiente de ir cerrando y abriendo pequeños capítulos de modo que se vayan llegando a conclusiones. Así evitaremos que la fórmula de debate abierto se quede en un simple “hablar por hablar”.



Sugerencias

Esta actividad, al trabajar con imágenes también permite que se expresen aspectos más simbólicos y emocionales, con lo cual nos puede servir para recordar al grupo que la palabra no es el único medio con el que podemos expresarnos. Esto viene muy a cuento porque precisamente muchos chicos y chicas adolescentes parcos en palabra sin embargo quizás estén expresándose de otro modo sin que nosotros o nosotras seamos capaces de captar sus mensajes.

De alguna manera, también por la misma razón, esta actividad permite que participe y aporte su visión al grupo aquellas personas que suelen tener más dificultades para hablar en voz alta delante de los demás.

Si durante el proceso de realizar el *collage* se aludiera a los artículos que con contenido explícitamente sexual aparecen en las revistas: consultorios, reportajes,... procuraremos que no se conviertan en elemento distractores sugiriéndoles que “los guarden” para hablar de ello en siguientes actividades.



CONCLUSIONES FINALES

76

Después de recoger todas las ideas del grupo, el monitor o monitora puede cerrar la actividad con las siguientes conclusiones (el monitor o monitora puede ampliar información en el anexo del módulo):

- ▶ A partir de la adolescencia, empiezan a tener importancia aspectos como la “deseabilidad”, agradar a los demás, ajustarse a unos modelos “físicos”, “de conducta” “de belleza”, con el afán de integrarse en el mundo adulto, gustar, ser aceptados y sentirse importantes. Estos modelos pueden convertirse en elementos de presión, sobre todo porque muchos de ellos son irreales.
- ▶ Es importante transmitir la idea de que los modelos de belleza son “cambiantes”, producto de modas o de mercado, y que lo que se esconde muchas veces detrás son objetivos consumistas o marketing.
- ▶ Pese a que estos modelos no dejan “indiferentes” (tampoco a hombres y mujeres adultos-as), el grado en que estos modelos y mensajes ejerzan mayor o menor presión en chicos y chicas, es variable, y dependen de algunas ideas o actitudes que se hayan podido forjar, también desde la familia.
- ▶ Ahora justamente cobra mucha importancia la consigna “hacer sentir a los hijos e hijas dignos de cariño y afecto, importantes, especiales”. Ya sabemos de otras sesiones, como ir consiguiendo estas cosas. Sin duda, cuando los chicos y chicas han ido aprendiendo e interiorizando que son dignos de ser queridos, valiosos, con capacidad para

gustar y ofrecer placer y afecto a otras personas, tal vez estos mensajes tengan un impacto menor en los chicos y chicas adolescentes.

- ▶ No olvidemos que, justamente en la etapa en que estos mensajes pueden ejercer mayor presión, es cuando suceden muchas “transiciones” y cambios corporales, con la angustia asociada al resultado *¿Qué tipo de chica seré? ¿En qué tipo de chico me convertiré? ¿Cómo “quedará” mi cuerpo?...* Por eso, si nos hemos encargado de contarles a nuestros hijos e hijas, que hay muchas maneras de ser “chica” y muchas maneras de ser “chico”, y que todas son auténticas y diferentes, se podrá amortiguar esta “angustia” por el resultado.
- ▶ Evidentemente, el hacer sentir a nuestros hijos e hijas importantes, especiales, verdaderos chicos y verdaderas chicas, es algo que empezamos a hacer antes de esta etapa, pero por supuesto debemos continuar haciendo.

Descubre quién es homosexual

(Actividad, 30-40 minutos)

Objetivo

Reflexionar sobre la supuesta necesidad de etiquetar a las personas por su orientación sexual y cómo según sea esa etiqueta se interpreta la realidad.

Materiales

Un espacio que permita hablar con las personas voluntarias sin que el resto del grupo esté delante.

Duración

De 30 a 40 minutos.

Desarrollo

Se pide cuatro voluntarios o voluntarias, con los cuales nos reunimos al margen del resto del grupo. Se les pide que cuando vuelvan a entrar en la sala discutan delante del resto sobre algún tema concreto que nosotros o nosotras les habremos propuesto. El tema puede ser sobre los papeles de hombres y mujeres en la sociedad, la importancia de la fidelidad en la pareja, la educación sexual en la escuela... o cualquier otro que nos parezca interesante o que quedara pendiente del día anterior.

Expresamente, y sin ninguna otra explicación de momento, les pediremos que lo único que tienen prohibido es aludir a la orientación sexual sea para lo que sea. Para asegurarnos que se produce debate y que se discute es conveniente “repartir papeles” de modo que haya dos que defiendan una postura y otros dos otra (y evitar así que estén todos de acuerdo).





Mientras se preparan, al resto del grupo les decimos que enseguida entraran sus compañeros y compañeras a discutir sobre un tema y que dos de ellos o ellas interpretarían a personas homosexuales. La tarea que le proponemos al grupo es que descubran quienes son estas dos personas. Tarea que, por otra parte, evidentemente, ignoran quienes van a representar el debate.

Más adelante pedimos a cada participante que señale en un papel su nombre y el de las dos personas homosexuales. Se ponen en común las razones que han llevado a cada cual a esa conclusión. Más adelante “descubrimos” que nadie tenía la consigna de representar “la homosexualidad” e invitamos a una nueva reflexión.

NOTA IMPORTANTE PARA LA MONITORA O EL MONITOR

En el cuaderno de los alumnos y alumnas, la actividad “Descubre quien es homosexual” no viene indicada con ese nombre, sino con el nombre: “ANÁLISIS DEL GRUPO DE DEBATE”. El motivo es obvio: dado que para la realización de la actividad es preciso que el grupo de debate desconozca que aspectos se están observando, indicar claramente el nombre y las reglas en el cuaderno de monitores desvelaría este secreto, necesario para el desarrollo de la actividad.

De la misma forma, en el cuadernillo del alumno las conclusiones sobre la homosexualidad no vienen inmediatamente después de la actividad denominada como “Análisis del grupo de debate”, sino que figuran al final del bloque, antes de las conclusiones, para “no dar pistas”.

Sugerencias

Para un buen desarrollo de esta actividad es conveniente que el grupo ya esté cohesionado, que se lleven bien y que ya estén acostumbrados a hablar de sexualidad delante de los demás. Dado que se trata de la quinta sesión, el grupo ya ha trabajado muchas cuestiones, ha trabajado en grupos... damos por hecho que ya se encuentran con capacidad para participar en esta actividad.

Evidentemente la reflexión final, a la que el grupo por sí sólo debe llegar, es que no tiene sentido intentar “descubrir” la orientación de quien tenemos delante.

Puesta en común

El monitor o monitora explica a todos y todas en qué consistía la actividad (los voluntarios no saben que el grupo estaba intentando discriminar sobre su “supuesta” orientación sexual). Una vez aclarado, se lanzan preguntas al grupo:

- ¿A qué conclusiones habéis llegado?

- *¿En base a qué aspectos del comportamiento habéis supuesto la orientación homosexual?...*

Es importante que el monitor o monitora recoja estas impresiones en “clave de humor”, para que los padres y madres no se sientan “juzgados”.

CONCLUSIONES FINALES

El monitor o monitora indica a los padres y madres que en la parte final del bloque cuatro del cuadernillo del alumno, figuran algunos de los puntos más importantes en relación al tema debatido de la homosexualidad.

Una vez recogidas todas estas impresiones, el monitor o monitora concluye con algunas reflexiones (para ello puede ampliar información en el anexo del módulo cinco).

- No presuponer.... Nuestra cultura nos transmite algunas ideas de lo que supuestamente es esperable, “normal” (el concepto de normal es muy discutible y relativo). Estas ideas culturales, condicionan mucho nuestras expectativas. Y en nuestra cultura, por ejemplo, es clara la “expectativa de heterosexualidad”. Es decir, la presunción de que todo el mundo será heterosexual. De tal modo que, incluso, la propia identidad como hombre o mujer suele asociarse a la idea de heterosexualidad. Confundiendo orientación e identidad, cuando son dos cosas distintas y cuando nadie es más hombre o más mujer por ser heterosexual.
- La sociedad no lo pone fácil. Quien cae del lado de la homosexualidad lo tendrá más difícil. Hoy por hoy la sociedad, que formamos entre todos y todas, no depara igual trato a una orientación que otra. De ahí que la presunción de heterosexualidad y la deseabilidad social empujen en una dirección y no en otra. Evidentemente algo de responsabilidad tenemos en que esas diferencias se aproximen o sigan aumentando.
- Nuestro objetivo de cara a nuestros hijos e hijas no puede ser que sean heterosexuales, el objetivo es que se conozcan, que se acepten y que sean felices con su erótica. Y, evidentemente, si un chico o una chica se siente gay o lesbiana sólo será feliz cuando se conozca y se acepte como tal. Por supuesto, lo tendrá mucho más fácil si, esa aceptación, se nutre de afecto por parte de su entorno más querido: su familia.
- Los mensajes que transmitimos...Es importante que sepan que en casa este tema se acepta y se habla. Y que, desde luego, el hecho de que alguien se considere homosexual no supone ninguna decepción para nosotros o nosotras. ¿O alguien cree que su hijo o su hija le va a hablar de este tema, de sus dudas o de sus sentimientos si lo único que ha escuchado en casa son frases del tipo “ay, hijo que disgusto me darías si me dijeras que eres gay”, “todas estas lesbianas los son porque no han encontrado un tío en con-



diciones”, “estoy harto de que aparezcan tantos maricas y bolleras en la tele”...? ¿Hace falta recordar que, casi siempre, se recoge en función de lo que se siembra?

- ▶ La homosexualidad.... puede ir con hombres o con mujeres... Por ejemplo, seguro que resulta sencillo explicar que la palabra homosexual hace referencia tanto a los hombres como a las mujeres que sienten atracción o deseo por otra persona de su mismo sexo, y no sólo a los hombres.
- ▶ Pensar que por el hecho de ser gay o lesbiana no se está a gusto consigo mismo es una clara muestra de “heterocentrismo”. Los hombres y mujeres cuya orientación sexual es homosexual naturalmente que pueden ser felices. Y por supuesto que pueden aceptarse, conocerse y quererse.
- ▶ Ni enfermedad ni moda... Todavía queda quien cree, equivocadamente, que la homosexualidad es una enfermedad. Esta es una idea que surge del desconocimiento y también de la imagen “frívola” que se da de la homosexualidad en muchos medios de comunicación. Sin embargo, frente a estas dudas tenemos una respuesta clara: no lo es. Y no sólo porque la Organización Mundial de la Salud ya no la considere como tal (sino que la homosexualidad ha desaparecido del catálogo de enfermedades de la OMS) La homosexualidad no es una enfermedad por la sencilla razón de que no lo es. Tampoco lo era cuando así se consideraba. Siguiendo con la enfermedad también puede que merezca la pena recordar que la homosexualidad “no es contagiosa” (tampoco la heterosexualidad) y que las personas homosexuales no son más proclives que el resto a coger algún tipo de enfermedades.
- ▶ Para hablar de la homosexualidad no hace falta dar una conferencia. Mejor el diálogo, que el monólogo. Recordando que dialogar es hablar y, sobre todo, escuchar. Que los silencios forman parte del diálogo y que éste, en ningún caso, puede ser impuesto. Es importante mostrar buena disposición y que perciban que el tema no nos molesta. Así aprenderán a hablar del tema y que del mismo se puede hablar, lo que es aún más importante.
- ▶ No tenemos que hablar de homosexualidad solamente si como padres o como madres tenemos la sospecha de que nuestra hija o nuestro hijo pueda serlo. Hablar de homosexualidad sirve para transmitir la idea de que es una realidad mas, que como padres y madres contemplamos, sea el caso de nuestros hijos o hijas o de otras personas (amigos, amigas, familiares, conocidos...)
- ▶ Por supuesto todo lo que estamos contando creemos que son claves sensatas para todas las familias, también para aquellas familias homoparentales.
- ▶ Y una última clave, no hablemos de la homosexualidad como algo ajeno. No es necesario ser gay o lesbiana o conocer a alguien para sentirla próxima. Además de que es



poco probable que conozcamos la orientación del deseo de todas las personas que nos son cercanas. Debemos procurar sentir todas las sexualidades próximas, porque lo contrario sería dar la impresión de que hay unas más deseables que otras y se supone que consideramos que todas las sexualidades están en el mismo plano. En igualdad.

Visualización del corto y comentarios

(Actividad, 35 minutos)

Objetivo:

Reflexionar sobre el mundo adolescente, los mensajes que reciben en cuanto a modelos de erótica, relaciones de pareja, lo que se espera de ellos y ellas, la importancia de estos modelos... Entender esta realidad de cara a poder continuar con nuestra labor dentro de la familia.

Materiales:

Corto

Folios y bolígrafos y pizarra, rotafolios o papel continuo donde poder escribir en la puesta en común.

Desarrollo:

La monitora o monitor indica al grupo que se verá un corto acerca de cómo se viven los modelos y la sexualidad en el mundo adolescente. Cada padre o madre deberá tomar notas para poder después, comentar las cosas que resulten más destacables.

Puesta en común:

Una vez se ha visto el material, se ponen en común las impresiones. Para facilitar, lanzamos a los padres y madres preguntas...

¿Qué pensáis de la protagonista del corto? ¿Os ha sorprendido alguna cosa de la historia? ¿Cuáles son las dificultades principales, las dudas, las inquietudes de la protagonista? ¿Qué mensajes recibe, que se espera de ella? ¿Son importantes para ella las opiniones de su grupo de amigas-os?...



CONCLUSIONES FINALES...

El monitor o monitora recoge todas las conclusiones de los padres y de las madres al respecto, las anota para que sean visibles.

Una vez aportadas todas las ideas, el monitor o monitora completa (si es que no han salido) y cierra la actividad con las siguientes ideas generales:

- En la etapa adolescente, el grupo de amigos y la pandilla comienza a tener un papel muy importante: Para la mayoría de los chicos y las chicas es muy importante sentir-

se parte de un grupo, sentirse aceptados y aceptadas por el, como algo que les proporciona seguridad y estima.

- ▶ Los padres y madres ya hemos contribuido desde el principio, a que nuestros hijos e hijas se sientan importantes, dignos de ser queridos-as, valorados-as. Por eso, si así se han aprendido a sentir y percibir gracias a nuestro amor y afecto, irán con herramientas para gestionar mejor las presiones que a veces pueden provenir del grupo y la pandilla.
- ▶ El grupo suele tener unas normas, valores, ideas y expectativas también en torno a la sexualidad, las relaciones de pareja, lo adecuado y lo no adecuado... que en ocasiones proceden de ideas muy influidas por la cultura y por modas.
- ▶ Los mensajes que se envían a través de revistas, medios de comunicación, series de televisión... sobre sexualidad y erótica a adolescentes, con frecuencia suelen estar cargados de mitos e ideas estereotipadas, reflejan modelos de belleza irreales, modelos de erótica demasiado centrados en lo genital y coital (que no siempre se ajusta a los deseos adolescentes)...
- ▶ Se presupone a veces el deseo de coito en los adolescentes, que puede estar presente o no. También se presupone un esquema o pauta de relaciones eróticas muy coitocéntrico.
- ▶ La “presunción de heterosexualidad” también suele ser frecuente. Aunque sabemos que la realidad es plural, los mensajes, artículos, consejos... van por la línea de presuponer que chicos y chicas a quienes se dirigen se sienten heterosexuales. Pero sabemos que esto no siempre ocurre así. Al final, solamente se acaba hablando de homosexualidad en revistas “solo para gays”, o en artículos o secciones dedicadas a este tema, cayendo pues en una especie de “gueto” que dificulta mucho mas la aceptación por parte de chicos y chicas que se descubran homosexuales (y también, dicho sea de paso, el cultivo de valores de comprensión y respeto por parte de quienes siendo heterosexuales, seguramente conviven o convivirán con amigos, amigas... homosexuales).



Exposición teórica (intercalada con comentarios del grupo)

LA SEXUALIDAD EN LA ETAPA ADOLESCENTE: MODELOS DE ERÓTICA, LA “TRAMPA DE LA PRIMERA VEZ”, LA MASTURBACIÓN...

El monitor o monitora expone al grupo los contenidos siguientes sirviéndose de apoyo (si lo necesita) de la presentación en Power Point de dichos contenidos.

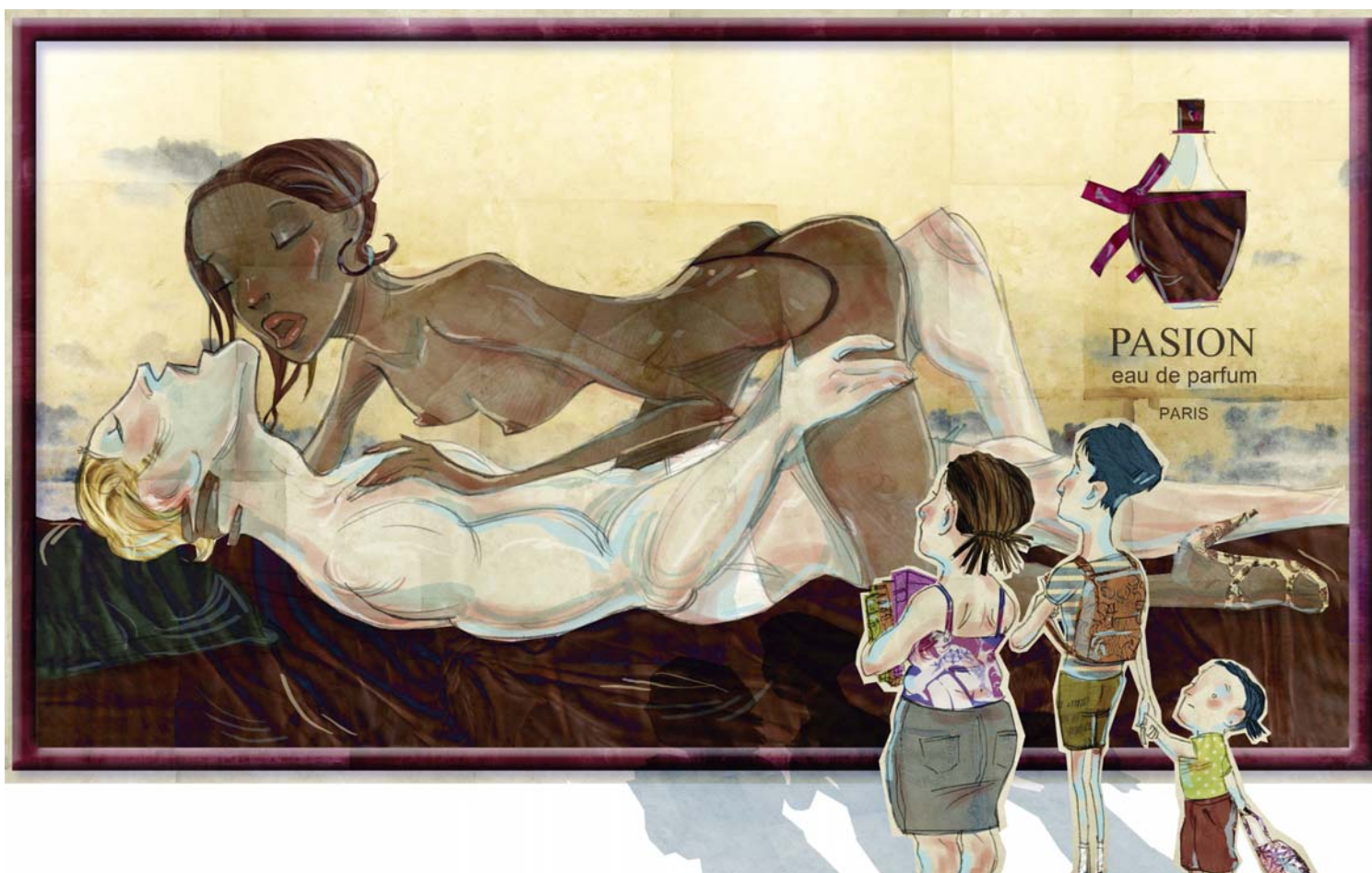
BELLEZA Y PANDILLA

En las etapas anteriores, la importancia del padre, de la madre o del resto de figuras de apego era indiscutible. Sin embargo, ahora ese protagonismo se ha compartido con la pandilla. La que, además, tendrá especial importancia para algunos temas como la identidad sexual y los modelos de belleza.

Precisamente, con la pandilla o el grupo de iguales será con quienes el chico y la chica adolescente comparará y afianzará su identidad sexual. Todos los cambios corporales, psicológicos y sociales han obligado tanto a uno como a otra a readaptarse a su nueva situación (ya vimos en el bloque anterior con más detalle los principales cambios que suceden en la etapa adolescente. El monitor o monitora puede hacer un recordatorio breve o bien preguntar abiertamente al grupo que mencionen aquellos que recuerden como más importantes).

La dificultad está en que habrá de hacerlo en el marco de una pandilla que, habitualmente, se maneja con roles muy estrictos.

La figura corporal tiene una enorme importancia dentro de todo esto. Fundamentalmente por el prestigio social que genera dentro propio del grupo. Es más, aunque esto no fuera del todo cierto, el chico o la chica adolescente lo seguirá percibiendo así. Por eso, y porque sienten su figura corporal en constante cambio, es bastante lógico pensar que pasan por momentos de mucha inseguridad e inquietud.



Nosotros y nosotras sabemos que los modelos de belleza son cambiantes. Varían de una época a otra y entre distintas culturas. Hombres y mujeres que pueden resultar tremendamente atractivos desde nuestra percepción, occidental y del siglo XXI, seguramente no tendrían esa misma consideración hace 50 años o para la cultura asiática, por poner dos ejemplos. Desde luego, “las tres gracias” de Rubens o “las majas” de Goya difícilmente serían hoy mostradas como modelos, sin embargo, para aquella época, eran eso: gracias, majas.

Sin duda los modelos de belleza son arbitrarios, pero el grupo de adolescentes no los va a sentir así. Todo lo contrario. Lo habitual es que el grupo los asuma como propios e intente aproximarse a ellos. ¿Qué sucede? Que estos modelos de belleza, que aparecen en los medios de comunicación, revistas, cine, televisión... y con los que muchas veces somos cómplices, son muy exigentes y difíciles de conseguir para muchas personas.

Podemos reflexionar con el grupo preguntando abiertamente cuales recuerdan eran los modelos cuando ellos y ellas eran adolescentes, si se trataba o no de modelos más realistas, si estos modelos ejercían o no presión en ellos o ellas, si más en chicos que en chicas...



En el caso de las mujeres las exigencias y las dificultades suelen ser mucho más evidentes. Lo que lleva a que sean más chicas las que se sientan “incómodas” con su cuerpo y anden desesperadas buscando fórmulas que les permitan aproximarse a esos modelos. No es casual que la anorexia se dé mucho más en chicas que en chicos. Porque además sabemos que muchos de los cambios corporales “típicos” en la pubertad suponen aumento de volumen corporal, cuando los modelos femeninos suelen imponerse como chicas extremadamente delgadas.

Nuestro trabajo estará encaminado a intentar hacerles entender que el modelo social de belleza es sólo un invento de las modas y que ha variado notablemente según épocas y culturas. Sería bueno, por tanto, recordarles que un hombre o una mujer son hombre o mujer sencillamente “porque lo son y así se sienten” y no porque se parezcan más o menos a ciertos modelos.

Decimos esto porque detrás de muchos de esos intentos de aproximación está no sólo el deseo de aprobación por atractivo, sino que también está el deseo de ser considerado un auténtico hombre o una auténtica mujer.

Conocerse y aceptarse son dos de los objetivos de la Educación Sexual y a los que, como padres y madres hemos querido contribuir desde el principio, desde la infancia. Por eso que ahora, con el peso de los modelos externos muy significativos y exigentes, tenemos que seguir contribuyendo y facilitando el que nuestros hijos e hijas sigan aceptándose, ahora como chicos y como chicas adolescentes.

ENAMORAMIENTO Y AMOR

A partir de estas edades también puede surgir un nuevo fenómeno: el enamoramiento, que aunque puede parecer muy individual y personal, sus características son prácticamente universales. Lo que no quita para que su vivencia se perciba como algo único e intransferible.

La persona por la que se siente ese enamoramiento se convierte en única, insustituible y exclusiva. Una mirada, unas palabras, una caricia... todo tiene un significado especial. Este fenómeno llega a convertirse en el eje central de la vida psíquica del sujeto, y aunque haya quien lo circunscriba más a las chicas que a los chicos, en realidad afecta tanto a unas como a otros.

El enamoramiento y las primeras experiencias “amorosas”, suelen estar asociados en esta etapa a emociones muy intensas: euforia, alegría, frustración, miedos, inquietud...

Como padres y madres quizás deberíamos permitirnos hablar de nuestras realidades. De cómo han evolucionado nuestros enamoramientos y nuestros amores. De cómo no siempre las rupturas son fracasos o de cómo se puede pasar de la magia de la novedad a la magia de lo cotidiano. De cómo las parejas se construyen con la convivencia, con cesiones, con compromisos, compartiendo... en fin que además del “fueron felices y comieron perdices”, les deberíamos contar que comieron el resto de días y como se organizaron entre ellos.

Hablar de amor o de enamoramiento es hablar de pareja y por eso podríamos caer en la trampa de convertir la pareja en la única meta. Cuando además, es más que probable, que alguno de nosotros o nosotras ni tenga, ni busque pareja. Por eso queremos dejar absolutamente claro que hay que hablar de la pareja como “posibilidad”. Por tanto, habrá que explicitar que la posibilidad de ser feliz también forma parte del equipaje de quienes no tienen pareja.

De todos modos, no basta con ofrecer un modelo coherente y con permitirnos hablar en buen tono de todo lo que consideramos importante y que tienen que ver con la convivencia, el amor, la pareja u otras posibilidades. También debemos hacer un esfuerzo por entender sus sentimientos y no frivolar sobre ellos. Mucho menos despreciarlos.

Comprenderles muchas veces significa dejarles que escuchen tantas veces como quieran esa canción que le recuerda a su pareja, dejar que decore su habitación (o, al menos, alguna de sus paredes), respetar su intimidad tanto cuando ríe como cuando llora ... Lo sensato y lo sencillo acaba siendo lo más eficaz. Naturalmente los límites tienen que seguir existiendo pero sabiendo que ahora tienen más necesidad de espacio en todos los sentidos.

Como madres y como padres, es importante que también hablemos de estas cuestiones: los enamoramientos, como se viven, que significan, la pareja, diferentes maneras de



vivir las relaciones, que la satisfacción no siempre consiste en tenerla, que la sexualidad y su satisfacción también forma parte de aquellas personas sin pareja...

LA MASTURBACIÓN

La masturbación pudo iniciarse en la edad de infantil pero ahora esta misma conducta, va a cobrar nuevos significados. Se le otorgará más importancia y su práctica se hará más común entre chicos y chicas.

La masturbación tiene que ver con explorar y conocer el cuerpo y los genitales, pero también tiene que ver, y mucho, con procurarse sensaciones agradables y placer. Con quedarse satisfecho y satisfecha, para lo evidentemente resulta imprescindible que sea deseada. Además ya sabemos que, tanto si se realiza como si no, no hay consecuencias ni para el desarrollo ni para la fertilidad.

La actitud hacia la masturbación ha cambiado, ya no resulta extraño que desde el mundo adulto se vea con cierta complicidad la masturbación, especialmente la de los chicos. Deberíamos reflexionar por qué aún la sexualidad de la mujer sigue despertando más miedos y fantasmas.



Entender la masturbación significa aprender a llamar a las puertas, respetar la intimidad y que, en alguna ocasión, tengan la oportunidad de oírnos contar qué pensamos sobre el tema, sobre todo, sin que después les preguntemos si hacen o si dejan de hacer. Que quede claro que respetamos su intimidad.

Cosas que debemos tener en cuenta sobre la masturbación... que podemos transmitir

Tiene que ver con chicos, pero también con chicas. La masturbación debiera ser también una posibilidad para la mujer, una fuente de conocimiento y de placer a su alcance.

La masturbación no es algo obligatorio para nadie, no hace "mas hombres" a los chicos ni mas "mujeres" a las chicas. Como todo cuando hablamos de erótica, es una posibilidad, una opción para quienes lo desean hacer. Por eso, no es conveniente presuponer que "todos los chicos se masturban" (o igualmente para las chicas).

Es importante al hablar de masturbación, tener en cuenta que no se trata solamente de una práctica individual o auto-erótica (que también), sino que es una relación erótica más entre dos personas que se gustan. No es una práctica sustitutiva, ni "de menor rango o categoría" que los coitos por ejemplo. De hecho, para muchas personas (sobre todo para algunas mujeres) suele ser una de las prácticas más placenteras. Además, uno de nuestros objetivos también es contribuir a que nuestros hijos e hijas aprendan a disfrutar de su vida erótica sin correr riesgos no deseados (VIH-SIDA, embarazos...) y la masturbación es una manera de relacionarse segura y exenta de riesgos. ¡Y además placentera!

Como padres y como madres, también podemos contribuir a que nuestros hijos e hijas aprendan a ver la masturbación como una práctica erótica "verdadera" y "completa" (y no como algo sustitutivo), transmitiendo la idea de que la masturbación también es una práctica adulta, no solamente adolescente (tanto individual como en pareja), una práctica de personas "satisfe-

chas con su vida erótica”, y no como “algo de personas que no tienen lo que quieren, o que se encuentran insatisfechas...”.

Y por supuesto, si acaso aun existen mitos e ideas negativas sobre la masturbación (salen granos, se crece menos, es una obsesión...), es importante desterrarlos. La masturbación, para aquellas personas que la adoptan porque así lo desean, supone fuente de placer y satisfacción.

LA TRAMPA DE LA PRIMERA VEZ

Si queremos educar a nuestros hijos e hijas deberíamos ser conscientes de que en las relaciones eróticas todo tiene continuidad. Por eso no se trata únicamente de conseguir que sean responsables esa “primera vez”. Se trata de que sean responsables en todas sus relaciones eróticas. Porque todo tiene continuidad y, además, porque eso es lo sensato.

Nada empieza con la “primera vez. Así el primer coito tiene que ver con todo lo que se haya vivido antes, besos, caricias, masturbaciones, deseos expresados, comunicación.... Y con cómo se hayan ido resolviendo las situaciones, con expectativas reales o irreales, con naturalidad, fingiendo los nervios, con sinceridad, con miedos.... Todo se construye sobre lo anterior. La “primera vez” y las siguientes. Por eso no da igual los cimientos con los que se pretenda edificar.

La educación sexual por eso no puede reducirse a que “la primera vez” o las siguientes no traigan consecuencias no deseadas. Deberíamos ser capaces de enseñar que en las relaciones eróticas (y no sólo en los coitos) lo importante es disfrutar y que cuando realmente se disfruta es cuando hay deseo, se es coherente y, por supuesto, se sabe evitar consecuencias no deseadas. Porque además estamos hablando de disfrutar antes, durante y después.



Ideas que podemos transmitir al respecto

Iniciarse en las relaciones eróticas no es tener los primeros coitos. La erótica es algo mucho más amplio.

El placer y la satisfacción en las relaciones eróticas dependen de muchas cosas, pero lo más importante es que lo que se haga, se viva con deseo. Tanto en el coito como en el resto de relaciones eróticas...

Normalmente, las personas que han aprendido a conocer sus propios cuerpos, a disfrutar de su vida erótica de muchas maneras en pareja (caricias, masajes, besos, abrazos, masturbación, roces...), y que han aprendido a negociar, comunicar gustos, preferencias... tienen mas posibilidades de disfrutar en general de su vida erótica y también de los coitos en particular. En ocasiones, los medios de comunicación transmiten la idea simplista de que los coitos, por el mero hecho de realizarlos, ya son placenteros, satisfactorios. En realidad, el placer y la satisfacción consiste mas en un “aprendizaje”.

Transmitir idea de diversidad: Sabemos que en esto de la erótica, de la sexualidad, existe gran diversidad. Existen muchas maneras de vivir la sexualidad, de desear, de sentirse...MUCHAS SEXUALIDADES, TANTAS COMO PERSONAS. Y esto también significa que habrá personas para las que el coito será una relación muy satisfactoria, y habrá otras personas que encontrarán mayor satisfacción en otras prácticas.

Conclusiones y despedida

15 minutos

Durante unos minutos, para concluir la sesión, dejamos a cada padre y madre individualmente que revisando lo visto en la sesión, elija las ideas que más prácticas e interesantes le han parecido.

Pasado un rato, se exponen en grupo grande, y se cierra la sesión con estas conclusiones.

Nos despedimos hasta la próxima sesión.





La prevención de embarazos
y el VIH-SIDA. los recursos

BLOQUE 5

LA PREVENCIÓN DE EMBARAZOS Y EL VIH-SIDA. LOS RECURSOS

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ▶ Reflexionar sobre los motivos por los que algunos chicos y algunas chicas asumen riesgos no deseados (VIH-SIDA, ETS, embarazos...) en sus relaciones eróticas.
- ▶ Reflexionar sobre todas las variables que inciden en el uso o el no uso de los métodos anticonceptivos.
- ▶ Encontrar claves que nos permitan contribuir a la prevención de riesgos no deseados desde la educación sexual en la familia.
- ▶ Conocer los recursos existentes.

GUIÓN DE LA SESIÓN

Breve recordatorio de los temas tratados en la sesión anterior:

- ▶ Breve recordatorio de los temas tratados en la sesión anterior.
- ▶ Presentación de los temas a trabajar en la presente sesión (10 minutos).

Contenidos teóricos:

- ▶ Actividad: ¿Por qué no se utilizan métodos anticonceptivos? (45 minutos).
- ▶ Actividad: ¿Qué pasa en las situaciones? (35 minutos).
- ▶ Exposición teórica: Cosas que podemos contarles: “Que no se nos olvide el SIDA” y “Pinceladas informativas” (20 minutos).
- ▶ Actividad: Lo importante para disfrutar de las relaciones eróticas (25 minutos)
- ▶ Actividad: Encontrando recursos (15 minutos).
- ▶ Conclusiones finales, cierre y despedida (15 minutos).

Pasar cuestionario final

Tiempo total de la sesión (aproximado): 2 horas y 45 minutos.



SALUDOS Y RECORDATORIO DE LOS TEMAS TRATADOS EN LA SESIÓN ANTERIOR

(5 minutos)

Empezaremos la sesión recordando las ideas más importantes que se trabajaron en la sesión anterior. Para ello, el monitor o monitora pregunta directamente al grupo cuales son las ideas que recuerdan, cuales son las claves o conclusiones a las que se llegaron, que recursos aprendimos... Si no se recuerda, indicamos que pueden mirar en sus fichas de la sesión anterior.

PRESENTACIÓN DE LA SESIÓN

(5 minutos)

Sin entrar en muchos detalles, ya que los contenidos se irán desgranando a lo largo de la sesión, exponemos que el objetivo de la sesión es abordar el tema de la prevención de embarazos no deseados y del VIH-SIDA y otras ETS en hijos e hijas adolescentes, cuáles son las causas principales para asumir estos riesgos y que podemos promover como padres y madres para contribuir a la educación en prevención.

Aunque sabemos que padres y madres no necesitan ser expertos en la materia para hacer buena educación sexual, trabajaremos alguna información sencilla que nos puede resultar de utilidad sobre prevención, VIH... que podemos manejar para contar a nuestros hijos e hijas.

El monitor o monitora dispone de anexos como apoyo para ampliar información, preparar y dinamizar las sesiones, así como de una presentación en power point que podrá usar en las sesiones.



92

“¿Por qué no se usan los métodos anticonceptivos?”

Actividad, 45 minutos

Para ampliar ideas y dinamizar esta actividad con el grupo, dispones de información en el anexo del módulo cinco, en el apartado: *Prevenir, algo más que informar*.

Notas para el monitor o monitora

Una vez expuesto el plan para la sesión, se indica al grupo que comenzaremos realizando la actividad “¿Por qué no se usan los métodos anticonceptivos?”

A través de ella procuraremos que salgan a la luz todas las variables que pueden incidir (mala información, determinados valores y creencias, actitud contraria, deficiente percepción de riesgo, la opinión contraria de amigos o amigas, no saber acceder a los medios o no saber usarlo, ideales romántico, poca habilidad para proponer el tema....)

El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre que son muchas las variables que influyen, y que no se trata solamente de manejar información sobre cuales son los riesgos y como prevenirlos (ya que en muchas ocasiones esta información se tiene y aun así se asume el riesgo). Es conveniente entender que “pasan más cosas en un coito”, se mezclan muchas cosas: expectativas, deseos, miedos, habilidades, satisfacción, ganas de agradar.... Y todas estas variables nos van a permitir comprender mejor la decisión de asumir o no asumir el riesgo.

El debate por eso no debe reducirse, por tanto, a identificar las variables hay que dar un paso más y procurar hablar sobre qué se puede hacer con cada una de ellas. Para

hacer Educación Sexual hay que conocerse, aceptarse y expresar la erótica con coherencia. Por eso, los coitos no son un examen que aprobar, ni en el coito hay que demostrar nada a nadie. Evidentemente, con todo eso resuelto es más fácil la prevención. Es decir que también se puede contribuir, y mucho, a la prevención de embarazos sin necesidad de hablar de preservativos.

Objetivo

Encontrar que otras variables, además de la información, inciden en el uso o el no uso de los métodos anticonceptivos (preservativo sobre todo), para poder actuar sobre ellas.

Materiales

El propio grupo y un breve cuestionario que cumplimentar.

Duración

15 minutos de trabajo en grupo y otros 30 de puesta en común.

Desarrollo

Se dispone el grupo grande en pequeños grupos y a cada uno de ellos se le da la misma tarea: que traten de responder ¿por qué no se usan los métodos anticonceptivos? Se les explica que sabemos que la inmensa mayoría de chicos y chicas saben cómo se produce un embarazo y qué se puede hacer para evitarlo. Sin embargo, luego toda esa información no se traduce en “conducta”, pues llegado el momento son capaces de mantener relaciones coitales sin “precauciones”. ¿Por qué ocurre eso? ¿Qué es lo que pasa por sus cabezas en ese momento? ¿A que es lo que le dan importancia? ¿tienen mitos? ¿no tienen conciencia del riesgo? ¿no saben? ¿qué habilidades les faltan?... Responder a todas esas preguntas es la tarea.

Una vez que los grupos hayan trabajado por separado vendrá la puesta en común. Donde, además, de hablar de todas las variables que pueden incidir: la obsesión por el coito, la creencia de que así hay mucho más placer, para que parezca espontáneo y más romántico, no saber acceder a los medios, miedo al ridículo si se usa mal, lo que dirían los amigos o amigas si se enteran, poca percepción del riesgo, no saber hablar del tema....además se debe proponer debatir sobre como “resolver” esas variables. Quien debería hacer algo y cómo.

Sugerencias

Para facilitar las ideas de los grupos de trabajo el monitor o monitora puede ir pasando por los distintos grupos de trabajo. Ofreciendo alguna sugerencia, distintas posibilidades y recordando cómo, quizás en alguna ocasión, alguno de nosotros o nosotras también fue imprudente (es más, puede que todavía ocasionalmente lo sea).



SOBRE EL USO DE ANTICONCEPTIVOS (PRESERVATIVOS)

SOBRE EL USO DE ANTICONCEPTIVOS (PRESERVATIVOS)

¿Por qué no se usan?

¿Qué pasa por sus cabezas en esos momentos?

¿A qué se le da importancia?

¿Tienen buena información, mitos...?

¿Tienen conciencia de riesgo...?

Fig. 18



Pensar que es lo que nos llevó (o nos lleva) a la imprudencia puede ayudarnos a pensar también en que les puede estar ocurriendo a los chicos y chicas adolescentes. Evidentemente no es necesario que nadie hable de sus experiencias personales, sólo invitamos a la reflexión sobre las mismas o sobre lo que nos contaron amigos y amigas. Para ellos podemos usar preguntas similares a las siguientes (**Fig. 18**).

Durante la puesta en común de las ideas...

Para la puesta en común se pide al grupo que comente las conclusiones a las que han llegado. Si los grupos aportan pocas variables, quien coordine puede hacer sugerencias “¿Qué os parece si lo que pudiera estar ocurriendo es que...?” (e ir preguntando por algunos de los motivos o causas expuestos en el material que no se hayan mencionado). El monitor o monitora, puede ir anotando en la pizarra o en algún lugar visible todos los factores que se vayan mencionando.

- ▶ ¿La chica o el chico no tengan una información apropiada sobre los riesgos?
- ▶ ¿Consideren que quedarse sin hacer un coito sea algo “infantil” o “sustitutivo” de lo auténtico (coito)?
- ▶ ¿Consideren que sin coito dos personas no pueden disfrutar de verdad?
- ▶ ¿Si propone usar preservativo la pareja va a considerar que “desconfía de mí”?
- ▶ ¿Consideren que embarazarse y contraer el VIH es algo improbable? ¿O que están exentos de contraer enfermedades porque “se conocen de toda la vida”?
- ▶ ¿A la chica le da corte proponer el uso del condón por lo que pueda pensar él?

Una vez comentados estos posibles factores (y otros nuevos que algunos padres o algunas madres aporten a la lista), podemos pasar a preguntarnos, ya en grupo grande y siguiendo la misma línea de reflexión...

Cómo padres y madres ¿Cómo podemos contribuir a la prevención teniendo en cuenta todos estos factores que intervienen? La monitora o monitor recoge todas las sugerencias... Y lo interesante es cerrar esta actividad matizando lo dicho por los padres y las madres, con las siguientes conclusiones finales (si es que no han salido ya):

- ▶ Los padres y las madres juegan un papel importante en la prevención de embarazos y del VIH-SIDA.
- ▶ Son muchos los factores implicados (información, valores, actitudes, conceptos, habilidades...) por lo que habrá que tenerlos en cuenta.
- ▶ La contribución de padres y madres no comienza a partir de la adolescencia (cuando pueden comenzar las relaciones coitales), sino que comienzan mucho antes, desde el principio, como todo lo demás.
- ▶ Podemos contribuir...
 - ▶ Informando sobre los mecanismos de la concepción, y de prevención de embarazos no deseados, VIH-SIDA, recursos al respecto, métodos anticonceptivos...
 - ▶ Transmitiendo la idea de que la sexualidad no solamente reside en los genitales, que las relaciones eróticas y el placer pueden estar en muchos sitios, y que lo importante es ser coherentes con lo que se desea hacer y con quien.
 - ▶ Haciendo sentir a tus hijos e hijas que son importantes y que sus criterios son valiosos, y que ha de tenerlos en cuenta.
 - ▶ Y muchas cosas más que ya hacemos...sin olvidar que todo esto, se ha de comenzar a abordar desde el principio...

La monitora o el monitor, puede concluir matizando que las claves que hemos analizado en bloques anteriores, para cultivar el diálogo y la confianza, son también importantes aquí (puedes incluso, sin entrar en detalle, mencionar algunas para refrescar).



¿Qué pasa en las situaciones...?

Actividad, 35 minutos

Objetivo

Comprender mejor las variables que intervienen en la asunción de conductas sexuales de riesgo (analizadas en la actividad anterior), de cara a saber como potenciar las conductas seguras.

Materiales

Ficha de “situaciones”

Folios y bolígrafos y pizarra, rotafolios o papel continuo donde poder escribir en la puesta en común.

Desarrollo

Se indica a los padres y madres que se reúnan en grupos de 4 o 5, lean las situaciones, consultas y testimonios de la ficha y comenten sobre cada uno de ellos, que

variables de las analizadas en la actividad anterior, pueden estar incidiendo, comentar el papel de cada uno de los miembros de la relación...y todo lo que se ocurra que pueda resultar interesante. Para ello, dejamos unos 10 minutos. Después se pone en común (Fig. 19).

Sugerencias para la puesta en común...

En primer lugar el monitor o monitora se recoge todas las ideas e impresiones de los grupos sobre cada uno de los testimonios, preguntando sobre cada uno de ellos:

- ¿Qué pensáis que refleja esa situación? ¿Qué variables intervienen en dicha situación? ¿Cuál es la idea que hay detrás?

TESTIMONIOS, CONSULTAS Y SITUACIONES PARA ANALIZAR

MARTA...

Quiero consultaros una cosa que me ha pasado algunas veces. Resulta que Nacho, es un chico que me gusta mucho y algunas veces hemos coincidido por ahí, y hemos acabado liándonos. Resulta que un par de veces, hemos estado a punto de... ya sabéis, y él me dice que es mejor hacerlo sin condón, pero a mí no me da mucha confianza, no sé, por si pudiera pasar algo. Él dice que prefiere no usar nada, que es mejor. Me da miedo que si no accedo se canse de mí o le deje de gustar o algo. ¿Qué puedo hacer?

TESTIMONIO DE UN GRUPO DE ADOLESCENTES...

En una clase de educación sexual, la sexóloga pregunta al grupo sobre qué cosas pueden hacer un chico y una chica que se gustan, para disfrutar y no correr ningún riesgo (se le indica al grupo que se imaginen que ninguno de los dos lleva condones encima...)

Algunas de las respuestas son...

Las primeras opciones de respuesta van por la línea de:
"que lo "hagan" que se arriesguen, no tiene porque pasar nada"

Cuando la sexóloga insiste en que no pueden arriesgarse, sus respuestas van en la línea de...
"Pues hacer sexo oral entonces..."

"Pues dejarlo para otro día"

"Pues irse a comer pipas o jugar a las cartas..."

Respuestas del tipo: "pueden acariciarse o hacer otras cosas (masturbarse...), si quieren pasarlo bien", suelen ser menos frecuentes, y con mayor probabilidad suelen ser chicas quienes las expresen.

OTROS TESTIMONIOS...

¿Qué se puede hacer para tener una vida erótica satisfactoria, rica...?
"hacer cosas nuevas, por ejemplo, las posturas del Kamasutra..."

Algunas opiniones sobre los riesgos...

"En realidad, los riesgos no son tantos, el embarazo no es tan sencillo con la marcha atrás..."



Una vez recogidas todas las ideas, el monitor o monitora puede concluir aportando las siguientes conclusiones, en caso de que no hubieran salido en la puesta en común...

Caso marta

- ▶ Ella prefiere no correr riesgos, sin embargo él se encuentra más dispuesto a correrlos (seguramente por considerar que va a ser mejor, que va a haber mas placer, que los riesgos no son tantos...)
- ▶ Ella considera la posibilidad de acceder, por temor a lo que el chico pueda pensar sobre ella, por agradarlo, por miedo a dejar de gustarle...

Nota: En estas circunstancias, es poco probable que Marta disfrutara de la relación, dado que la preocupación es incompatible con el placer.

Testimonio de un grupo de adolescentes

- ▶ Las respuestas indican que lo que hay detrás es una idea de erótica muy reducida al coito. Por eso, las respuestas van en la línea de “insistir” en el coito, incluso asumiendo riesgos. Si esto no es posible, sus opciones son “no hacer nada” como si no se contemplara la posibilidad de pasarlo bien de otras maneras (caricias, besos, incluso la masturbación). Estas prácticas no se consideran “sexualidad” o se ven como menos placenteras, menos “adultas”...
- ▶ Suelen ser las chicas las que contemplen estas posibilidades, porque su erótica es menos genital que la del chico.
- ▶ Existe a veces desconocimiento de las prácticas de riesgo de contagio de ETS.

Otros testimonios...

- ▶ Idea de erótica centrada en la penetración...
- ▶ Existe menos preocupación por las ETS que por el embarazo. Casi todos los esfuerzos en la prevención, se hacen teniendo en cuenta los embarazos sobre todo, las ETS y el VIH, se tienen menos en cuenta.

De todo esto, se deriva que...

Muchas de estas ideas, actitudes... que a veces están detrás de algunas conductas de riesgo, se tienen por tanto que trabajar desde el principio, no cuando se llega a la adolescencia (aunque evidentemente si no se ha hecho antes, más vale tarde que nunca).

Estamos contribuyendo a la prevención cuando...

- ▶ Al hablar de erótica no solamente hablamos de coitos, sino de caricias, besos, abrazos, masturbación... Estas son maneras de pasarlo bien entre dos...y no tienen menos valor que los coitos.
- ▶ Hacemos que nuestros hijos e hijas se sientan queridos y queridas, importantes, valiosos y valiosas. De esa manera tendrán más facilidad para tener en cuenta sus deseos y criterios, y no se dejen llevar tanto por el agradar y gustar a los demás, como por las cosas que verdaderamente piensan.



Cosas que podemos contarles:

“Que no se nos olvide el SIDA” y “Pinceladas informativas”

(Exposición teórica, 20 minutos.)

Tras la realización de las actividades anteriores, el monitor o monitora indica que pese a que la calidad de la educación sexual no se mide por conocimientos o información que padres y madres manejen sobre el tema, podemos manejar alguna información sencilla, que nos permita informar a nuestros hijos e hijas sobre aspectos que nos parecen importantes.

Además, manejar esta información puede contribuir a que madres y padres se sientan más seguros en su labor.

A continuación la monitora o monitor expone los siguientes contenidos (puede ampliar información en los anexos correspondientes al módulo 5)

QUE NO SE NOS OLVIDE EL SIDA



98

La prevención puede comenzar mucho antes de la adolescencia. De hecho intentar “comenzar” algo a los 12 o 14 años, suena a ciencia-ficción. ¡Cómo si los años anteriores carecieran de interés! ¿O, es imaginable que un padre o una madre que haya estado eludiendo el tema durante años ahora quieran abordarlo con credibilidad?

Lo que queremos explicitar es que si bien consideramos que es a partir de cierta edad, probablemente en torno a los 12 años, cuando ya hay que articular y dar coherencia a todas las informaciones que “circulan” en torno al VIH/SIDA y cuando hay que procurar que chicos y chicas incorporen elementos que les permitan prevenirse, esto no es excusa para dejar el tema como algo exclusivo y propio de estas edades.

En definitiva, que si queremos tener eficacia a partir de la adolescencia será mejor que “sembramos” antes.

No hace falta ser un experto o experta sobre el VIH...

Para hablar con nuestro hijo o con nuestra hija de este tema, no hay porque saberlo todo. El objetivo no es el de convertirnos en “profesionales de la *psicología*”. Se trata sencillamente de estar seguro de lo que sabemos y de lo queremos transmitir.

Una persona que quiera prevenir la transmisión del VIH, no necesita de mucha información para poder hacerlo. Apenas necesita de unas cuantas ideas lo suficientemente claras. Porque, precisamente, es esa sencillez, esa facilidad para la prevención, la que queremos transmitir.

Creemos que “si nos pasáramos dando abundante información o demasiada compleja” daríamos la sensación de que para prevenir el SIDA hay que saber muchas cosas o que el

listón de la prevención está muy alto. Y eso es justo lo que queremos evitar, que hubiera chicos o chicas que creyeran que “esto de la prevención es muy complicado” y que, consecuentemente, decidieran “pasar” del tema.

Prevenir es sencillo y habrá que transmitir esa sencillez. Lo que no quita que quien quiera saber más, procure hacerlo con toda legitimidad, y que nosotros o nosotras le ayudemos en la medida de nuestras posibilidades. Por cierto, eso de la legitimidad de querer saber más, naturalmente, también sirve para padres y madres.

Algunos mínimos

VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana. Los virus no se crean en el propio organismo sino que se transmiten, “van” de un organismo a otro.

Inmuno: El VIH afecta de forma seria al sistema inmunitario que es el sistema de defensa del organismo.

Humana: El virus hace referencia sólo a los humanos. Es decir, afecta al sistema inmunitario de los seres humanos. Existen otros virus que afectan de forma similar a otras especies, pero esos son: “otros virus”.



99

Cuando una persona está infectada por este virus, se dice que esa persona es seropositiva; pero todavía no padece el SIDA. Estaríamos ante una persona seropositiva asintomática, “sin ningún síntoma externo”. Aunque estas personas aún no padezcan el SIDA, sí que pueden transmitir el virus a otras. Es más, puede que alguna de esas personas ni siquiera sepa que es seropositiva y que por tanto puede transmitirlo.

De ahí la importancia de que una persona seropositiva sepa que lo es, para poder empezar a medicarse cuanto antes y, así, evitar que ese desarrollo comience o que lo haga de forma brusca. Además, evidentemente de permitirle poner más ahínco en evitar transmitir el VIH o de exponerse a una “reinfección”. Lo cual podría acelerar todo el proceso.

Los fluidos que pueden transmitir el VIH

Cuando una persona es VIH positiva decimos que es “seropositiva” (que, recordamos, no quiere decir que sea enferma de SIDA). En el caso de una persona seropositiva, el VIH se encuentra en muchos fluidos de su cuerpo. Sin embargo no hay porque ser alarmista, dado que no sólo por encontrarse el VIH en los fluidos es suficiente para producir una infección. Naturalmente, hace falta que esté, pero además hace falta que esté en cantidad. Es decir, el VIH se debe encontrar en una concentración suficientemente alta como producir esa infección. Y aquí debemos ser directos y concisos. Que se sepa, sólo hay cuatro fluidos corporales, con suficiente concentración como para producir una transmisión:

- ▶ Sangre.
- ▶ Semen.
- ▶ Fluidos vaginales.
- ▶ Leche materna.

El resto de fluidos corporales, pese a la “imaginación” de la persona más hipocondríaca no pueden producir una infección: orina, saliva, heces, mucosidades... Al menos, hasta la fecha, no se ha demostrado ninguna transmisión a través de estos otros fluidos.

Las puertas para la infección

Para poder transmitir el VIH, estos fluidos, con la suficiente concentración, necesitan entrar al “torrente sanguíneo” de otra persona. No basta con el simple contacto. Por ello hablaremos de “prácticas de riesgo”.

Lo que significa que toda práctica en la que no estén implicados: sangre, semen o fluidos vaginales no será susceptible de transmitir el VIH. Así pues no es necesario hacer referencia a actividades de la “vida cotidiana”: apretón de manos, besos, usar los mismos cubiertos... Creemos que hablar de ello, como si por asomo supusiese un riesgo, es rallar en lo absurdo y el alarmismo desmedidos.



100

Ya sabemos que hay quien siempre quien insiste con una retahíla de supuestos ¿y si resulta que una persona hace... otra entonces que tiene...y además una de las dos... y, si por casualidad...? ¿se podría transmitir? Lo dicho: hay lo que hay y el resto son sólo supuestos. Así, en tanto en cuanto las evidencias científicas no den nuevos argumentos, el tema queda cerrado.

La erótica y sus puertas

Generalmente se habla de *transmisión sexual* para referirse a las posibles vías de transmisión que se dan en las relaciones eróticas. Aunque ya sabemos, o deberíamos saber, que no todas las relaciones eróticas son susceptibles de transmitir el virus.

Como no queremos olvidar nuestro objetivo, queremos aprovechar este punto para hacer un recordatorio: la capacidad que tienen las distintas prácticas eróticas de hacer disfrutar o de que un chico o una chica se sientan satisfechos consigo mismos y con su erótica no guarda ninguna relación con la capacidad de transmitir el VIH. ¿Se entiende lo que queremos decir? Sencillo, que se puede disfrutar ¡y mucho! Y sentir que lo que se hace merece la pena sin necesidad de recurrir a las que se conocen como “prácticas de riesgo”.

Tranquilidad. Evidentemente las “prácticas de riesgo” pueden dejar de tener esa consideración. Para ello sólo es necesario utilizar la debida protección. Y, por supuesto, de igual modo pueden permitir disfrutar y ser coherentes. Además, sobre todo esto volveremos más adelante.

Ahora lo que quisiéramos es que quedara claro “cómo puede producirse la transmisión del VIH”. Así, seguro que se entenderá la lógica de la transmisión y, sobre todo, de la prevención.

Los genitales (vagina, pene...) tienen zonas mucosas con pequeñas terminaciones capilares (si observáramos simplemente con una lupa el glande del pene o la entrada de la vagina, lo constataríamos). Estas zonas mucosas tienen cierta capacidad de “absorción”. Si estas mucosas genitales entrasen en contacto con los fluidos potencialmente infecciosos (sangre, semen y fluidos vaginales) permitirían el paso del VIH (alojado en los fluidos antes citados) al torrente sanguíneo.

A partir de ahí el VIH, como sabemos, se alojaría en el ADN de las células y acabaría afectando al sistema inmunitario.

Las llamadas prácticas de riesgo

Concretando. De todas las posibles prácticas eróticas, que como sabemos pueden ir desde las fantasías, sean estas o no compartidas, a la masturbación, las caricias, el susurrarse, los masajes, los besos, las penetraciones, el abrazarse desnudos, estimularse los genitales... y así, hasta donde la imaginación y los deseos lo permitan, sólo algunas son susceptibles de producir la infección y que resumiremos en tres epígrafes.

Dicho sea de paso, y sin ninguna intención de resultar en exceso simplistas, queremos recordar que estas tres prácticas se realizan en pareja. Que, por tanto, en la erótica vivida en solitario es imposible la transmisión. Resulta imprescindible que haya dos cuerpos para que el VIH pueda realizar su viaje de uno de ellos al otro.

Sin abandonar las simplezas, nos vamos a permitir otro recordatorio. Sabemos que las prácticas que a continuación se señalan pueden tener distintos significados según para quien. Tendrá que ver con los valores personales, religiosos o culturales de cada cual. También con los deseos, las expectativas y las coherencias. Justo lo mismo que ocurre con el resto de prácticas, aunque quizás en éstas se acentúen más los significados. Pues bien, el recordatorio es que el VIH es ajeno a todos esos significados, valores o deseos. Esto es, que la transmisión puede darse tanto en relaciones deseadas o no, que se disfruten o que despierten miedos, en las que se permiten las coherencias y en las que se desatan las contradicciones... La lógica del virus es ajena a la del placer, la coherencia, los deseos o la cultura.

Coito vaginal: Si la vagina o el pene entran en contacto con semen o con fluidos vaginales de una persona VIH positiva. Ambos, tanto en el caso de la vagina como en el del pene, podrían permitir el paso del VIH al torrente sanguíneo.

Coito anal: En este caso además, la mucosa anal es más frágil que la vaginal (que es más gruesa y está más lubricada, por lo que es más resistente) por lo que más fácilmente que



se produzcan microlesiones (en el ano y en el pene) a través de las cuales el VIH contenido en el semen y/o en la sangre puede entrar en el organismo.

Sexo oral: Si se produce eyaculación en la boca o si se traga el semen, el VIH podría tener acceso a la circulación sanguínea.

Las otras puertas

Queremos apuntar también la existencia de otras dos vías de transmisión, aún cuando no tengan relación directa con la sexualidad, pero de las que no siempre somos tan ajenos como creemos. Además, sabemos que esta es una información que “se maneja”, que aparece en los medios, y que, por tanto, resulta importante y que merece la pena tener en claro.

Transmisión sanguínea: Por ejemplo en el caso de las drogas que se consumen por vía parenteral, si se comparten jeringuillas o algún otro instrumental de los que se utilizan, podrían estar contaminados por el VIH y posibilitar que el virus entre directamente en la circulación sanguínea.



102

De la madre embarazada al feto: En caso de que la madre sea seropositiva, existe riesgo de transmisión al feto. Parece que el VIH puede pasar a la circulación sanguínea del feto ya sea durante la gestación o en el momento del parto. Así mismo parece que la leche materna también es susceptible de transmitir el VIH.

No hay grupos de riesgo

Después de todo lo anterior resulta sencillo explicar que no existen los “grupos de riesgo”. Que no hay personas que por el hecho de serlo o por alguna de sus características sea más proclive a transmitir o que le transmitan el VIH. No se puede decir que las personas homosexuales sean de “más riesgo”, que las heterosexuales, los hombres que las mujeres, la juventud que las personas adultas o quienes pertenecen a una cultura más que los de otra. Nada de eso.

La incidencia del VIH/SIDA no guarda relación con lo que uno o una es, sino con lo que uno o una “hace”. Es decir que el coito anal sin protección será una “práctica de riesgo” tanto si se práctica en el marco de una relación homosexual o heterosexual, entre personas jóvenes o adultas y sean de la cultura que sea. El riesgo está en lo que las personas hacen, no en lo que las personas son. ¿O donde está el riesgo en un gay que sabe disfrutar de su erótica utilizando la debida protección o prescindiendo de ciertas prácticas?

Medidas de prevención

Lo bueno del SIDA, si se nos permite utilizar esta expresión, es que sabemos como se transmite y, por tanto, eso nos permite aprender a evitarlo. En algunas ocasiones cam-

biando de conducta y en otras incorporando algún elemento que garantice la prevención. Veamos como según las distintas vías.

Transmisión sexual: Toda practica que no sea alguna de las anteriormente expuestas: coito anal, vaginal o sexo oral; será segura con relación a la transmisión del VIH. Sin ánimo de ser exhaustivos, sino intentando “calmar temores”, actividades como besos, caricias, masajes, masturbación mutua... jamás podrán producir una infección por VIH. Dado que no permiten la posible entrada del VIH a la circulación sanguínea.

Si nos centramos en las prácticas de riesgo antes señaladas (coito anal, coito vaginal y sexo oral) la “utilización adecuada” del preservativo. (¡Ojo! sin olvidar este matiz, en su máxima expresión, de “utilización adecuada”) El preservativo impide que los fluidos potencialmente infecciosos (sangre, semen o fluidos vaginales) entren en contacto con las mucosas genitales, dado que este ejerce una acción de barrera.

Transmisión sanguínea: Empleando jeringuillas desechables, de un solo uso, estamos desterrando cualquier posibilidad de transmisión.

De la madre embarazada al feto: hay tratamientos que reducen eficazmente el riesgo de transmisión del virus durante el embarazo y el parto. Una madre infectada no debe dar el pecho a su bebe.



Sabemos que la información no es suficiente

A estas alturas no creemos que sea necesario recordar que la información por sí sola no garantiza el que chicos o chicas adopten conductas que les prevengan de la transmisión del VIH. Lo mismo que sucede en el mundo adulto y, entre otras cosas, con el resto de infecciones de transmisión sexual o la prevención del embarazo no deseado. Así que, aunque suene a redundante, lo volvemos a recordar: la información por sí sola no es suficiente.

Pero ¡cuidado! no olvidamos que sin ésta difícilmente ese mismo chico o esa misma chica adoptarían esos comportamientos. ¿Qué queremos decir? Que la información no será suficiente pero es necesaria.

ALGUNAS COSAS QUE PODEMOS CONTARLES

Pinceladas informativas²

Es necesario desterrar mitos que señalan que hay cuerpos más preparados para las relaciones eróticas que otros. Cuando la realidad es que todos los cuerpos de todos los chicos y de todas las chicas están igualmente preparados para dar y recibir placer, para compartir afectos y, muy probablemente para la reproducción.

2. Aquí hacemos referencia a cuestiones que se deben manejar en formato educativo, más allá de la información de “el preservativo previene”. Estamos hablando de cuestiones como: fecha de caducidad, homologación, almacenaje, apertura y uso adecuado, retirada, un solo uso...

No es mejor ni peor madurar o haber madurado antes que después. Ya que esto no es una competición y que nadie se queda sin madurar. Por tanto, que la edad de la primera regla o de la primera eyaculación carece de importancia. Con el resto de cambios que se producen en la adolescencia sucede igual. Cada cual tiene su propio ritmo y no hay otro significado. El hecho de que hombres y mujeres puedan reproducirse es un valor, y lo que habrá que hacer es conocer como funciona el aparato reproductor y cómo se puede producir la fecundación. Ahora, probablemente, ayudará a evitar un embarazo no deseado, pero puede que, más adelante, permita lograr uno sí deseado.

Si queremos contribuir a que se conozcan podemos hablar lo que sepamos sobre la regularidad de las reglas, el papel del endometrio, el significado del moco cervical, las gónadas, las hormonas, la composición del semen, los espermatozoides y su movilidad,... (aunque recordemos que ni nuestra calidad de madres o padres, ni la calidad de la educación sexual dependen exclusivamente de la “cantidad” de información)

Un ejemplo: En el líquido preseminal, el que se expulsa antes de eyacular, ya hay espermatozoides vivos y, por tanto, con capacidad de fecundar. Lo que, a efectos prácticos, significa que si el pene y la vagina entran en contacto, aunque no se produjese la eyaculación, ya habría que afirmar que teóricamente existiría alguna posibilidad de embarazo.



Otro ejemplo. Los días fértiles de la mujer suelen ser pocos, el lío está en que es difícil saber cuáles son. Porque aunque lo habitual es que la mujer ovule aproximadamente a la mitad del ciclo menstrual, puede suceder que ovule mucho antes o mucho después, o incluso que ovule dos veces. Las emociones fuertes, alegrías o disgustos, la ansiedad o los cambios en la alimentación pueden influir, igual que la propia predisposición de cada mujer. Esto nos lleva a concluir que, ¡otra vez en teoría!, la mujer podría ser fértil cualquier día del ciclo menstrual.

Desmontar falsas creencias o mitos como que “la primera vez que se practica el coito no pasa nada”, “si lo haces de pie tampoco”, “si te lavas la vagina inmediatamente después eliminas a los espermatozoides” ...

No todo es reproducción, así que también es necesario aprender la fisiología del placer. Aprender que la sensibilidad tienen que ver con toda la piel. Aprender sobre la importancia del tacto y del resto de sentidos. Sobre la diferencia entre el orgasmo y los otros placeres. La importancia del clítoris. Los cambios que se producen en todo cuerpo con la excitación sexual, y, entre ellos, cómo se produce y qué significa la erección del pene o la lubricación de la vagina.

Poca relación guarda “los tamaños” con el placer, salvo su efecto psicológico. Todos los penes, todos los cuerpos y todos los pechos están igualmente preparados para dar y recibir placer. Encontrarse a gusto, hacer lo que se desea y con quien se desea, dar con el momento adecuado, ser coherente ... son claves independientes del tamaño y que sin embargo sí influyen en que los placeres se incrementen.

La información puede ayudar también a desterrar viejos mitos asociados a la masturbación como: “salen granos” “afecta al desarrollo” “provoca esterilidad”, “es exclusiva de la adolescencia”, “es cosa de quien no tiene pareja” ... Sin embargo para desterrar otros mitos hace falta cambiar la actitud y creerse que no hay una sexualidad, sino que hay sexualidades. Hablamos de mitos como “quien no se masturba está reprimido o es tonto o tonta” “quienes la practican están salidos” o “es más hombre o más mujer quien más veces lo hace”.

La masturbación, es lo que es y nada más. No indica otra cosa. Si es buena o mala, adecuada o inadecuada, dependerá de quien la practique, de sus valores y de sus coherencias. Es evidente que hay quien la practica y es feliz, tanto como que hay quien no la practica y también lo es. Como ya sabemos la cantidad nunca es el criterio.

Estos mismos planteamientos sirven para otras formas de expresar la erótica, masajes, sexo oral, algunos juegos... “Otras formas” que tampoco son mejores ni peores. Ni mucho menos obligaciones. Hay a quien le gustan y a quien no. A quien no le importa experimentar y probar, y quien no siente ninguna necesidad de hacerlo. En sexualidad cada hombre y cada mujer son únicos, por eso cada cual es como es y así hay que quererle, respetarle y aceptarle.

La mala información, los prejuicios y, en muchas ocasiones, el silencio han contribuido a que sobre la homosexualidad se formen mitos: “siempre van buscando”, “en sus relaciones imitan los coitos”, “uno o una hace de hombre y el otro de mujer”, “quieren cambiarse de sexo”, “se les nota”, “es una enfermedad” ... Gays y lesbianas, al igual que el resto, tienen muchos y pocos deseos, relaciones eróticas de distinto tipo, cada uno hace de sí mismo ... y en definitiva procuran ser felices y disfrutar de su erótica. ¡Cómo cualquiera!



Algo sobre los métodos anticonceptivos

Métodos hay muchos, porque son muchas las circunstancias. Lo importante es que el escogido, a parte de eficaz, sea aceptado conscientemente por la pareja. Para eso es importante conocer cómo funciona, porque puede fallar y que se podría hacer en esos casos.

La Píldora. Entre otras cosas, bloquea la producción de óvulos. Por lo que los espermatozoides, aunque lleguen a las trompas, no encontrarán qué fecundar. Son importantes y necesarios los controles médicos, así como advertirlo cada vez que se vaya al médico, si se es usuaria, porque puede interactuar con otros medicamentos, disminuyendo bien la eficacia de estos o la de la propia píldora. Por supuesto, hay que evitar los olvidos.

No es raro oír que tiene efectos secundarios, hay algunos que son los lógicos del primer mes de ingesta y otros que sólo se presentan en algunos casos. La cuestión es simple, si una mujer considera que la píldora le esta “sentando mal”, lo lógico es volver a la consulta, contar lo que le pasa y solucionarlo: cambiando de píldora o de método.

El preservativo. Impide que los espermatozoides se depositen en la vagina. Su eficacia depende de su correcto uso: colocarlo antes de cualquier contacto entre pene y vagina, con el pene en erección y evitando que quede aire en su interior. También es importante saber “comprarlo” y saber “guardarlo”, de modo que pueda garantizarse que está en buen estado. Si a pesar de todos los cuidados el preservativo se rompiera queda la alternativa de la anticoncepción de emergencia.

Hay quien dice que disminuye el placer. Probablemente el roce entre el pene y la vagina no sea igual si entre ambos media una funda de latex. Pero, el placer no depende únicamente del roce. La tranquilidad incrementa las sensaciones y el placer. Es más, la tranquilidad de los días siguientes, sabiendo que no hay embarazo, es también placer.

Anticoncepción de emergencia. Generalmente reducida a la llamada píldora del día después. Evita el embarazo, retrasando la ovulación o impidiendo la “anidación” de un posible óvulo fecundado en el útero. Sólo puede prescribirla el personal médico y es imprescindible acudir a solicitarla antes de que pasen 72 horas desde el coito no protegido.



106

Esta píldora no debe usarse de manera habitual, tan sólo cuando de manera excepcional haga falta. Son hormonas que evidentemente alteran el ciclo normal de la mujer y parece lógico que cuantas menos veces se recurra a ello más y mejor se cuidará la propia mujer.

Otros métodos. Diafragma, Espermicidas, Dispositivos Intrauterinos, los llamados métodos naturales, quirúrgicos... Lo importante es saber que hay más, que merece la pena conocerlos y que las decisiones sobre cual es el más adecuado suele ser más acertada cuanto más reposada y pensada sea. Para eso hace falta más información y saber dónde buscarla.

Al mismo tiempo que vas exponiendo la información, puede resultar apropiado intercalar preguntas al grupo del tipo:

- ▶ ¿Qué sabéis sobre esto?
- ▶ ¿Os informaron vuestros padres y madres sobre estos temas?
- ▶ ¿Dónde aprendisteis lo que sabéis sobre este tema...)?
- ▶ ¿Conocíais la existencia de todos estos métodos anticonceptivos?
- ▶ Etc.

“Lo importante para disfrutar en las relaciones eróticas...”

Actividad, 25 minutos

Objetivo

- ▶ Reflexionar sobre los aspectos o factores que favorecen que las relaciones eróticas sean satisfactorias y se disfruten.
- ▶ Esta es también una actividad que se puede realizar con los propios jóvenes, y suele encontrarse que los aspectos que influyen en el placer y la satisfacción, no son tan diferentes de los que puedan aportar personas adultas.

- Concluir que uno de los factores que contribuye al placer, es también la seguridad en las relaciones eróticas genitales o coitales.

Materiales

El propio grupo y un breve cuestionario con preguntas que sirven de guía para dinamizar las respuestas de los grupos.

Duración

10 minutos de trabajo en grupo y otros 10 de puesta en común.

Desarrollo

El monitor o monitora indica a los padres y madres que se formen en grupos de cuatro o cinco, y que aporten todas las ideas que se les ocurran en torno a la siguiente cuestión:

¿Qué cosas hacen falta para disfrutar de las relaciones eróticas?

Cuando el monitor o monitora lo indica, se pasa a la puesta en común de ideas. El monitor puede tomar como modelo para fomentar el diálogo, las preguntas presentes en la **Fig. 20**.

Una vez concluido el trabajo en grupo, el monitor o monitora recoge todas las ideas (las va anotando para que se vean). Seguramente saldrán muchas cosas, en este caso el monitor o monitora no sugiere nada, se trata de reflejar la opinión del grupo. De todos modos, suelen salir a relucir las siguientes cosas:

Amor, afecto, seguridad, sentirse a gusto, deseo, atracción, comunicación confianza, imaginación, caricias...

Luego, se comenta que de entre todas ellas vamos a encontrar las 5 más importantes para el grupo. Para eso, cada uno va a votar las 5 que elija como más importantes a su criterio. El monitor o monitora va anotando las votaciones que cada una de las ideas ha tenido, y nos quedamos con las 5 más votadas.



107

TESTIMONIOS, CONSULTAS Y SITUACIONES PARA ANALIZAR

¿Existen condiciones que favorecen el placer, el pasarlo bien?

¿Cuáles pueden ser?

¿Qué cosas son importantes?

¿Son iguales en todas las personas?

Fig. 20

Conclusiones que podemos obtener

- ▶ Para que las relaciones eróticas sean placenteras, hacen falta unos requisitos, que pueden variar de una persona a otra, pero suelen existir coincidencias...
- ▶ Por tanto, es importante conocerse y también ser coherente con lo que uno desea. Si no, es menos probable disfrutar de las relaciones eróticas, y ¿no justamente esto de lo que se trata?
- ▶ La prevención suele ser una de las variables que influyen en el placer. Sentirse confiados y confiadas, seguros y seguras, permite poner toda la atención en lo que se hace, las sensaciones...

Encontrando recursos

Actividad, 15 minutos

El monitor o monitora indica que no es papel de los padres y madres saberlo todo, abarcar todo, tener todas las respuestas... Recuerda además lo que ya trabajamos en el bloque 3. Ahora volvemos sobre ello porque existen áreas de la sexualidad, que requieren atenciones concretas (sanitaria, asistencial...) Por eso, no está de más insistir para completar la lista de recursos existentes que ya empezamos en su día.

Reunimos en grupos de 4 o 5, y durante 5 minutos cada grupo trabaja sobre los recursos que conocen o que piensan que pueden ser de utilidad para los hijos e hijas en relación al tema tratado (anticoncepción, VIH...). Les recordamos los recursos de los que ya hablamos en su día. (Fig. 21).

El monitor o monitora puede volver a recordar, antes del trabajo en grupo, que por recursos, entendemos no solo servicios, etc. Sino también libros, películas... y que pueden dar pie a hablar sobre algunos temas relacionados con la prevención de riesgos no deseados.

Pasados cinco minutos, el monitor indica que pasamos a compartir la información y ponerla en común.

De todo lo que salga, se va anotando, y finalmente el monitor o monitora, completa los recursos, en caso de que no se hayan mencionado:

- ▶ Es importante que el monitor o monitora se haya informado sobre los recursos existentes en su área, para completar a los recursos que el grupo conoce, y dejarlos como referencia. Cada padre y madre, va anotando los recursos que se aporten y así se los lleva anotados para tenerlos como referencia.
- ▶ Son a la vez recursos que cada padre y cada madre dispone para informar a sus hijos e hijas de su existencia. Es importante saber en qué casos se puede recurrir a ellos, requisitos de acceso, y para qué, qué tipos de consultas aceptan.



FICHA: RECURSOS INTERESANTES...EN RELACIÓN A VIH, ETS, ANTICONCEPCIÓN...
Recursos generales...
En mi ciudad conozco los siguientes recursos...

Fig. 21

Puesta en común de conclusiones, cierre y despedida Actividad, 15 minutos
Para concluir, el monitor o monitora indica al grupo que dejará 3 o 4 minutos para que cada padre y cada madre individualmente, escojan las ideas o clave que considera más importante o útil de las manejadas a lo largo de todo el curso. Pasado este tiempo, el monitor o monitora hace un barrido, pasando de uno en uno para que vayan comentando en voz alta su elección, y se pide a los padres y madres que expresen esta idea o clave con sus propias palabras. Seguro que habrá muchas repeticiones, lo cual va a indicar que alguna idea o clave ha resultado verdaderamente importante y útil, y esto el monitor o monitora lo puede remarcar. Indicamos que disponen de una ficha donde sería importante que anotaran todas las aportaciones (Fig. 22). Para terminar, el monitor o monitora, pregunta al grupo sus impresiones acerca del curso, si consideran que ha sido útil, y también preguntarles si se sienten más seguros y capaces con lo aprendido. Con estas conclusiones, nos despedimos del grupo, indicando el monitor o monitora que también se ha sentido a gusto con el grupo y que con las cosas trabajadas, seguro que van a hacer un estupendo trabajo. El monitor o monitora deja como referencia a CEAPA como apoyo y recurso que siga guiando sus actuaciones educativas.



FICHA: DE TODAS LAS IDEAS QUE HE APRENDIDO, ME PARECEN MAS UTILES...

Fig. 22

**En este momento, se pasa el cuestionario de evaluación final,
para que las madres y padres evalúen la totalidad del curso.
La monitora o el monitor lo tiene disponible en el DVD-ROM
que acompaña al presente cuadernillo.**





ANEXOS PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

MATERIAL ANEXO AL BLOQUE 1

EL HECHO SEXUAL HUMANO Y LAS SEXUALIDADES³

Hablando de sexualidad hablamos de todas las personas, pues todas las personas son sexuadas, se viven como tales y expresan esta característica de un modo u otro.

Por supuesto, entendiendo que “ser sexuados” es algo más que el resultado de un cromosoma, o del aspecto externo de los genitales. Es un proceso que no se detiene en el momento del nacimiento sino que acaba con la muerte y que en cada caso es único e irrepetible. Hay dos sexos, hombre y mujer, pero muchas maneras de “construirse” como hombre o como mujer.

Hay dos sexos, hombre y mujer, pero muchas maneras de “construirse” como hombre o como mujer. Esto es mucho más importante de lo que parece. Se trata de reconocer y aceptar que ni todas las mujeres, ni todos los hombres han de ser necesariamente iguales porque sencillamente no lo son. Y esto en ningún caso puede suponer que alguien esté mejor o peor construido.

En la misma dirección, hay muchas maneras de vivirse como hombre o como mujer. No siempre se vive uno o una como hombre o mujer del mismo modo, se evoluciona, se cambia, se acompaña de distintos significados y valores. Además de que también vendrá aderezado con otras posibilidades, vivirse como homosexual o como heterosexual.

Naturalmente todos los hombres son verdaderos hombres y todas las mujeres verdaderas mujeres. Con independencia de cómo haya sido el proceso y en que lugar se coloquen “los acentos”.

Vivirse como hombre o como mujer

De igual modo, hay muchas maneras de “vivirse” como hombre o como mujer.

Sucede por otra parte que no todo el mundo se valora así mismo con agrado. Quien piensa que para ser hombre hay que parecerse a determinado modelo, lo pasará mal si percibe que no coincide con este modelo. Con las mujeres sucede igual, o peor. Pues con demasiada frecuencia los modelos con quien se compara son de más difícil acceso. Hablamos tanto respecto al aspecto físico como a ciertas características que se consideran o bien propias de un sexo o bien propias del otro.

Es importante que los padres y las madres sepan que hay muchas formas de vivirse como hombre o como mujer. No hay un único modo. Además no es necesario que nadie te otor-



³ Sobre textos de: De la Cruz, Carlos y Suárez, Ana María “Educación Sexual desde la familia. Secundaria” Edita: CEAPA. Madrid 2004

que esa “categoría” ya que para ser un verdadero hombre o una verdadera mujer no hace falta demostrar nada a nadie.

Las vivencias no se agotan en la identidad “sentirse hombre” o “sentirse mujer”. Aquí también incluimos la orientación del deseo. Es decir, que, de igual modo, que nos vivimos como hombres o como mujeres. Nos vivimos como homosexuales o como heterosexuales. Es decir con un deseo erótico preferentemente hacia personas de nuestro mismo sexo (homosexualidad) o del sexo contrario (heterosexualidad). E, igualmente, los significados que pueden acompañar a cada una de estas vivencias pueden ser muy distintos, entre distintas personas y en una misma persona en distintas etapas.

Por cierto, las vivencias no surgen del aire. Sería una buena idea que en la familia se enseñe a chicas y chicos que no tienen que cumplir ningún papel específico para recibir “el diploma de hombre” o “el diploma de mujer”. Frases del tipo “los chicos no lloran”, o “las niñas deben ir guapas” nos pueden dar una idea de cómo a veces, de forma indirecta, se les inculca a las chicas y los chicos la creencia de que para ser una verdadera mujer o un verdadero hombre deben cumplir con ciertos requisitos. Y si no, pareciera que como hombre o mujer han fracasado. Cuando lo cierto es que todas las chicas y todos los chicos son igual de válidos.



114

De la misma forma, una familia en la que se realicen comentarios negativos sobre las personas homosexuales, estará cerrando puertas al hijo o la hija que se viva como tal. O estará enseñando a sus hijos e hijas a ser intolerantes con la homosexualidad de los demás.

En ambos casos, se estará contribuyendo a poner las cosas más fáciles o más difíciles. Y, esto, indudablemente no es ajeno a la Educación Sexual.

Distintas formas de expresarse

Somos y nos vivimos como sexuados, con todos los matices y las peculiaridades que eso supone. Pero ahí no acaban las cosas, ni los plurales. Cada hombre y cada mujer, también cada chico y cada chica, expresan su erótica a su manera. Hablamos de erótica, para poder hablar de más cosas que las llamadas relaciones sexuales o el coito (como ya hemos comentado, el coito es sólo una de las muchas formas en que se puede expresar la erótica).

Hablamos de erótica para poder hablar también de deseos. Todo aquello que cada cual anhela y que, dicho sea de paso, no siempre es posible realizar. Por cierto, ser conscientes de que los deseos eróticos ¡cómo los demás! no siempre se cumplen también debería formar parte de la Educación Sexual. Aunque eso sí, lo importante es saber “reconocer” los deseos propios y hacer lo posible por convertirlos en realidad.

Es evidente que el mundo de los deseos es un mundo diverso. Cada cual, mujer y hombre, desde sus valores, sus creencias, sus ganas de aventuras, sus temores, sus creencias,

sus curiosidades, sus ideales... aspira a unas cosas u otras. Piensa que hay conductas o situaciones con las que disfrutaría más o con las que sería más feliz que con otras. Aunque, lógicamente, puede que el paso del tiempo, el cambio de circunstancias, de valores, de creencias, de temores... lleven a que lo que en su momento se vivió como un deseo deje de serlo y viceversa. Y es que ¡los deseos eróticos tampoco son inalterables!

Pero hay más. Hablamos de erótica para hablar también de todo aquello que sí se lleva a la práctica. ¿Hace falta repetir que son más cosas que el coito? Que hablamos de fantasías, de besos, de caricias, de penetraciones, de achucharse, de masturbarse... Muchas cosas y además cada una con cientos de matices y posibilidades ¿o, acaso, son iguales todas las fantasías, los besos, la caricias, las penetraciones...?

Las diversas expresiones de la erótica cumplen distintas funciones:

1. Divertirse

Tanto de forma individual como en común, las expresiones eróticas permiten conocerse, quererse y disfrutar.

2. Comunicarse – relacionarse - dar y recibir afecto

El ser humano necesita sentirse querido por las personas de su entorno, necesita recibir afecto, vincularse a otros seres humanos. Los encuentros eróticos son una de las formas excepcionales que utiliza el ser humano para expresar sentimientos de atracción, afecto, amor, deseo...

3. Tener hijos/as cuando se desee hacerlo

Por supuesto que la relación “coital” es una de las vías para tener hijas o hijos. En este caso es fundamental el querer, desear esos hijos.

Si nos fijamos, el coito, que durante mucho tiempo se ha considerado el centro y eje de las expresiones eróticas, sólo es necesario para tener hijos o hijas. Esto ha sido así porque en el pasado, se ha valorado mucho la reproducción, e incluso se ha considerado que era el único fin válido de las relaciones eróticas. Por ello, el coito ha sido considerado tan importante.

Pero lo cierto es que si con el contacto erótico se persiguen los otros dos objetivos (disfrutar, sentir placer, y comunicarse o expresar emociones) se pueden obtener de muchas formas: besos, caricias, abrazos, masturbaciones...

Un detalle importante: es muy probable que detrás de las distintas formas en que se expresa de la erótica se esconda la posibilidad de disfrutar. Pero también es verdad que no siempre se disfruta. Es más no todas las personas disfrutan ni del mismo modo, ni con las mismas cosas. ¿Por qué? Porque para disfrutar no basta con “hacer” las cosas, es imprescindible desearlas y ya sabemos que los deseos son diversos y guardan relación con muchas formas de pensar. Por eso, y entre otras cosas, cada erótica es particular.



Hablamos de sexualidades

Todo esto nos lleva a hablar de sexualidades ¡en plural! Porque hay muchas maneras de ser, de vivirse y de expresarse. Y que esto es verdad, insistimos, para todas las personas y en cualquier momento evolutivo. Es verdad en el caso de nuestros hijos o de nuestras hijas, tengan la edad que tengan, pero también es verdad en nosotros como personas adultas. Cada cual es, se vive y se expresa a su modo.

Bien es verdad que cada etapa evolutiva tiene sus propias características y, a veces, hasta sus propios significados. Un ejemplo: un niño de cuatro años naturalmente que es, que se vive y que se expresa, pero ¡cuidado! Ni es, ni se vive, ni se expresa igual que un adolescente o un adulto. Aunque haya conductas que pueden parecerse como es la de estimularse los genitales, que pueda tener presencia en las distintas etapas, en cada etapa suele haber distintos significados. Cada persona es cada persona, pero también cada momento es cada momento.

Aunque debería resultar evidente, no obstante queremos explicitarlo: en el caso de personas con discapacidad física, psíquica o sensorial o con parálisis cerebral hablamos de lo mismo. Naturalmente con sus propias peculiaridades se viven y se expresan. Están en el mismo “saco”, en el de las sexualidades, sin jerarquías y sin categorías.



116

Conclusión. Dos sexos, hombres y mujeres, y todos y todas únicos y peculiares.

El verdadero objetivo de la Educación Sexual

Desde estos postulados el verdadero objetivo de la Educación Sexual debe dirigirse, y ese es, al menos, nuestro propósito, a que nuestros hijos e hijas aprendan a conocerse, aprendan a aceptarse y aprendan a expresar su erótica de modo que sean felices. Como se ve este objetivo es más grande y ambicioso que otros y además no excluye a ninguno.

Que aprendan a conocerse. Que es algo más que aprender sobre la menstruación o la fimosis, cómo se produce la fecundación o la composición del líquido seminal. Conocerse significa aprender cómo somos y cómo funcionamos. Lo que es verdad para los genitales y para el resto del cuerpo, para conocer los mecanismos de la reproducción y también la fisiología del placer.

Conocerse, incluye conocer a los demás, y no pensamos sólo en el sexo contrario. Si no también aprender más sobre el propio. Conocer porque no todos los hombres son iguales ni todas las mujeres. Y esto abarca el tamaño de los genitales o del pecho y la edad de maduración, pero también incluye muchas más cosas: estatura, gustos, aficiones, fortaleza, habilidades...

Que aprendan a aceptarse. En este caso hablamos de contribuir a que estén contentos de cómo son, que estén a gusto consigo mismos. Que sientan que no hay nadie mejor o peor

que ellos o que ellas en este aspecto. Que en sexualidad todo el mundo es único y peculiar y que todos los hombres son verdaderos hombres. Igual que todas las mujeres son verdaderas mujeres (esto también vale para niños o niñas).

Cuando uno o una se conoce, y conoce a los demás, es más fácil aceptarse. Si sabemos que hay muchas formas de construirse como hombre o como mujer, no necesitamos pasar ningún examen. Creeríamos que el modelo ideal de hombre y mujer no existe, por lo tanto todos y todas podemos ser ideales. Lo cual es cierto porque para el placer, el afecto y las relaciones eróticas todos y todas estamos igualmente preparados.

Que aprendan a expresar su erótica de modo que sean felices, significa que aprendan a disfrutar. Y esto lo decimos desde la convicción de que se únicamente se disfruta cuando se evitan consecuencias no deseadas. Porque disfrutar de la erótica es hacerlo “antes”, “durante” y “después” de las relaciones eróticas. No se trata sólo de conseguir orgasmos mientras las mismas. Disfrutar es sentirse a gusto, sentir que merece la pena.

Es evidente que sólo se disfruta con lo que se desea, con lo que guarda relación con tu peculiar manera de sentir y que esto es más fácil lograrlo cuando te conoces y te aceptas. Y, por tanto, cuando no haces de las relaciones eróticas un examen para conseguir el título de “verdadero hombre” o de “verdadera mujer”, tampoco una prueba para conseguir que “te acepten y te quieran”.



Por lo que queremos conseguir

Conocerse, aceptarse y expresar la erótica de modo adecuado, mucho más que aprender “sólo” a evitar, por ejemplo el embarazo no deseado que aprender cómo se usan los preservativos. Si sólo nos dedicáramos a eso podríamos llegar a lograr chicos y chicas suficientemente “eficientes” en el manejo de la anticoncepción, pero ¿eso garantizaría que serían realmente felices con su erótica?

Como, ya hemos dicho, tenemos derecho a ser ambiciosos y parece que el desear que los hijos e hijas sean felices es una ambición sensata. Alguien que es feliz con su erótica, es alguien que disfruta con lo que hace. Que disfruta porque lo que hace, a parte del mucho o poco placer, le hace sentirse bien consigo mismo o consigo misma. Porque siente que es coherente con sus valores y su forma de pensar. Por supuesto también es feliz porque no tiene consecuencias no deseadas, léase embarazos, transmisión de enfermedades u otros “malos rollos”.

La idea de este curso es ver que es más coherente y, a la larga también más eficaz, trabajar por lo que se quiere conseguir que sólo por lo que se pretende evitar. Que es mejor hacer educación sexual desde lo positivo que no desde lo negativo. Insistimos “quien *consigue*” (que no es precisamente igual que “quien hace”) evita riesgos, “quien evita”, desde luego, no siempre *consigue*. Y la pregunta es ¿de qué se trata? ¿de posibilidades o de dificultades? ¿de valores o de miserias?

El mismo objetivo

Si leemos detenidamente los párrafos anteriores no hay nada que diga que estamos hablando exclusivamente de jóvenes. Lo del embarazo es sólo un ejemplo. Pero puede que haya quien piense que todo esto es más verdad y más necesario en la adolescencia y más concretamente en las parejas que puede que practiquen coitos. Nada de eso. Todo es verdad y todo es necesario a todas las edades, para todas las personas.

Queremos decir que si nos proponemos hacer educación sexual en familia funcionaremos para lograr el mismo objetivo, naturalmente sin olvidar las peculiaridades de cada edad. Pero por ejemplo en educación infantil es donde hay que empezar a aprender a conocerse, a aceptarse y a que las expresiones de la erótica, como pueden ser ciertos “tocamientos”, no traigan “malos rollos” o culpabilidad.

En el resto de edades sucede lo mismo siempre hay algo más que se necesita conocer, siempre será importante estar a gusto consigo mismo y siempre estará por ahí la erótica, con unos u otros significados, pero por ahí. Por cierto, y aunque se escape de los objetivos de este curso, todo lo que estamos diciendo sigue siendo verdad y necesario en la edad adulta, el climaterio y la tercera edad ¡Claro que hay que seguir conociendo los cambios, aceptándolos y dejando que la erótica nos siga trayendo satisfacciones!



118

Este mismo objetivo sirve para quien tiene pareja y quien no, ni tiene ganas de tenerla. Para homosexuales y heterosexuales. Para personas con determinadas creencia y valores y para otras personas que piensen de otro modo. Para todos y para todas.

Naturalmente también para las personas con algún tipo de discapacidad. Cuya sexualidad es tan única y peculiar como cualquiera y que tienen el mismo derecho que cualquiera a conocerse, a aceptarse y a que su erótica pueda expresarse de manera satisfactoria. Es verdad que pensando en casos concretos de personas con ciertas discapacidades estos objetivos no van a resultar sencillos. Nadie ha dicho que lo sean. Pero, ojo, eso no les resta legitimidad.

Se trata de compartir todos y todas uno mínimos. Es decir que nos creamos, y estemos de acuerdo, que en esto de la sexualidad hay muchas formas de ser y de vivirse como sexualdo y, por supuesto, muchas de expresar la erótica.

Por eso el objetivo de la Educación Sexual debería ser el de procurar que chicos y chicas aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar la erótica de modo que sean felices. Lo que, dicho sea de paso, incluye el saber prevenir embarazos y SIDA, pero no se limita a ello.

MATERIAL ANEXO AL BLOQUE 2

PEQUEÑAS CLAVES PARA UNA EDUCACIÓN SEXUAL GRANDE⁴

Ya sabemos que la Educación Sexual no puede quedar reducida a transmitir información. Y que el formato pregunta-respuesta tiene poco recorrido, pero es verdad que las preguntas surgirán y que depende de cómo las afrontemos dejaremos el paso abierto a nuevas preguntas o, por el contrario, lo cerraremos, empezaremos a cultivar una idea de sexualidad u otra. Por tanto, preguntas habrá que responder.

La primera es fácil: “diferencias entre niño y niña o entre papá y mamá”. Con la segunda empiezan los sudores “¿por dónde salen los bebés que están en la barriga?” Pero cuando las cosas se complican verdaderamente es a partir de la tercera “¿por dónde entran?”

Antes que nada sería bueno tener clara una cosa. Si nos planteamos responder es porque queremos que nos sigan preguntando, queremos que nos tengan confianza y que seamos sus referentes también para estos temas. Si alguien prefiriese que no le preguntara o no ser referencia, lo tiene sencillo: bastaría con no responder o con hacerlo de malos modos. Evidentemente, que después no se queje.

Tanto en la infancia como en la adolescencia (o en la edad adulta) se procura buscar respuestas en quien te atiende bien, en quien se interesa y en quien te transmite que le importas.

Recordemos que el papel de la familia no ha de ser el mismo que el de un profesional de la sexología o el de una enciclopedia. Lo que hay que procurar garantizar no es tanto que tu hijo o hija aprenda todo lo que le cuentas, lo realmente importante es que aprendan que cuentan contigo. E insistimos para ello es más importante cómo lo cuentas, que lo que cuentas.

De lo anterior se desprende la primera clave: lo importante es la buena disposición. Que el niño o la niña perciba que le quieres responder y que lo que te interesa es él o ella y no sólo la pregunta. Si titubeas, tardas en encontrar las palabras o te pones colorado, poco importa. Al contrario, te estás mostrando como eres y estás haciendo esfuerzos por responder, ¡un buen ejemplo! Quizás así tu hijo o tu hija aprenda que merece la pena hacer esfuerzos por preguntar y por mostrarse como es, y que los titubeos, tardar en encontrar las palabras o ponerse colorado está permitido. Buena cosa si somos conscientes de que no siempre resulta sencillo preguntar “lo que se quiere preguntar”.

Recuerda que por ahí andaba el objetivo realmente importante y que las preguntas, de nuestro hijo o hija, no nos las formula ningún tribunal examinador. Pero que nadie inter-



⁴ Sobre textos de: De la Cruz, Carlos y Diezma, Juan Carlos “Construyendo Sexualidades o cómo educar la sexualidad de los hijos y de las hijas” Edita: CEAPA. Madrid. 2008

prete que decimos que es mejor titubear que no hacerlo. Lo adecuado es que cada uno se muestre con su naturalidad, ni de más, ni de menos. Igual que sucedía con el pudor. Cada niño o cada niña tiene sus peculiaridades, como cada padre o cada madre las suyas.

Pero volvamos a las respuestas adecuadas. Si no queremos que nos mientan, no debemos mentir. Ya sabemos que al igual que las personas adultas, niños y niñas se cuentan sus “averiguaciones”, y del mismo modo en un caso y en otro se deja de preguntar a quien sospechamos que nos engaña.

Entonces la cosa es clara, como sabemos las respuestas a las tres preguntas, sabremos darlas. Por cierto, si creemos que la sexualidad es algo más que la reproducción, no nos conformemos con hablar sólo de cómo se juntan las semillitas (no una, sino dos, que la mujer también pone una) o los penes y las vaginas. Muchas veces, a parte de eso, también se juntan afectos, compromisos, deseos, amor, placer, ilusiones... así que éste puede ser un buen momento para contar más cosas, sobre todo cuando es verdad que se juntaron, y así no quedarnos únicamente en “lo fisiológico-reproductivo”.



Otras familias

120

En educación sexual una de las claves importantes es procurar contar al niño o la niña todo lo que quiera saber, pero yendo un poco más allá, contándole también todo lo que necesite saber. Justo lo mismo que hacemos con el resto de temas.

Por eso y volviendo al ejemplo de “dónde viene los niños o las niñas” hay más cosas que se necesitan saber. Por ejemplo, que a veces hay que ayudar a la semillita a juntarse o que no siempre quienes ponen las semillas son quienes ayudan a crecer al niño o a las niñas, quienes son sus padres o sus madres.

Si de verdad nos creemos que todas las familias son familias y que ni la paternidad o la maternidad se reducen a los aspectos biológicos tendremos que ir haciéndolo visible.

Siguiendo con esto, es probable que muchos niños o niñas otorguen categoría de familia sólo a aquellas “que lo parecen” y que les cueste entender que también es una familia quien vive con dos papás, o con sus dos mamás, o sólo con su papá o sólo con su mamá, o quien pase temporadas con uno y con otra. *¿Cómo podrán ser papás? ¿cómo podrán ser mamás?*

Esto evidentemente será más frecuente entre quienes vivan en familias con un formato *más clásico*, aunque no exclusivamente pues la influencia de las películas, las series, los cuentos... llega prácticamente a todos los rincones.

De nuevo la tarea consistirá en flexibilizar. En esta ocasión ese concepto de familia. Con diálogo, con ejemplos, y sobre todo con información. Las distintas posibilidades para

tener un bebé y las distintas posibilidades de familias. Ya se sabe, una historia con más argumentos que las dos semillas y la consanguinidad

Naturalmente que lo que aquí se propone no se logra en un día. Lo que no es exclusivo de este tema. Acaso ¿algo que se explica a un niño o niña de estas edades lo aprenden en un día? Conclusión: si se trabaja puede que se logre, sin intentarlo desde luego no.

Cuando no hay preguntas

En alguna ocasión alguien dejó dicho que las preguntas hay que ir respondiéndolas según las vaya formulando el niño o la niña. Que son ellos o ellas, dependiendo de sus intereses los que van marcando el ritmo del aprendizaje. Lo cual suena sensato y puede que sea cierto. Pero sin duda no es la única verdad.

Acaso, ¿sólo hablamos de las cosas que nos preguntan? Sabemos que no. Que el diálogo en las familias no está basado únicamente en el formato pregunta-respuesta. Les hablamos de los que nos preguntan, lógicamente, y tratamos de hacerlo de la mejor manera posible, pero también les hablamos de muchas otras cosas que no nos preguntan. Y lo hacemos sencillamente porque creemos que lo necesitan saber ¿por qué la sexualidad debería ser una excepción?

Además no olvidemos que no se pregunta sólo con palabras y que evidentemente es más fácil preguntar de sexualidad a alguien a quien se le ha oído hablar del tema.

Naturalidad es mostrarte como eres

Hablar de los genitales y ponerles nombre no es lo más importante de la Educación Sexual, sin embargo hay muchas veces que esto que debería ser sencillo, lo convertimos en complicado. Bastaría con tener claro que lo importante es que todo tenga nombre y que este nombre no resulte ni grosero, ni soez si no queremos que los genitales resulten groseros o soeces. Evidentemente que aprendan que también se llama pene, vagina o vulva resulta tan inevitable como necesario.

Dentro del desarrollo evolutivo la curiosidad por los genitales y por las diferencias entre los del niño y la niña o con las personas adultas, es absolutamente lógica. Y aquí es precisamente donde empiezan los consejos que casi siempre empiezan por la palabra “naturalidad”.

Naturalidad, naturalidad, naturalidad, de tanto repetirlo hemos acabado por no saber que significa. Así casi siempre suele interpretarse “ser naturales” con ser capaces de estar desnudos o de desnudarse delante de los hijos o de las hijas. Se considera que así se contribuye a no alimentar el tabú, ni sobre el cuerpo en general, ni sobre los genitales en particular, a la vez que se está dando respuesta a la curiosidad antes, incluso, de que se presente o de que surja la demanda. Y no le falta razón a quien así argumenta, sólo que olvi-



da una cosa que hay padres y madres que sienten pudor, que tienen “vergüenza” y que no se sienten a gusto estando desnudos delante de sus hijos o hijas.

En realidad esto no les pasa sólo a un pequeño grupo, les pasa prácticamente a todos y a todas. El pudor no es algo que se tenga o no se tenga en términos absolutos. Es mucho más relativo. Más o menos, cada cual tiene el suyo. Por eso, y porque todos los padres y madres están “perfectamente capacitados para la educación”, volvemos sobre la palabra naturalidad.

“Ser naturales” significa mostrarte como eres. ¿Recuerdan el objetivo de la Educación Sexual? ¿Hay mejor “modelo”, que ser naturales, para lograr ese objetivo? Naturalmente, que lo que queremos decir es que es legítimo “reconocerse” como cada uno es. El que tiene pudor, lo tiene y el que no, no. Que aunque puede ser bueno esforzarse por cambiar, lo que suele salir mal es hacer teatro. Esto es, fingir lo que no se es.

Si se tiene pudor, se hace Educación Sexual “de calidad”, acogiendo la curiosidad y reconociendo que “a mí me da pudor”. Reconocer que hay otros padres y madres que no les importa, incluso que, a lo mejor, te gustaría que a ti tampoco te importara. Pero que hoy por hoy sí y por eso ahí pones el límite. Que como es fácil entender cada cual tiene el suyo propio.



122

Si un padre o una madre acepta y entiende la curiosidad, se muestra como es y explica, además, como se siente. Está enseñando, a su vez, a que su hijo o su hija se pueda mostrar como es y, muy probablemente, a aceptarse. ¿No era, acaso, este el objetivo? Que no se nos olvide que las curiosidades se pueden resolver de muchas maneras y que lo importante sigue siendo lo importante.

Un padre o una madre que se muestra como es, que se acepta, que no se enfada por lo que se le pide y que trata de explicarse está ofreciendo un modelo muy sensato. En definitiva ¿no parece lógico tratar de comportarse del mismo modo que pretendemos que acaben comportándose ellos o ellas? Naturales, aceptándose, razonando...

Cuando se tocan los genitales

Una situación con la que, en ocasiones, se disparan las alarmas en la persona adulta es cuando observa que la niña o el niño de 3, 4 ó 5 años “se toca”. Por cierto, estas alarmas suelen hacer más ruido cuando es la niña que cuando es el niño ¿por qué será? La realidad es que en ambos sucede lo mismo y por lo tanto la reacción debería ser similar. ¿Quién sabe? A lo mejor es que todavía no está del todo resuelto eso de las expectativas frente a la sexualidad del hombre y de la mujer, todavía hay una sexualidad que asusta más.

De todos modos el padre o la madre enseguida sienten que algo hay que hacer y se debaten entre “dejar hacer” o “reprimir”. Cuando, en realidad, no se trate de una cosa, ni de

otra. La mayoría de padres y madres saben que los tocamientos ni acarrearán consecuencias futuras, ni predicen comportamientos, ni alteran el desarrollo. Todos y todas sabemos que esa conducta tiene que ver con conocerse, con explorarse y, sobre todo, con procurarse sensaciones agradables.

A estos tocamientos podemos llamarlos masturbación, pero sabiendo que esta masturbación infantil no es igual a la masturbación que se da a partir de la adolescencia. Entonces además de caricias hay significados, hay atracción, hay fantasías, hay imágenes... ahora solo hay estímulos y respuestas, caricias y sensaciones.

Si todo eso está claro, una nueva clave será “no ver con ojos adultos lo que hacen niños o niñas”. Ahora el placer no se acompaña como hemos dicho de significados, ahora todo es más sencillo. Por tanto habrá que replantear la cuestión. No se trata de situarse a favor o en contra, ni de juzgar si es bueno o malo, sino de valorar si la conducta se presenta de forma adecuada o inadecuada.

No es igual, ni debemos actuar igual si la masturbación se realiza en el autobús, un restaurante o un parque público que si lo hace a solas en su cuarto. En los primeros casos se le podrá decir “esto aquí o ahora no se hace, cuando estés tú solo, tú sola”. De este modo se dan criterios, no se juzga, y se dan alternativas. También se le podría haber dicho “esto no” y no añadir nada más. Pero los resultados entonces serán otros, aunque parezca lo mismo.

En un caso y en otro la conducta desaparecerá de lo público, aunque puede que se mantenga “a solas”. Por ejemplo en su cuarto. Pero aunque parezca lo mismo, no es igual. El objetivo no es que el niño o la niña acabe acariciándose en su cuarto. En el primer caso, con criterios, el niño o la niña acabará en el cuarto y lo vivirá desde la esfera de la intimidad. En el segundo caso, con “juicio sumarisimo”, también acabará en el cuarto pero ahora lo vivirá desde la esfera de lo prohibido y, por tanto, con culpa. ¿Es o no es lo mismo? Es evidente que la primera opción nos acerca a nuestro objetivo, mientras que la segunda nos aleja.

Si son dos los que se tocan

Mantenemos la misma clave, aunque ahora con mayúsculas “**NO VER CON OJOS ADULTOS LO QUE HACEN NIÑOS O NIÑAS**”. Los peligros de hacer interpretaciones precipitadas o de poner significados adultos son ahora mayores. Probablemente porque también son mayores los “fantasmas”, y otra vez, aún más, si son niñas, o si los implicados son del mismo sexo.

La curiosidad, el juego o querer imitar lo que creen que hacen los adultos suele estar detrás de estas prácticas. Tratan de pasarlo bien y no parece que lo que pretendan sea buscar algún tipo de gratificación erótica o sexual. Otra vez, ni deseo, ni orientación, ni fan-



tasía... No hay significados eróticos, y no los habrá salvo que la persona adulta a fuerza de preguntas, gestos, o comportamientos extraños acabe otorgándoselos.

Aunque, evidentemente, como sucedía con la masturbación tampoco vale todo, ni todo se ha de consentir. El juego podrá resultar más o menos adecuado, como decíamos antes, según se presente en espacios públicos o privados, pero además habrá que atender otras consideraciones.

Es imprescindible que ambos quieran jugar a lo que están jugando, si uno o una no quisiera el juego dejaría de ser adecuado. Lo mismo que si alguno no se lo pasa bien. Hay que aprender a decir que no a lo que no nos gusta, del mismo modo que aceptar que alguien no quiera jugar contigo.

La edad también es importante. Generalmente se procura que ambos tengan más o menos la misma edad, para asegurarnos así que los dos están jugando “a lo mismo”.



No obstante, otro punto a tener en cuenta es la propia visión que sobre el juego tiene la persona adulta. Pues podemos pensar en juegos muy distintos y con frecuencias muy diversas. Quizás, por eso y por que cada uno es como es, en algunos casos llegue el momento en que haya que decir “a papá o a mamá no le gusta que juegues tanto a... porque...” Es importante argumentar, decir “porque...” para ir dando criterios, para que nos vayan conociendo como somos y para que se den cuenta que no decimos las cosas por decir. Por cierto, los que además de semillitas aprovecharon para hablar de otras cosas que también se juntaron, ahora quizás lo tengan más fácil.

Nada se duerme

El paso de los años va haciendo que niños y niñas interioricen la “moral más o menos dominante” en el mundo adulto. Y por eso ya serán pocas las muestras en público de conductas inadecuadas. Además muchas preguntas ya estarán resueltas y puede que muchos y muchas hayan ido aprendiendo que estos temas no siempre resultan fáciles hablarlos con el padre, con la madre o con la persona adulta de referencia.

En definitiva, por unas cosas o por otras, da la sensación que “lo sexual” se esconde. Lo que en muchos casos lleva a afirmar que se entra en una especie de “etapa de latencia” de la que se saldrá en la adolescencia. Sin embargo “lo sexual” sigue estando presente. Por tanto, no parece sensato que padres o madres utilicen esta aparente ausencia de interés como coartada, ya sea de modo consciente o inconsciente, para dejar el tema aparcado durante un buen tiempo.

Sin embargo, es precisamente ahora cuando la Educación Sexual puede cobrar una dimensión más auténtica, lejos de los primeros agobios y todavía distante de los miedos que, como padre o como madre, surgirán a partir de la adolescencia. Sin nada “urgente” de por

medio, resulta más sencillo y más coherente trabajar por lo importante. Y no se nos olvida que lo importante es “conocerse, aceptarse y expresar la erótica de modo que resulte satisfactorio”

Los niños y las niñas no han dejado de hablar de sexualidad a su modo, con sus chistes, repitiendo cosas oídas y contando todo lo que consideran novedad. Y, desde luego, no dejan de ser receptores de cientos de mensajes con relación al tema. Basta con prestar atención a todo lo que se dice en los programas de televisión que se emiten en los horarios en los que ellos o ellas suelen tener la “tele” encendida. Por no hablar de los programas que en teoría están fuera de su horario pero que consideran propios. Lógicamente todo lo que allí aparece se comenta después en el patio o en el parque.

Rompiendo el silencio

Si el padre o la madre queda a la espera de que surjan nuevas dudas, queda a la espera de que le pregunten, puede que se equivoque. Aunque tenga buena intención, aunque tenga aprendido que lo importante es la buena disposición, responder con naturalidad, sin fingir, contando lo que sabe y mostrándose como es. Todo eso correcto, salvo una cosa, que las preguntas no siempre llegan, y mientras el niño o la niña seguirá recibiendo muchos otros mensajes y puede que no precisamente en la dirección que quisiéramos.



125

En el resto de temas no esperamos a que nuestros hijos o hijas nos pregunten para hablar de ellos. Puede que seamos nosotros quienes saquemos el tema del consumo, la violencia, el tabaco, el racismo, la política, el colegio... y los abordamos cuando consideramos que es oportuno hacerlo. Cuando hay algo que nos anima a ello. Cuando hay una oportunidad que no queremos dejar pasar y porque queremos que no entiendan esos temas de cualquier manera.

Un ejemplo, una madre observa con su hija un programa de televisión en el que, de un modo u otro, se habla de sexualidad, un testimonio, un consultorio o ciertas imágenes. Seguro que a la madre se le pasan por la cabeza muchas cosas que quisiera decir a su hija para que entendiera bien lo que se está diciendo. Seguro también que a la hija se le ocurren algunas dudas al hilo de lo que está viendo u oyendo. Pero la madre no habla porque la hija no pregunta, y la hija no pregunta porque la madre no habla. Resultado, nada de nada, o peor. Igual que a hablar se aprende hablando, a callar se aprende callando. Dejar pasar una oportunidad es ponerlo más difícil para la siguiente. Al fin y al cabo parece que a lo que estamos aprendiendo es que “cuando lo sexual se asoma hacemos como que no vemos”. Mal asunto.

¿Cuesta tanto romper el silencio y decir algo? Cada cual lo que quiera decir, sobre lo que falta, lo que sobra, lo oportuno o inoportuno de los comentarios o de las imágenes. Cada cual desde sus criterios o desde sus valores, por supuesto razonándolos y explicándolos. Se trata de que esa madre transmita a su hija, además de cierta información o de algunos criterios, que con ella se puede hablar de sexualidad, porque ella habla de sexualidad.

Aprendiendo a hablar

El diálogo no puede ser impuesto, no basta con la buena voluntad de una de las partes. A dialogar también se aprende. Y desde luego insistir con “ahora dime tú lo que piensas”, “tu qué has oído” “qué te han contado” “a ti qué te parece”... De esas frases, y sobre todo de su insistencia, el diálogo no tiene pinta de que brote.

Otro ejemplo, cuando el chico o chica preadolescente empieza con los cambios corporales no es infrecuente que le surja el pudor. Hasta entonces no le importaba que su padre o su madre le vieran desnudo, pero ahora puede que le empiece a importar, se gira mientras se cambia, espera que salgas del cuarto, cierra la puerta... Como es lógico los padres sienten una legítima curiosidad por ver como va el desarrollo corporal de su hijo o hija, pero como también es lógico respetan su pudor y a ninguno se le ocurre “tirar de la toalla” para verles el cuerpo desnudo.

Esto, que se ve con claridad al hablar del cuerpo, sin embargo no se ve con la misma claridad al hablar de las ideas. Recordad las insistentes frases del tipo “ahora dime tu”, pues están actuando como si “tiráramos de la toalla de las ideas”. Y es que al adolescente, igual que le cambia el cuerpo, le cambia la forma de pensar.



126

Si un chico o chica adolescente no se le presionó para que mostrara su cuerpo desnudo, puede que más adelante vuelva a quitarle importancia al desnudo, cuando sienta que su cuerpo ya está maduro. Pues con las ideas sucede algo parecido, quien ha aprendido a que se le respetaba el silencio, puede que pierda el pudor a mostrar como piensa. Eso sí, habrá que tener paciencia.

A dialogar se aprende, y esto quiere decir, que para aprender a hablar, primero hay que aprender a escuchar y eso lleva implícito que padres y madres respeten los silencios. Ante una situación donde el padre o la madre sienten la necesidad de comentar algo, por supuesto que deben hacerlo. Es más, si no lo hicieran, ya sabemos que lo que estaría aprendido es a no hablar y a hacer “como que no vemos”.

Insistimos en la idea, si padres o madres cuentan a sus hijos o hijas algo es porque les parece oportuno y porque les parece importante que lo sepan. No para que, después, ellos o ellas te cuenten a ti. Si fuera así sería trampa. Además, cuando uno o una sabe que no le van a insistir, que le van a respetar el silencio es cuando empezará a escuchar. Primer paso para aprender a dialogar.

Un paso por delante

Hace un momento hemos hablado de la preadolescencia y de cómo en esa etapa puede surgir el pudor. Ahora queremos volver a utilizar esa etapa como ejemplo. Junto al pudor surgen muchos miedos, probablemente el pudor sea consecuencia de alguno de ellos.

¿Creceré bien? ¿tendré mucho o poco pecho? ¿mis genitales crecerán lo suficiente? ¿me vendrá la regla pronto o tarde? ¿cuándo aparecerá la eyaculación? ¿los granos? ¿la voz? ¿el sudor? ¿los hombros? ¿las caderas? ... Sobre todo preocupa los significados que se dan a cada uno de esos cambios ¿seré un verdadero hombre? ¿seré una verdadera mujer? ¿acabaré estando preparado para el afecto, el placer, la reproducción o las relaciones eróticas?

Como personas adultas sí que tenemos algunas de esas respuestas, sabemos que ninguna chica ni ningún chico se queda sin madurar, sabemos que hay distintos ritmos, pero que no los hay mejores o peores. ¡Vaya! Que da igual tener la regla a los 11 o a los 15 años o empezar a eyacular a los 12 o a los 14. También sabemos que sea cual sea el resultado, este será el de un cuerpo, por supuesto, preparado para los afectos, el placer, las relaciones eróticas y, salvo excepciones, para la reproducción. Que no hay cuerpos más preparados que otros. Todo, y otras cosas más, las sabemos, y sin embargo no siempre las decimos o las decimos tarde.

¿No sería más sensato contarlas antes de que sucedan? ¿Con qué cara les vamos a decir “no te preocupes”, si ya llevan dos o tres años preocupados? Los cambios corporales, cómo se producen, qué significan y cómo concluyen, o se cuentan antes de que sucedan o llegamos tarde. Si el chico o la chica tiene información previa entenderá qué está pasando, por qué hay distintos ritmos y que no es una competición. Es verdad que no se espantan todas las preocupaciones, siempre quedará la de “cómo será el resultado”, pero quitarles “significados” a ese resultado es quitar muchas preocupaciones.



Dónde está la homosexualidad

Si contemplamos las sexualidades, las contemplamos todas, homosexuales y heterosexuales. Si no fuera así, significaría que no nos hemos acabado de creer que no hay mejores, ni peores, que cada cual es cada cual, y que todos y todas somos únicos y peculiares. Conocerse, aceptarse y expresar la erótica de modo que se sea feliz es un objetivo tanto para homosexuales como para heterosexuales.

Hasta que no surja la atracción no sabremos si un chico o una chica siente su orientación del deseo de un modo u otro, incluso cuando esta atracción surja puede que no sea definitiva. Por tanto no se trata de hacer un tipo de educación en un caso o en otro. Se trata de educar de modo que, sea cual sea la orientación se pueda ser feliz.

En todos los puntos anteriores están contempladas las distintas orientaciones. Y aunque recordar esto es una obviedad, a veces es necesario hacer explícito que cuando hablamos de todas las sexualidades, efectivamente son todas las sexualidades. ¿Cómo se podrá sentir “normal” un chico o chica que ha oído hablar de todo, pero nunca de la homosexualidad? ¿Cómo sincerarse con su padre o su madre si nunca les oyeron hablar en buen tono de este tema, si encima las únicas referencias familiares fueran los chistes o los comentarios homófobos?

MATERIAL ANEXO AL BLOQUE 3

SEMBRAR IDEAS PARA RECOGER DIÁLOGO⁵

No hace falta ser expertos... Cualquier padre o madre está capacitado para hacer Educación Sexual de calidad. Como padres o como madres no debemos pretender suplir a los especialistas, la información es importante pero lo es más aún, que aprendan que “cuentan” con nosotros. Es más la información se la podremos aportar con libros o folletos, pero demostrarles que nos interesan, que nos tienen a su disposición, que les queremos tal y como son... eso no podríamos resolverlo ni con libros, ni con especialistas.

Proporcionar recursos. Educar y atender la sexualidad del chico o de la chica es también poner a su disposición los recursos que sobre estos temas haya por el barrio, pueblo, ciudad... Creemos que naturalmente merece la pena dedicar algo de tiempo a conocer con qué contamos por si fuera oportuno derivarles para que sean informados y/o atendidos.



128

Por cierto si ahora tuviéramos que recomendar una asesoría, un teléfono de información sexual o un libro, ¿sabríamos responder? Si la respuesta es no, queda clara cual debería ser la primera tarea en cuanto dejes de leer este manual. Con recursos es más fácil perderle el miedo a las preguntas, aunque es probable que muchas de ellas no lleguen y a que con muchas otras cuestiones nuestra tarea sea más la de ayudar a encontrar la respuesta, aportando nuestros criterios y nuestra experiencia, que la de ofrecerla sin más. Estamos hablando de educar y no de adoctrinar.

Una atmósfera positiva hacia la sexualidad y hacia todo lo que la rodea. Si creemos que la sexualidad es positiva debemos procurar transmitirlo, aunque en ocasiones haya aspectos con los que podamos ser críticos. Pero una cosa es una parte y otra cosa es el todo. Debemos poner interés en que aunque no nos guste una escena de una película, un comentario, o nos parezca que lo sexual tiene demasiada presencia en algunos ámbitos, eso no significa que consideremos mal a la sexualidad. Eso sí, en cualquier caso, las críticas deberán ser explicadas y razonadas.

De esto modo si un padre o una madre, si una persona adulta, se muestra positivo y con confianza se está ofreciendo la posibilidad al adolescente para que se muestre del mismo modo: positivo y con confianza.

Sinceridad. Ni los hijos, ni las hijas examinan, así que con contestar lo que sabemos es suficiente y además diciendo toda la verdad (se supone que es lo que también esperamos por su parte) Es más quizá en otro momento alguien pudiera defender que hay cosas que no se deben contar, pero ahora con todas las posibilidades de acceder a la información que

5. Sobre textos de : De la Cruz, Carlos “Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria”
Edita: CEAPA. Madrid. 2003

tiene los y las adolescentes, una mentira nos dejaría fuera del circuito. Pero de todos modos la verdadera razón para no mentir es la del “sentido común”. Mentir está feo.

Respetar la intimidad. Chicos y chicas adolescentes necesitan sus espacios de intimidad, del mismo modo que necesitan tener sus secretos u otros interlocutores, además de la familia, para hablar de estos y de otros temas.

Es importante que respetemos su intimidad, pero también que entendamos que aunque no nos hagan preguntas o aunque busquen repuestas en otros sitios, eso no significa que necesariamente hayamos dejado de importarle o que ya no sea necesario que sigamos aportando nuestros criterio y nuestra opinión.

HABLAR DE NOSOTROS, DE NOSOTRAS Y DE NUESTRA SEXUALIDAD

Hablar de sexualidad en primera persona con nuestros hijos e hijas significa aceptar la nuestra y quizás también mostrar disposición a hablar de estos temas, a compartir las dudas e inquietudes (por cierto, tanto las suyas como las nuestras).

Por supuesto no debemos hacerlo de forma forzada. Menos aún si el tema nos incomoda, también tenemos derecho a no contar o hablar de determinados temas, nuestra intimidad es también importante. Pero que nuestros hijos e hijas conozcan nuestras propias experiencias, temores, dudas, muchas veces supone un gran alivio para ellos y ellas. ¡¡Sus madres y sus padres han sentido cosas parecidas alguna vez!!



129

INTERCAMBIO DE IDEAS

Con el diálogo y el intercambio de experiencias, en el fondo, de lo que se trata es de obtener una imagen más clara de uno mismo y una idea más realista del mundo. De esta forma los y las adolescentes estarán más preparados para tomar decisiones, éstas serán más pensadas y ellos y ellas serán más responsables hacia su propia vida sexual y, en última instancia, podrán protegerse mejor contra los embarazos no deseados, las infecciones de transmisión sexual y la violencia.

Por si acaso recordamos que en este intercambio de ideas no es estrictamente necesario que ambas partes cuenten lo mismo, puede que hay quien hable mucho o quien opte por callar a casi todo. No importa. El intercambio de ideas es sobre todo una actitud que supone reconocer al otro como interlocutor, con todo lo que eso supone.

IMPONER NO ES EDUCAR

Lógicamente hay que establecer normas en las casas, muchas de ellas puede que parezcan extrañas y con las que el adolescente, ya sea chico o chica, puede que no esté de acuerdo: formas de vestir, dinero, ocio, horario, actividades...

En cualquier caso las normas, insistimos, deben ser “razonadas y razonables” y sin olvidar que una cosa son las normas y otras los valores. No podemos imponer los valores, proponerlos sí, ofrecerlos y por supuesto, explicarlos. Pero los valores para que sean precisamente eso han de brotar desde dentro. Tendremos que aceptar que el hijo o la hija no estará de acuerdo en todo con nosotros o nosotras.

MOSTRAR ATENCIÓN, INTERÉS, MOSTRAR QUE TE IMPORTA

Hay que saber escuchar y tener buena disposición. Escuchemos a nuestros hijos e hijas con la misma atención que esperamos recibir de parte de ellos o de ellas. Si estamos hablando y observamos que desean hablar, detengámonos y dejémosles intervenir. Prestemos toda nuestra atención.

Hay que escuchar “con el oído y la mirada”. Casi siempre la queja es que el o la adolescente hablan poco, así que no se puede desaprovechar esas ocasiones para que quede claro “que les escuchamos”.



130

COMPARTIR DUDAS SIN TRANSMITIR PREJUICIOS

Nuestra experiencia puede ser de una gran ayuda para nuestros hijos e hijas si sabemos situarla en el lugar debido. Pero debemos estar vigilantes y reflexionar cuidadosamente, sobre todo si llega el momento de recriminar. Hay que procurar por todos los medios no proyectar a nuestros hijos e hijas las frustraciones y las más que probables falta de oportunidades que pudimos sufrir en nuestro “proceso sexual”.

Compartir y reconocerles que como personas adultas también tenemos fases de dudas y de incertidumbres puede suponer una contribución importante a su proceso de autoconocimiento. Al explicar a nuestros hijos e hijas cómo superamos los errores y cómo construimos a partir de ellos, les demostramos también que “hacer el ridículo”, por ejemplo, no es el fin del mundo, aunque en ese momento así lo sientan.

HABLARLES DE LO QUE NECESITAN

Creemos que a muchos chicos y chicas adolescentes les gustaría que les hubieran hablado de que todos los cuerpos maduran, que nadie se queda sin hacerlo, a pesar de que haya quien vaya muy rápido o de quien vaya lento. De que puede ser normal que los cambios empiecen en torno a los 12 años, quizás antes o quizás después. Que siempre habrá alguien que será el primero y alguien que será el último, pero esto no es una carrera, no hay ni premios, ni castigos.

Quisieran que cuando se les hable de cambios no se les hable sólo de la menstruación o del tamaño del pene, quisieran saber sobre los granos, los hombros o las caderas que se ensanchan, las voces que pueden volverse roncadas, los cuerpos que se vuelven angulosos o redondeados, la

distribución del vello y hasta del aumento del sudor, entre otros. También de que los deseos y emociones son particulares y que eso las convierte en “personales e intransferibles”.

HABLARLES CUANDO LO NECESITAN

Dos ejemplos. El primero. A la chica que tiene la regla por primera vez a los 15 años le hubiera gustado saber desde el principio que existía esa posibilidad y que carece de importancia. Y no, que esto se lo empezaran a contar cuando ya su preocupación era demasiado evidente, ¿cómo va a recuperar ahora todo lo invertido en preocuparse y, además, en que no se lo notaran? ¿Cuánto tiempo, quizás años, pudo durar esa situación?

El segundo. Al chico que eyaculó por primera vez de forma involuntaria, mientras dormía, le hubiera gustado saber, que esa situación no sólo es normal, si no que es hasta esperable. Así se habría ahorrado pensamientos del tipo, “soy raro”, “no me funciona”, “no valgo”, “estoy muy salido”, ... Pensamientos, todos ellos, que generalmente el chico no comparte, que se queda con ellos y que le hacen sentirse mal.

Pero hay más ejemplos, el vello que crece mucho o poco, el pecho, los pezones, el pene, la estatura, los muchos o pocos anhelos, emociones, fantasías... Hablar de todos estos cambios o de todas estas cosas una vez que han sucedido ayuda poco. Habría que hablar antes y sobre todo tratando de comprender sus preocupaciones, sus incertidumbres y sus dudas. Sin frivolarlas, ni minimizarlas.



131

HABLARLES DE LO IMPORTANTE

Seguro que chicos y chicas adolescentes, además, estarían encantados de oír que, sea cual sea el resultado de esos cambios, el resultado será el de un cuerpo preparado para el afecto, el placer y la reproducción (obviando las pequeñas excepciones).

Por otra parte nosotros o nosotras estaremos encantados si además de información les contamos muchas más cosas ¿qué habría que tener en cuenta para poder disfrutar de las relaciones eróticas? ¿para que resulten satisfactorias en todos los planos? Es importante que nos hagamos estas preguntas y que tratemos de hablar sobre todo ello con hijas e hijos, es una de nuestras tareas. Y como es evidente, cada cual desde su opinión.

NO HABLAR SÓLO DE PROBLEMAS

Es verdad que hay que hablar de algunos aspectos relacionados con las relaciones eróticas (y en concreto de los coitos) antes de que estos se produzcan, pero no olvidemos una educación sexual excesivamente “medicalizada”, “problematizada” puede producir rechazo si se impone al mundo de las fantasías e idealizaciones que se dan en la adolescencia, un mundo que todos hemos necesitado para poder avanzar hacia la vida adulta. Hay que ser prudentes y con sentido común.

Ni como padres, ni como madres, ni como personas adultas, deberíamos de empezar a hablar de sexualidad con nuestros hijos e hijas preadolescentes o adolescentes, para contarles el peligro de un embarazo o sobre la adquisición de una enfermedad de transmisión sexual como el SIDA.

Otro error sería evitar empezar por ahí pero acabar haciéndolo de manera casi exclusiva. Si al hablar de sexualidad sólo hablamos de sus peligros resulta evidentes que estaremos transmitiendo la idea de que la sexualidad es un peligro ¿Creemos que lo es? Si les hablamos sólo del coito ¿qué será lo único importante?

VIGILAR LOS ROLES DE GÉNERO

Desde que nacemos se nos ha ido inculcando una forma de ser según nuestro sexo. El mundo adulto nos ha ido premiando o censurando según cómo nuestros comportamientos se han ido adaptando a lo que ellos han esperado de cada quien, según fuéramos niño o niña:

- ▶ A través de la cultura y valores inculcados.
- ▶ A través de los cuentos que nos han contado.
- ▶ A través de los juegos que nos han enseñado.
- ▶ A través de...



132

Todo esto va configurando una forma de ser peculiar y distinta en el niño y en la niña. Es el “rol de género”, según el cual la sociedad espera de cada uno de nosotros y de nosotras, determinadas formas de comportamiento.

Este “rol” dificulta y a veces impide que nos manifestemos de forma diferente a la esperada. De alguna forma todos, hombres y mujeres, somos víctimas de este juego limitador de nuestra personalidad. Es lo que hemos llamado el “doble proyecto educativo” y que habitualmente sitúa a la mujer en situación de desigualdad.

IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Debemos vigilar nuestras actitudes sexistas con nuestras hijas y nuestros hijos. Reflexionar sobre lo que toleramos en una hija y en un hijo, lo que les permitimos a una y a otro, lo que les enseñamos... Estas cuestiones son tremendamente importantes para su futuro. También lo son para que puedan desarrollar sus capacidades, habilidades... Nosotros y nosotras como inevitables modelos de referencia, con nuestra actitud y conducta, tenemos que tender a “neutralizar” los roles, que transmiten buena parte de la sociedad, para aprovechar plenamente las potencialidades de unos y de otras.

Es deseable que chicos y chicas tengan las mismas oportunidades. Lo que, desde luego, incluye también los comportamientos preventivos. Por ejemplo, ponerse o no un preservativo pasa muchas veces por la capacidad que se tenga de hablar de ello y de llegar a un

“acuerdo”. Está claro que el rol tradicional de “pasividad” que la sociedad asigna a las chicas en estas cuestiones, no las favorece, situándolas en inferioridad de condiciones.

EDUCAR EN LIBERTAD Y CON RESPONSABILIDAD

Nuestras hijas, nuestros hijos deben aprender a decidir sobre las cosas que más les afectan. Gozar de libertad es clave para madurar y no significa que “todo vale”.

Lejos de ser excesivamente “protectores”, nuestra actitud tiene que ir en el sentido de reforzar la capacidad que todo joven tiene para tomar decisiones. Tenemos que vencer nuestros miedos y dar un margen de confianza lo suficientemente amplio a nuestros hijos e hijas como para que ellos y ellas se vean reconocidos como capaces de gobernar su vida. De hecho, a pesar de que se mueven en un mundo reglado, que impone límites y normas (como nos pasa a los adultos), constantemente están tomando decisiones que para ellos y ellas son importantes, como el tipo de música que escuchan o con qué amigos o amigas salen.

Hay que ayudarles a comprender, si es que lo necesitan, que las decisiones que están acostumbrados a tomar diariamente ante situaciones cotidianas, tendrán que adoptarlas en otras más particulares y más complicadas, como son el consumo o no de drogas o si tener o no relaciones eróticas, de qué tipo y cómo tenerlas. Hay que dejarles claro que, siempre que la requieran, tendrán nuestra ayuda, nuestros consejos, pero que, en última instancia, corresponderá a ellos y a ellas tomar una decisión, la que elijan, pero además, y esto es lo verdaderamente importante, hay que hacerles ver que nosotros y nosotras estamos convencidos de que tienen plena capacidad para ello.

Hay que depositar en ellos y ellas el grado de responsabilidad que corresponde a su edad, porque sólo así madurarán, y adoptar comportamientos que les protejan eficazmente de las infecciones de transmisión sexual y del Sida sólo es posible si se sienten responsables de sus actos.

ATENDIENDO TODAS LAS SEXUALIDADES

Un error que podríamos cometer es pensar, o decidir, que hay quien requiere más atención que otros u otras. Por ejemplo quien tiene pareja frente a quien no, quien pregunta mucho frente a quien lo hace poco, quien busca y rebusca sobre esto temas por Internet frente a quien sólo le interesa la música o el deporte. Todo lo que hasta ahora se ha dicho es tan sensato que lo es, precisamente, porque puede aplicarse a todas las sexualidades, a todas las chicas, a todos los chicos. Es más, si no fuera así, entonces, es que no sería sensato.

Con los chicos y chicas con discapacidad sucede lo mismo, aunque la discapacidad sea intelectual, parece bueno que les hablemos cuanto más mejor y, sobre todo, que logremos que aprendan que cuentan con nosotros o nosotras también en este tema. Que les consideremos hombres y mujeres. Al fin y al cabo queremos lo mismo: que se acepten tal y



como son y que si expresan su erótica de algún modo, que lo hagan de modo que resulte satisfactorio.

“Entre la infancia y la adolescencia”

Ya hemos repetido con insistencia que el objetivo de la Educación Sexual, de la Educación de las Sexualidades, es contribuir a que chicos y chicas aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que sean felices. No basta con conocer como funcionan los penes y las vaginas, como se produce la fecundación o cómo puede evitarse. Hace falta algo más.

Nada se duerme

A esta etapa hay quién la considera como “etapa de latencia”, en cuanto a “lo sexual. Sin embargo, nada se duerme. Es probable que algunos juegos continúen y con toda seguridad se mantienen las curiosidades y la importancia que se da a lo que se ve y a lo que se oye. Por consiguiente, no se puede descuidar la Educación Sexual tampoco en estas edades.



134

Es más, creemos que es ahora cuando más podemos hacer. Por dos razones. Una, porque la lógica nos dice que no tiene sentido “callar” una vez que hemos empezado a hablar. Y dos, porque la siguiente etapa será la continuación de esta y ahora, precisamente, es cuando podemos trabajar desde lo importante. Sin prisas y sin urgencias. Sin el miedo al embarazo o a las relaciones eróticas.

Interiorizando el mundo adulto

El niño y la niña, a partir de los 6 años, incrementa su interés por saber. Además, empezará a tomar conciencia de la moral sexual adulta, a la vez que empezará a generar cierta complicidad con sus iguales, compañeros y amigos o amigas.

Poco a poco, el niño o la niña que se mostraba amoral y sin inhibiciones, va interiorizando la moral sexual adulta. De modo que pronto quedará establecida y empezará a considerar a estas normas morales como fijas, universales y eternas. Aunque dentro de unos años puede que cambie de opinión.

Es importante que, desde ahora, en nuestras conversaciones dejemos claro que sabemos que existen distintas formas de entender la sexualidad y que de ellas se desprenden distintos criterios morales. Lo bueno, para los niños o las niñas de los que estamos hablando, es que las normas sean razonadas y explicadas, dentro de una concepción positiva de la sexualidad, y que posibiliten la convivencia entre todos y todas, también con quienes piensen de otro modo.

Modelos y medios de comunicación

Los medios de comunicación, la publicidad, la televisión, el cine... nos ofrecen continuamente numerosos modelos de conducta sexual. Lo que sucede es que, casi siempre, estas conductas se dan dentro de determinados patrones: chico y chica, hombre y mujer, preferentemente jóvenes y guapos. Y con estos únicos modelos la conclusión es evidente: “La sexualidad buena es la que se dan entre chicos y chicas jóvenes y guapos”.

Si creemos que todas las sexualidades pueden ser buenas, hemos de ser coherentes con esa idea de la sexualidad y hacer lo posible por transmitirla.

Los programas de televisión, sobre todo las series se dirigen a todas las franjas de edad. De modo que un niño de 5 o 6 años probablemente vea las mismas series que sus hermanos de 10 o de 15. Por tanto, queramos o no queramos nuestros hijos e hijas están recibiendo información y modelos. Como padres y como madres debemos pensar qué modelo ofrecemos y qué información estamos procurando que reciban.

Sembrando identidades

Sabemos que hay muchas maneras de ser un auténtico hombre, tantas como de ser una auténtica mujer. Sabemos además que las expresiones “todos los hombres” o “todas las mujeres” casi siempre son incorrectas y que, a lo sumo, se deberían sustituir por “muchos hombres” o “muchas mujeres”.

Hablando de este modo no sólo seríamos más precisos si no que además ayudaríamos a que esas identidades, que se están construyendo, lo hagan con menos trabas. Estamos dando existencia a distintas posibilidades, luego estamos en el buen camino: facilitando que se conozcan y que se acepten. Que se sientan únicos y peculiares.

Tienen que aprender que, en cualquier caso, son y serán auténticos hombres y auténticas mujeres. Que no habrá nadie ni mejor, ni peor. Y que para ser hombre o mujer no hay que aprobar ningún examen, realizar algún tipo de conducta o esperar a ganar alguna competición. Ser hombre o ser mujer tiene más que ver con lo que uno se siente que con lo que se hace o te consideren los demás. Puede que sobre estas cosas no nos pregunten, pero sí necesitan saberlo.

Habrà quien piense que contar estas cosas ahora es un poco precipitado. ¿Sobre los 10 años? Sin embargo, seguimos creyendo que ahora precisamente, porque parece que no hace falta, es cuando estos comentarios tienen más valor.

Queremos facilitarles herramienta para lo que vendrá después.



Para no llegar tarde

Sucede que casi siempre llegamos tarde con nuestros comentarios, que cuando pretendemos que no se obsesionen con el coito es cuando ya lo están. Cuando queremos que no den importancia a sus cambios, o al ritmo de los mismos, es cuando ya llevan tiempo preocupados. Y así con los modelos de belleza, el significado de las relaciones eróticas, la diversidad sexual,...

Un ejemplo. Sabemos que los cambios corporales se van a presentar en breve, y que muy probablemente vendrán acompañados de expectativas y de incertidumbres ¿cómo serán los cambios? ¿en qué intensidad se producirán? ¿a qué ritmo? ... Bien es verdad que no podremos anticiparles el resultado de los cambios. Pero sí hay muchas certezas que podemos ofrecerles y que no son ajenas a las preocupaciones. Sabemos que nadie se queda sin madurar, que sea cual sea el resultado, éste será el de un cuerpo preparado para el placer, para el afecto y para las relaciones personales y eróticas. Que para la sexualidad nadie está más preparado o preparada que otros y que no hay mejores, ni peores.



136

Lo que quisiéramos es que estas respuestas no lleguen tarde. Después de años de dudas y de haber estado recibiendo mensajes justo en la dirección contraria. Creemos que, para evitar esos errores, de estos cambios y de sus significados hay que hablar antes de que ocurran, antes de que preocupen. Por ejemplo, ¿qué le ayudará a una chica de catorce años que le digan que tener la primera regla a los doce o a los catorce es indiferente, que no predice nada, si ya se ha pasado dos años preocupada?

La preadolescencia es el momento de recibir este tipo de mensajes. Por eso es tan importante. Por además ahora es cuando tienen credibilidad. Ahora es cuando se pueden contar a todo el mundo. Si del tamaño del pecho sólo hablamos a quien cree que “tiene poco”, sobre el desarrollo a quien “tarda en madurar”, sobre los modelos de belleza a quien se vive como “feo o fea”... ¿de qué valen? Queremos ofrecer información que ayude a entender lo que les va a suceder y lo que significa. Nada más. Por eso, hay que anticiparse.

Son muchos los cambios

Estamos a la puerta de una serie de profundos cambios, tanto en el chico como en la chica, y que, en ambos casos, afectarán a todo su cuerpo, a su modo de pensar, a su mundo de relaciones y a su propia identidad. Sin embargo, en demasiadas ocasiones, cuando se habla de la adolescencia y sus cambios se habla básicamente, cuando no de forma exclusiva, de los cambios en los genitales, y en concreto: de la menstruación y de la eyaculación.

Si queremos prepararles para los cambios, si queremos que piensen que la sexualidad es algo más que “eso”. Tendrán que oírnos hablar de muchos otros cambios y de cómo se puede disfrutar y ser feliz con tu pareja sin tener que tener al coito como criterio.

Dos detalles. Si nos oyen hablar, aprenderán que estamos dispuestos a hablar del tema y además si hablamos de muchas cosas y con buen tono aprenderán que son muchas las cosas que se pueden comentar con nosotros o nosotras y que aceptamos distintas opiniones.

Existen grandes diferencias entre los chicos y entre las chicas, tanto en el momento de iniciar los cambios, como en la duración de todo ese proceso. Nadie es mejor o peor por empezar antes o después, o por ir más o menos acelerado.

Las chicas, por lo general suelen empezar con estos cambios uno o dos años antes que los chicos. Entre los 11 y 13 años, frente a los 12 y 14 de los chicos. Aunque, por supuesto hay excepciones en ambos sexos. Y, como sabemos no es relevante ser el primero o el último. Por eso debemos obrar de manera que no transmitamos que la maduración es una especie de competición. Pensemos que en las competencias siempre hay quien gana, pero también quien pierde.

Los cambios físicos suelen empezar a notarse con “un estirón” que puede ser progresivo o presentarse de golpe y generalmente no suele hacerlo de manera proporcional. De hecho lo habitual es que los brazos y las piernas crezcan antes que el resto del cuerpo. Lo que confiere al adolescente ese aspecto “destartalado”.

Las cuerdas vocales y la laringe se agrandan y esto produce otro de los cambios “típicos” de esta edad: el cambio de voz, mas acentuado en el chico, que se hace más grave, pero que también afecta a la chica, haciéndose más profunda y con un nuevo timbre. A las chicas también les crece la pelvis y se les ensancha. Las formas del cuerpo se redondean porque se forma una capa de grasa debajo de la piel. En los chicos se ensanchan los hombros y el cuerpo se vuelve más anguloso. En ambos crece el vello en el pubis, en las axilas y, con más claridad en los chicos, en otras partes del cuerpo como piernas y cara. Otros cambios son el sudor, la piel y los cabellos más grasientos, la masa muscular, la probable aparición de acné...

Al chico y a la chica le preocupan todos estos, pero aún más le preocupan otros cambios que él o ella consideran “más sexuales”. Nos referimos a los cambios que se producen en los genitales y en los pechos.

En los chicos el pene y el escroto se hacen más grandes y adquieren una tonalidad más oscura. En la chica también se producen cambios en la pigmentación y tamaño de los labios vaginales, así como del clítoris. En uno y en otra pueden aparecer nuevas y raras sensaciones, más o menos, “voluptuosas” acompañando estos cambios.

También hay cambios internos como son el aumento de la próstata, los conductos deferentes y la vesícula seminal en el chico, o el de la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios en la chica. El desarrollo de los pechos se presenta fundamentalmente en las chicas, creciendo su tamaño, a la vez que los pezones se vuelven más grandes y oscuros. No es extraño que el desarrollo de los pechos sea “asimétrico” y que un pecho se desa-



rolle antes que el otro. Algunos chicos pueden notar durante la adolescencia que les crece algo el pecho.

Entremezclado con el resto de cambios, surge la capacidad reproductora. Es decir, que la chica comenzará a madurar óvulos y, por tanto, tendrá sus primeras menstruaciones o reglas y el chico, por su parte, tendrá sus primeras eyaculaciones. Es igual de necesario anticiparse a hablar de la menstruación como de la eyaculación. Se trata de que sepan y entiendan lo que les puede ocurrir, antes de que les ocurra.

Saber encontrar el momento

Hablar de todo esto no siempre resulta sencillo, no es fácil encontrar el momento adecuado. Además ya sabemos que de muchas estas cosas no nos van a preguntar. Paciencia. Poco a poco. Sin agobiar y sin sermones. Pidiendo disculpas por “si esto que te cuento no te interesa”, pero sin dejar de decirlo. Aprovechando momentos especiales. Casi nunca delante de desconocidos o en medio de un programa de televisión. Mejor, esperar al descanso.



138

Tampoco es necesario que ellos o ellas nos devuelvan sus comentarios o impresiones. Ahora lo que más nos interesa es que nos escuchen y que sepan que pueden contar con nosotros y con nosotras. Por eso también es importante que aprendan que somos capaces de reconocer errores. No somos perfectos ni perfectas y seguro que alguno cometeremos: un comentario inadecuado, un mal tono, un mal gesto, aparente desinterés...

Singulares y peculiares

En definitiva queremos que aprendan a sentirse únicos y únicas. Singulares y peculiares. Que no hay nadie ni mejor, ni peor. Que al hablar de sexualidad, es habla de sexualidades. Y que todo esto que les decimos, lo creemos. Por eso damos elementos que les ayuden a conocerse, para que aprendan que, efectivamente, hay muchas formas de desarrollar. Y todas conducen a “auténticos hombres” y a “auténticas mujeres”.

Sin duda este es el camino que conduce a aceptarse, a aprender a estar contento consigo mismo y consigo misma. Lo que llevará a quererse y cuidarse. Y, más adelante, a saber disfrutar de las relaciones eróticas, sin embarazos no deseados, sin tener que arrepentirse, sin enfermedades de transmisión genital, sin tener que demostrar nada a nadie...

Tratando de entender a chicos y chicas adolescentes

La adolescencia comienza con la pubertad y con todos los cambios que para el organismo supone ésta. Es frecuente que este periodo conlleve cierta inestabilidad, provocada por la brusquedad de los cambios y la lógica readaptación a los mismos. De ahí que la llamada “crisis de la adolescencia” no resulte rara y que, por el contrario, resulte mucho más extraño pasar por la adolescencia como si tal cosa.

Los cambios corporales van a cobrar un gran protagonismo, aunque no es lo único que sucede. De hecho ese protagonismo, en muchas ocasiones, en demasiadas, se vuelve excesivo para el chico y, sobre todo, para la chica adolescente, que se ve sometida a demasiada presión. Probablemente de esa presión todos y todas seamos algo responsables o cómplices y, por tanto, algo habremos de hacer para mitigarla.

Las hormonas sexuales, testosterona y estrógenos, van a volver a actuar, después de muchos años de tranquilidad y reposo, provocando toda una serie de cambios en los cuerpos:

- ▶ El crecimiento se dispara (talla, peso, musculatura...): el típico “estirón”.
- ▶ Los genitales aumentan de tamaño y adquieren el aspecto y las funciones adultas.
- ▶ Se presenta la primera regla (menarquia) y la primera eyaculación.
- ▶ Aumenta el sudor.
- ▶ A veces, aparecen granos en la cara.
- ▶ Los caracteres sexuales secundarios:
 - En la chica: Aumento de los pechos.
Ensanchamiento de las caderas
Vello en el pubis y axilas...
 - En el chico: Aumento de la musculatura.
Vello en la cara y el cuerpo.
La voz se hace más grave...



¿En la chica? ¿En el chico? En realidad todos los cambios se producen en ambos sexos, la diferencia es que estos cambios habitualmente se dan con más intensidad y más probabilidad en uno de los sexos que en el otro. Pero no son cambios exclusivos. La eyaculación y la menstruación sí, el resto...

El chico y la chica adolescente, además, buscan que los cambios que se producen en su cuerpo confirmen su identidad sexual. Como si el ser hombre o mujer dependieran de los tamaños o las formas. Se manejan en la creencia de que para ser verdaderamente hombre o mujer hay que ser de una determinada manera y con unos determinados rasgos. De ahí que si queremos trabajar estos temas, y ahora estamos hablando de los cambios corporales, no baste con trabajar aspectos informativos, contando que la edad de la primera regla o la primera eyaculación varía. Habrá que trabajar también los aspectos actitudinales y los significados que se dan a los cambios.

En la adolescencia no sólo se ocasionan cambios físicos, también se produce un gran desarrollo intelectual. Se adquiere la capacidad de diferenciar y reflexionar sobre lo real y lo posible y, por lo tanto, el chico y la chica adolescente van ser capaces de cuestionar todo el mundo adulto.

Cuando hablábamos de la infancia, apuntábamos la importancia que tenían el padre, la madre y el resto de figuras de apego. Pues bien, ahora las cosas van a variar; todos ellos pasarán a un segundo plano, teniendo que compartir su protagonismo con la pandilla.

El prestigio social muchas veces se asocia a la figura corporal, de ahí su importancia. De hecho, incluso cuando esto no es cierto, el chico o la chica adolescente habitualmente lo perciben así. Más aún en lo que respecta a su grupo. Por eso, y porque siente su figura corporal en constante cambio, pasan por momentos de mucha inseguridad e inquietud.

El caso de las mujeres es mucho más evidente en cuanto a exigencia y a dificultades. Que la anorexia sea más frecuente entre las mujeres que entre los hombres no parece ajeno a todo esto que estamos planteando. Evidentemente el modelo social de belleza es sólo un invento de las modas y ha variado notablemente según épocas y culturas.

A partir de la adolescencia la orientación del deseo empieza a manifestarse. Aunque no siempre lo hace de un modo tan claro como desearía quien lo vive. Así que aunque el chico o la chica quieran una respuesta inmediata, ésta no siempre es posible. La expectativa de heterosexualidad, la deseabilidad social, el miedo al rechazo y la presión de grupo, no son, precisamente, buenos aliados.

Además ni la homosexualidad, ni la heterosexualidad son compartimentos estancos. La orientación suele expresarse en términos de mayor o menor preferencia y no tanto en exclusividad, por eso, y más a estas edades, pueden abundar las zonas intermedias. No nos olvidemos por tanto de la bisexualidad. De ahí que si entendemos la orientación también como algo dinámico, podemos entender la confusión como parte del proceso.



Desde prácticamente el inicio de la pubertad todo lo relacionado con lo sexual se convierte, en cierta medida, en algo “prestigioso”. O, mejor dicho, eso es lo que creen la mayoría de los chicos. Entre los grupos de chicas las cosas no son exactamente igual, pero tampoco son ajenas a la competición y, desde luego, no lo son a la búsqueda de ese “supuesto prestigio”.

El desarrollo muchas veces se vive como fuente de reconocimiento. Pero no sólo es el cuerpo, también cree encontrar “eco” en el grupo quien es capaz de otro tipo de demostraciones. Así, chicos y chicas rivalizarán entre sus grupos de iguales para conseguir ese reconocimiento, alardeando de ciertos logros. En unos casos chicos y chicas manejarán los mismos criterios y en otros serán distintos. La sociedad, los estereotipos y los roles darán muchas pautas. Pero precisamente por eso ni siempre son las mismas, ni afectan a todos los chicos ni a todas las chicas por igual.

Todo sería distinto si chicos y chicas en vez de competir y puntuar, por ejemplo los coitos y “lo que se hace” o “lo que se aparenta”, aprendieran a valorar la necesidad de conocerse y de conocer al otro, la necesidad de sentir, la de descubrir y permitir que afloren los deseos, la de experimentar sin obligaciones, la de permitirse amar y ser amado, la de hablar de los propios sentimientos y la de escuchar hablar a los demás, el aprender a estar juntos, a tocarse, a pasear, a respetar los ritmos, a besarse...

En definitiva se trata de aprender que los únicos criterios o, al menos los más importantes, son los criterios personales. Pero los que se construyen con información y reflexión. Los que ayudan a dar significados a lo que se hace, y que, por tanto, aportan la coherencia que permite disfrutar. Por supuesto, también de los coitos.

Es fácil caer en la cuenta de que la erótica es muy rica y de que son muchas las posibilidades. Pero después casi siempre se acaba con la sensación de que “todo eso está muy bien, pero que al final lo único que importa realmente es el coito. De ahí que luego de la impresión de que chicas y, sobre todo, chicos andan obsesionados con el coito. Pero ¿no estaremos alimentando esa obsesión?

Eso es lo que hacemos cuando aceptamos “relaciones sexuales” como sinónimo de coito. Cuando hablamos únicamente de una “primera vez” sabiendo que las posibilidades de relación erótica son muchas y, por tanto, muchas las primeras veces. También cuando hablamos de “preliminares” o de la importancia del “antes” como si lo único importante fuera el “después”: el coito.



MATERIAL ANEXO AL BLOQUE 4

ORIENTACIÓN DEL DESEO Y EXPECTATIVA DE DIVERSIDAD⁶

Hasta ahora no hay ninguna explicación totalmente clara que muestre cómo evoluciona la orientación del deseo hacia heterosexual u homosexual. Es más, creemos que aunque aparezcan explicaciones, más o menos sólidas, éstas no podrán aplicarse ni a todas las homosexualidades, ni a todas las heterosexualidades.

Lo que sí parece claro es que hasta la adolescencia el deseo no se manifiesta con claridad en una dirección u otra. Sin embargo, casi siempre se parte de una “expectativa de heterosexualidad”. Es decir, que se espera o se supone que todo el mundo será heterosexual. De tal modo que, incluso, la propia identidad como hombre o mujer suele asociarse a la idea de heterosexualidad. Confundiendo orientación e identidad, cuando son dos cosas distintas y cuando nadie es más hombre o más mujer por ser heterosexual.



142

La orientación del deseo no siempre se resuelve “a la primera”. A veces el chico o la chica percibe señales confusas, siente dudas y quiere “aclararse”. El chico o la chica quiere una respuesta inmediata y esto no siempre es posible. Hace falta tiempo. Además la expectativa de heterosexualidad, la deseabilidad social, el miedo al rechazo y la presión de grupo, no son, precisamente, unos aliados que permitan que las dos posibles respuestas se vivan del mismo modo. De hecho, casi siempre los temores están sólo de un lado, del lado de la homosexualidad.

En la adolescencia suceden cosas a las que a veces el chico o la chica otorga significados de manera precipitada. Por ejemplo, surgen fantasías sexuales que pueden ir acompañadas de excitación y a veces se confunden con deseos. Es bueno que no confundamos fantasías con deseos, porque no siempre coinciden. Sin olvidar, además, que puede existir cierta naturaleza bisexual en las personas.

También puede pasar que un chico, por ejemplo, se descubra a sí mismo curioseando cuerpos desnudos de otros chicos, en un vestuario, en un servicio, en revistas, ... Y puede, que al ser consciente de esa curiosidad, considere que ésta viene determinada por su orientación del deseo. Otra vez que se mezclan cosas, una cosa es la curiosidad o la necesidad de comparar el desarrollo corporal y otra la orientación del deseo. Con las chicas puede suceder exactamente lo mismo.

Otro ejemplo, a estas edades un chico o chica adolescente puede haber sido acariciado o besado por alguno o alguna de su mismo sexo y haber encontrado las sensaciones agradables. De ahí que pueda pensar que, si las ha encontrado placenteras, será por que su

6. Sobre textos de: De la Cruz, Carlos “Expectativa de diversidad: ideas y dinámicas” Edita. Consejo de la Juventud de España. Madrid. 2005

orientación es homosexual. Pero encontrar agradables esas sensaciones no significa necesariamente ser homosexual.

Estos son sólo unos ejemplos, habría más. Pero con ello queremos resaltar la idea de que la orientación del deseo no es un acertijo en el que haya que interpretar bien las claves y dar una respuesta. Es algo mucho más íntimo y más peculiar. A veces brota de un modo y en ocasiones lo hace de otro.

Dicho sea de paso, claro que hay chicos y chicas homosexuales con fantasías homosexuales, que sienten curiosidad y deseos por cuerpos iguales a los suyos y que encuentran agradable y placentero el contacto con la piel y los labios de personas de su mismo sexo. Faltaría más. Tampoco olvidamos que la adolescencia es un terreno propicio para las nuevas experiencias y que, dentro de ellas, también están las eróticas.

Como padres o madres, o como personas adultas con niños o niñas al cargo, desde luego no nos compete buscar significados rápidos a las cosas que pasan. No sólo porque podamos cometer errores, sino porque no somos quién para “etiquetar”. No nos toca responder, sino ayudar a encontrar respuestas, procurar que el chico o la chica tenga información y que no se precipite en los juicios. Que sienta verdaderamente “lo que es” y que deje de averiguaciones. Los errores, por cierto, pueden darse tanto del lado de la homosexualidad como de la heterosexualidad.



La sociedad no lo pone fácil

Pero sabemos que no todo es igual, que hay una diferencia entre sentirse homosexual y sentirse heterosexual. Quien cae del lado de la homosexualidad lo tendrá más difícil. Hoy por hoy la sociedad, que formamos entre todos, no depara igual trato a una orientación que otra. De ahí que la presunción de heterosexualidad y la deseabilidad social empujen en una dirección y no en otra. Evidentemente algo de responsabilidad tenemos en que esas diferencias se aproximen o sigan aumentando.

Decimos esto porque ni nosotros ni nosotras estamos ajenos a los miedos o a la deseabilidad social. De hecho no es raro que, sabiendo que hoy por hoy la sociedad penaliza a gays y lesbianas, y deseando que nuestros hijos o hijas no vivan entre dificultades, llegamos a manifestar nuestro deseo y expectativa de heterosexualidad.

¿Qué sucede? Que arrastrados por esos miedos y esa supuesta deseabilidad acabamos de echar por tierra nuestros objetivos y nuestra coherencia. El objetivo no puede ser que chicos o chicas sean heterosexuales, el objetivo es que se conozcan, que se acepten y que sean felices con su erótica. Y, evidentemente, si un chico o una chica se siente gay o lesbiana sólo será feliz cuando se conozca y se acepte como tal. Por supuesto, lo tendrá mucho más fácil si, esa aceptación, se nutre de afecto por parte de su entorno más querido: su familia.

Decíamos que en sexualidad todos y todas somos únicos y peculiares y que cada cual es, tanto en como se construye, en como se vive y en como se expresa. También decíamos que esa diversidad era un valor. Pues bien, que no se nos olvide. Hombres y mujeres homosexuales también son peculiares y únicos y también son un valor. Han de ser como son y no como otros u otras quisieran que fueran. El resto es trampa.

Nuestra tarea es tener abierta también esta puerta, que sepan que en casa este tema se acepta y se habla. Y que, desde luego, el hecho de que alguien se considere homosexual no supone ninguna decepción para nosotros o nosotras. ¿O alguien cree que su hijo o su hija le va a hablar de este tema, de sus dudas o de sus sentimientos si lo único que ha escuchado en casa son frases del tipo “ay, hijo que disgusto me darías si me dijeras que eres gay”, “todas estas lesbianas los son porque no han encontrado un tío en condiciones”, “estoy harto de que aparezcan tantos *maricas y bolleras* en la tele”...? ¿Hace falta recordar que, casi siempre, se recoge en función de lo que se siembra?

Dudas que sí podemos resolver



144

Para evitar que la homosexualidad se siga rodeada de silencio y cubriéndose de prejuicios sería bueno que desde la casa aprendieramos a hablar con cierto rigor sobre la misma. Por eso creemos que podemos contribuir hablando con nuestros hijos e hijas de algunas certezas.

Por ejemplo, seguro que resulta sencillo explicar que la palabra homosexual hace referencia tanto a los hombres como a las mujeres que sienten atracción o deseo por otra persona de su mismo sexo, y no sólo a los hombres. Ya que el prefijo “homo”, que viene del griego, significa “mismo”, y no “hombre” como se piensa a veces. Del mismo modo “hetero” significa distinto y “bi” significa dos.

También podemos explicar que, hoy por hoy, no están claras las causas que llevan a un hombre o a una mujer a que su orientación del deseo se dirija hacia personas de su mismo sexo. Aunque sí que podremos añadir que no es el resultado de lanzar una moneda al aire. Que es algo más complejo y en lo que, muy probablemente, intervienen más de un factor. Dicho sea de paso, las mismas dudas las tenemos sobre por qué hay hombres y mujeres cuya tendencia es heterosexual.

Los gays y las lesbianas no constituyen grupos uniformes u homogéneos. Son diversos. Es decir, que hay muchas maneras de ser gay y muchas maneras de ser lesbiana, como hay muchas maneras de ser heterosexual. Pretender reconocer a los gays o a las lesbianas por su aspecto físico o por sus ademanes es imposible, además de carecer de sentido. Ni todos los afeminados son gays, ni todos los gays son afeminados. Con las mujeres sucede igual ni todas las “marimachos” son lesbianas, ni todas las lesbianas son “marimachos”.

Hay otros mitos de los que podemos hablar. Así por ejemplo, hay quienes creen que la orientación del deseo puede determinar, incluso, la orientación profesional. Creyendo que

las personas con orientación homosexual inclinarán sus pasos profesionales a determinadas ramas concretas, como por ejemplo la artística.

Lo hemos dicho, y lo seguiremos repitiendo, los gays y las lesbianas, como los heterosexuales, son diversos y, como tales, lo son también en cuanto a sus vocaciones profesionales. Hay, por tanto, gays y lesbianas en todos los ámbitos profesionales. Del mismo modo que los hay tanto en los ambientes preferentemente urbanos, como en los rurales. En aquellos en los que se mueve dinero y en esos en los que el dinero es escaso. Ni lo gay, ni lo lésbico pertenecen sólo a un grupo social. Y si hubiese que hablar de uno, sólo podríamos hablar del de las personas.

Pensar que por el hecho de ser gay o lesbiana no se está a gusto consigo mismo es una clara muestra de “heterocentrismo”. Los hombres y mujeres cuya orientación sexual es homosexual naturalmente que pueden ser felices. Y por supuesto que pueden aceptarse, conocerse y quererse.

Las personas homosexuales no tienen especial tendencia a la soledad, a la tristeza o a sentirse infelices. La condición de homosexual no lleva aparejado nada de eso. Sin embargo, sabemos que en muchas ocasiones se dan esas circunstancias. No es ningún secreto los datos que apuntan que los chicos y chicas jóvenes que descubren su homosexualidad tienen mayores tasas de fracaso escolar y, lo que es aún más preocupante, mayores tasas de suicidio.

¿No será que la sociedad, esa que formamos entre todos y todas, es la que aboca a que las personas homosexuales tengan esos sentimientos? Es evidente que resulta más fácil, sobre todo en la adolescencia y primera juventud, ser y mostrarse como heterosexual que como homosexual. Pero, no equivoquemos las cosas, la homosexualidad no es el problema, se la convierte en problema.

Probablemente, desde esa falsa idea de que los gays y las lesbianas no están a gusto consigo mismos surjan otros mitos como el de creer que las personas homosexuales, en realidad, lo que querrían es ser del otro sexo. La realidad, sin embargo es tozuda, y nos dice que la mayoría de hombres gays son, al igual que la mayoría de hombres heterosexuales, personas que se sienten hombres y que están a gusto con esa condición.

El caso de las mujeres es idéntico, la mayoría de mujeres lesbianas, al igual que la mayoría de las heterosexuales, se sienten mujeres y están a gusto con su condición. En ambos casos la diferencia radica en el objeto de deseo, nada más.

En definitiva creemos que la aceptación de la diversidad sexual pasa por reconocer que existen distintos tipos de deseos, al igual que existen distintas maneras de ser y de vivir-se como hombre y como mujer.



Relaciones entre homosexuales

Otro grupo de dudas que podemos ayudar a despejar tienen que ver con las relaciones eróticas y sobre cómo pueden darse éstas en las parejas homosexuales. La respuesta es bien sencilla, las parejas homosexuales ya sean de hombres o mujeres actúan en sus relaciones eróticas del mismo modo que las parejas heterosexuales, porque no hay diferencia. Unas y otras han de procurar hacer todas aquellas cosas que ambos desean, que les dan placer y que les apetece. En eso todas las parejas son iguales. O por lo menos deberían serlo. ¿Todavía queda alguien que crea que las relaciones eróticas se reducen al coito?

Las relaciones eróticas entre gays o entre lesbianas no tienen porque repetir un modelo, más o menos tradicional, en el que se supone que el hombre domina y la mujer se somete. Y según el cual siempre hay quien asume un rol más deseante y explícito y que deja para su pareja el otro papel más deseable y sumiso.

Crear este modelo sería creer en varios supuestos falsos. Las parejas heterosexuales no siempre repiten ese modelo llamado tradicional. Sabemos que no todos los hombres son iguales, del mismo modo que no todas las mujeres son iguales. Por eso no siempre se aceptan los mismos roles. Es más sabemos además que los roles pueden cambiar y que las parejas están vivas. Lo que significa que los papeles que se juegan hoy, y con los que se puede estar muy conforme, puede que cambien mañana y también se esté muy a gusto.

Con las parejas homosexuales sucede exactamente lo mismo. No podría ser de otro modo. Al fin y al cabo, sea como sea, la pareja estará constituida por dos personas, con sus peculiaridades, su forma de entender la sexualidad, de expresar los deseos, sus experiencias anteriores, sus valores, sus habilidades,... ¡Cómo para creer que sólo son posibles dos roles!

Hay quienes creen que las personas homosexuales no saben poner frenos a sus deseos, es más, piensan que un gay o una lesbiana, por el mero hecho de que su orientación sexual es hacia personas de su mismo sexo, siente atracción por “todos o todas” de su mismo sexo.

Resulta que nadie duda que la atracción es selectiva, y que por eso las personas heterosexuales sólo sienten atracción por “algunas” personas del sexo contrario y no por todas. ¿Habría alguna razón para que en el caso de gays o lesbianas fuera distinto? No la hay, luego no es distinto. Cada cual, independientemente de su orientación, sólo sentirá deseos por aquellas personas que le despierten esa sensación. Puede que en ocasiones sean muchas y que en otras sean pocas, pero ni una más. La variable en cualquier caso habrá de ser personal.

Si el deseo o la atracción se presentan, las personas homosexuales, al igual que las heterosexuales, querrán que esos sentimientos sean correspondidos. Lo cual dista mucho de pensar que no serían capaces de frenar sus impulsos y acabarían acosando a las personas



que desean. Podrá haber acoso homosexual, como de hecho lo hay heterosexual, pero no es una característica propia de la homosexualidad.

Junto a estos supuestos, a veces camina la creencia de que las lesbianas y, sobre todo, los gays son más promiscuos en sus relaciones que el resto. No hace falta comentar o añadir nada nuevo, cada gay y cada lesbiana son distintos, cada pareja también, y no hay nada predeterminado. Unir las relaciones eróticas al amor o incluir la fidelidad dentro de los compromisos de la pareja son posibilidades que pueden darse tanto desde la heterosexualidad como desde la homosexualidad. Es más, sabemos, que tanto en un caso como en otro, las personas que optan por esas posibilidades son felices cuando son coherentes con ellas.

Ni enfermedad, ni moda

Todavía queda quien cree, equivocadamente, que la homosexualidad es una enfermedad. Sin embargo, frente a estas dudas tenemos una respuesta clara: no lo es. Y no sólo porque la Organización Mundial de la Salud ya no la considere como tal. (La homosexualidad ha desaparecido del catálogo de enfermedades de la OMS) La homosexualidad no es una enfermedad por la sencilla razón de que no lo es. Tampoco lo era cuando así se consideraba.

Los gays y las lesbianas, como cualquiera, siempre han podido ser personas “sanas”. Esto es personas “con bienestar físico, psíquico y social”. Y si en muchas ocasiones no ha sucedido así, no será porque su homosexualidad no se lo permita, habrá sido por las muchas trabas que la sociedad les ha puesto. La diferencia entre tener tú las dificultades o que te las pongan es notable.

Siguiendo con la enfermedad también puede que merezca la pena recordar que la homosexualidad “no es contagiosa” (tampoco la heterosexualidad) y que las personas homosexuales no son más proclives que el resto a coger algún tipo de enfermedades.

Sabemos que hombres y mujeres homosexuales han existido siempre. Tanto en las culturas o en las épocas en los que han estado “consentidos”, como en los que han estado perseguidos. A veces hay quienes creen que la homosexualidad puede ser el resultado de cierta “permisibilidad” cultural, de modo que piensan que si esta no se diera es probable que la homosexualidad tampoco. Este mito, como todos, es poco consistente.

La homosexualidad ha existido, incluso, cuando a los hombres y mujeres con esa orientación se les perseguía, condenaba o quemaba. Parece sensato, por tanto, pensar que los deseos homosexuales no pueden explicarse sólo por las modas.

Además tampoco creemos que hoy en día se pueda hablar de la homosexualidad como moda. Es cierto que hay más visibilidad que antes, que han habido “salidas del armario” con gran repercusión. Pero precisamente esa repercusión sigue situando la homosexuali-



dad del lado de lo excepcional y todavía muy lejos de lo cotidiano. Por otro lado la mencionada visibilidad de los gays sigue reducida a ciertos ámbitos públicos. Mientras que la de las lesbianas ni siquiera a esos.

En el caso de las mujeres, quizás se esté produciendo una doble marginación, por el hecho de ser homosexual y por ser mujer. Por eso, siendo verdad que hay que hablar de la homosexualidad para que la homosexualidad exista y ocupe su espacio en plano de igualdad con el resto de sexualidades, esto es aún más verdad en el caso de las lesbianas.

Sin distancia

En este tema, como en todos los relacionados con la sexualidad, tan importante es lo que se dice como el cómo se dice. No da igual hablar de un modo u otro. Por supuesto las claves ahora son similares a las que hemos ido enunciando con el resto de temas.

Para hablar de la homosexualidad no hace falta dar una conferencia. Mejor el diálogo, que el monólogo. Recordando que dialogar es hablar y, sobre todo, escuchar. Que los silencios forman parte del diálogo y que éste, en ningún caso, puede ser impuesto.

Es importante mostrar buena disposición y que perciban que el tema no nos molesta. Así aprenderán a hablar del tema y que del mismo se puede hablar, lo que es aún más importante.

Las respuestas, los diálogos, han de ser sencillas. Adaptados al chico o la chica que tenemos delante, con un lenguaje que se entienda. Si para hablar de este tema utilizáramos un tono o unas palabras poco habituales, en nosotros o nosotras, estaríamos haciendo “algo excepcional” y lo que pretendemos es precisamente lo contrario. Que aprendan que la homosexualidad se pueda abordar con el mismo tono y el mismo lenguaje que el resto de temas.

Es bueno recordar que no somos especialistas y que si se nos hace una pregunta, ésta no debemos convertirla en un examen. Hay muchas cosas que podemos no saber y que, por tanto, no hay porque disimular o fingir. Es más, tener el modelo de alguien que sea capaz de decir “no lo sé”, y que va a hacer lo posible por averiguarlo, es tener un buen modelo.

Bienvenidos sean los modelos “imperfectos”, que son capaces de decir no lo sé, de titubear, de ponerse colorado si hace falta,... De mostrarse como son y de hacer esfuerzos por comunicar. Así, a lo mejor, chicos y chicas aprenden a expresarse como somos y a esforzarse por comunicar. Sin fingir y sin aparentar.

Por cierto, recordamos que para hablar de algo no hace falta que nos den pie con una duda. Se habla de lo que preguntan y de lo que nos parece importante. Si en algún momento, o por alguna razón, nos parece que es bueno que hablemos de estos temas, hemos de hacerlo. Por supuesto, respetando los silencios y el que no quieran hablar. Hablamos porque nos parece que debemos hacerlo, no para que nos hablen a cambio.



Y una última clave, no hablemos de la homosexualidad como algo ajeno. No es necesario ser gay o lesbiana o conocer a alguien para sentirla próxima. Además de que es poco probable que conozcamos la orientación del deseo de todas las personas que nos son cercanas. Debemos procurar sentir todas las sexualidades próximas, porque lo contrario sería dar la impresión de que hay unas más deseables que otras y se supone que consideramos que todas las sexualidades están en el mismo plano. En igualdad.



MATERIAL ANEXO AL BLOQUE 5

1. PREVENIR, ALGO MÁS QUE INFORMAR⁷

Seguro que, a estas alturas, todos y todas estamos convencidos de que la Educación Sexual es necesaria para el desarrollo integral de la persona. Que no es únicamente un mecanismo para evitar consecuencias no deseadas como el embarazo.

Es más, sabemos que quien se conoce, se acepta y expresa su erótica de manera adecuada sabe evitar, por ejemplo, los embarazos no deseados. Aún así, como padres y como madres, es lógico que tengamos miedo a un posible embarazo no deseado a estas edades y queramos hablar de todo ello con nuestro hijo o nuestra hija, hablar sobre sus consecuencias, sus riesgos y sobre la anticoncepción.

Quisiéramos que ningún chico y ninguna chica se vieran envueltos-as en un embarazo no deseado. Quisiéramos que disfrutaran de su erótica, que sepan que no todo es coito, y que, llegado el caso, sepan utilizar los métodos anticonceptivos. Lo que no siempre ocurre. ¿Por qué no se usan los anticonceptivos?



150

Sabemos que no hay una única respuesta, las realidades son complejas. Por eso no basta con trabajar en una única dirección. Cada chico, cada chica y cada circunstancia es distinta y son muchas las variables que pueden incidir en la decisión de usar o no los anticonceptivos. Veamos algunas de las circunstancias que pueden incidir.

La información es necesaria

Nadie va a discutir que para prevenir los embarazos no deseados es necesaria la información. Como tampoco creo que haya quien discuta que generalmente la información no es suficiente para garantizar el comportamiento responsable. Se puede afirmar sin lugar a dudas que la información es necesaria pero no es suficiente, no basta con estar informados para prevenir.

Naturalmente que es importante que chicos y chicas conozcan cómo se producen los embarazos y como se pueden evitar. Qué conozcan más sobre las ovulaciones, el semen, la fecundación, el aparato reproductor masculino y el femenino, los ciclos menstruales, la respuesta sexual,... Así como cuáles son y cómo funcionan los distintos métodos anticonceptivos, sobre todo algunos de ellos como el preservativo o la píldora.

También será necesario espantar ciertos mitos que, con cierta frecuencia, circulan entre chicos y chicas. Estos mitos son del tipo: “la primera vez no pasa nada” “tampoco si lo

7. Sobre textos de: De la Cruz, Carlos y Suárez, Ana María “Educación Sexual desde la familia. Secundaria” Edita: CEAPA. Madrid 2004

haces en el agua o si lo haces de pie” “si te lavas bien la vagina después del coito no hay posibilidades de embarazo” “para que una mujer se quede embarazada es necesario que tenga orgasmo”...

Probablemente algo podamos hacer para mejorar su información. Contarles lo que sepamos y dejando a su alcance algún libro o folleto que complete todo lo que decimos. Por supuesto, sin exigencias y dejando claro que “esto te lo cuento o te lo dejo, por si acaso te interesa y porque yo me quedo más tranquilo o más tranquila sabiendo que tienes esta información”. Lo decimos así para que quede claro que no tratamos de inmiscuirnos en su intimidad, ni de animarles, ni de depositar una expectativa en cuanto a sus comportamientos. Queremos que tengan la información o que sepan donde obtenerla para cuando les sea necesario.

Además, y ya que hablamos de información que no se nos olvide que chicos y chicas necesitan conocer también sobre otros aspectos de su sexualidad y su erótica, sobre la fisiología del placer, sobre su cuerpo, los sentidos, la identidad sexual y la orientación del deseo. Si olvidamos estos aspectos caemos en la trampa de querer evitar la reproducción reduciendo toda la sexualidad a este aspecto. Lo que por un lado, no es cierto y por otro, como veremos enseguida, ni siquiera es más eficaz...



Ciertos valores y ciertas creencias en torno a la erótica

151

La poca o mala información deja el campo abierto a que se den por verdaderos ciertos supuestos falsos y que tanto los jóvenes como las personas adultas, actúen como si de verdades eternas se trataran. Además, con el agravante de que muchos de estos “supuestos” se convertirán después en la coartada o justificación de alguno de esos coitos no protegidos.

Por ejemplo, si un chico o una chica no está educado en “los placeres”, en que todo su cuerpo tiene sensibilidad y en que son muchas las partes de su cuerpo sensibles y capaces de hacerle disfrutar de una relación, seguirá creyendo que “el único” y “el verdadero” placer está en los genitales. Que sería, evidentemente, uno de esos supuestos falsos. Con lo que aumentará las posibilidades de que su expresión erótica tenga como protagonista indiscutible a sus genitales. Incluso a veces, sólo a una parte de estos genitales, los necesarios para el coito.

Otro ejemplo, si cuando se habla de la masturbación se habla de ésta como “algo para aprender”, como forma de expresar la erótica “cuando no hay pareja”, como “propia de adolescentes”, evidentemente se está dando el mensaje de que la masturbación ayuda a preparar el coito y que cuando hay posibilidad de coito la masturbación no tiene sentido. Otro supuesto falso que se convierte en un modo de empujar a los coitos como “lo único” o “lo más”. La masturbación es una forma de expresar la erótica y como tal debería ser tratada, y sino es así, no es educación sexual lo que estamos haciendo sino simple educación para el coito.

Un último ejemplo, la creencia de que las relaciones “sin penetración” no son relaciones completas está muy arraigada entre muchos chicos y chicas, y entre muchas personas adultas. Como es natural, entre quienes esté más arraigada esta creencia será más probable que se insista para llegar a lo que considera completo: el coito. Otra vez la necesidad de educar para la erótica y no para el coito y de desterrar los supuestos falsos.

Algunas de estas creencias son más frecuentes dentro de los estereotipos masculinos que de los femeninos. De hecho para muchas chicas y mujeres no existen tales mitos o, por lo menos, con tanta intensidad. Saben perfectamente que su cuerpo es sensible y que su sensibilidad está repartida y que no se limita a su vagina o a su clítoris. También saben que para disfrutar de una relación erótica no es imprescindible la penetración.

Las otras normas

Casi todos los chicos y chicas tienen una actitud favorable al uso de los métodos anticonceptivos. Son muy pocos los que consideran que deberían estar prohibidos o que habría que limitar el acceso a ellos.



152

Esta actitud es coherente con los mensajes que reciben de muchas campañas institucionales: “póntelo, pónselo”, “es divertido pero no un juego”, “si te lías, úsalo”, “previene que te conviene”... Además también es coherente con los mensajes que reciben desde la escuela, con ciertos mensajes de la familia y hasta con las series de televisión. Por lo tanto, aparentemente todo el personal de acuerdo.

Sin embargo junto a estas normas explícitas conviven otras no escritas, a las que desde el mundo adulto apenas se presta atención, y que suelen sustentarse en el grupo de los amigos o las amigas.

No es raro encontrar en estos grupos normas del tipo de “hacerlo con preservativo, no es hacerlo del todo” “si le propones un preservativo es que no confías plenamente” “las relaciones tienen que ser espontáneas y si llevas preservativo ya no es espontáneo” “si hay posibilidad de un coito y te quedas en una relación sin penetración, no ganas nada, pierdes una oportunidad” “cuanto antes se haga mejor”.

A ciertas edades es evolutivo que la pandilla cobre importancia, pero esto no está reñido con que eduquemos al chico o la chica a distinguir entre lo que uno quiere y lo que la pandilla propone. Sin que eso signifique romper con los suyos o dejar de prestarles atención. Significa simplemente ser coherente con lo que uno o una consideran sensato. Esto último es muy importante que el chico y la chica lo entiendan perfectamente.

El riesgo existe

En cualquier caso, para que el chico o la chica adopten una conducta que les evite consecuencias no deseadas, tienen que tener conciencia de que el riesgo es real, que es algo más que

una posibilidad teórica. Sin embargo, esto no siempre ocurre. A veces la información errónea: “es mucho más difícil de lo que te dicen”, ciertas creencias: “así es imposible que pase algo” o alguna norma un tanto extraña: “eso a nosotros no puede pasarnos”, hace que prácticamente no se tenga percepción de riesgo. Y quien no ve el peligro es difícil que se prevenga.

Es verdad que en ocasiones los embarazos tardan en producirse y que hay parejas que, incluso, buscándolo, no lo consiguen. Que embarazarse no siempre resulta tan fácil como parece. Pero, por las mismas, no olvidemos que eso es tan verdad como que hay veces que se logra “a la primera”.

Cuando se pretende educar para que aprendan a ver el riesgo no es necesario exagerar. No se trata que crean que cada vez que hay penetración hay embarazo, se trata de que aprendan que cada vez que sucede, lo que hay, son posibilidades de embarazo. Y, como lo que está en juego es mucho, de lo que se trata es de reducir al máximo esas posibilidades. Queremos educar hombres y mujeres responsables de sus actos y no sólo conseguir que actúen movidos por el chantaje del miedo.

Cuando se exagera o sólo se pone el acento en las consecuencias, a veces se logra justo lo contrario. La experiencia personal puede remar en dirección contraria. Por ejemplo, una pareja practica el coito sin protección y no les pasa nada, lo vuelven a hacer y sigue sin pasar y así otra y otra. Esta pareja, no se da cuenta de que está teniendo suerte, simplemente cree que todo era mentira “que no es para tanto”, con lo cual las posibilidades de que en su próximo encuentro cambien el comportamiento son muy pocas.

Esto no es exclusivo de las relaciones eróticas, con los accidentes de tráfico sucede lo mismo. Imaginemos una curva con una señal que indica que se pase a 50 kilómetros por hora y un conductor o conductora que lo hace a 80 y no le sucede nada. Todo le ha respondido bien. Probablemente, la próxima vez la volverá a pasar a 80 kilómetros por hora y pensará que los de tráfico son unos exagerados.

La percepción de riesgo aumenta en la medida en que somos capaces de ponerle rostro a las consecuencias. Es decir, no es lo mismo ser conscientes del número de embarazos no deseados, que conocer a los protagonistas de alguno de ellos. De ser capaz de imaginar sus rostros, de ver que son como tú, con su familia, sus amigos, sus proyectos, y de cómo el embarazo no deseado afecta a todo ello.

Como padres o madres nos toca “no exagerar”, contribuir a que aprendan lo que significa posible e imposible, y a que sean conscientes de que la realidad de la que hablamos no es ajena, puede estar mucho más próxima de lo que parece. Quizás así se convenza de la necesidad de la anticoncepción. Aunque ni siquiera el estar convencido o convencida garantiza el uso.



Ser capaz de hablar

Alguien puede tener muy clara su intención, pero luego resultar incapaz de proponérselo a su pareja. Quién sabe, quizás por no estar acostumbrado o acostumbrada a hablar de estos temas, por temor a cómo responderá su pareja, por creer que te pueden mal interpretar, por no encontrar las palabras o el momento adecuado. Por lo que sea, pero el resultado es que habiendo intención, la conducta prevista no se presenta.

Saber hablar de sexualidad y de las relaciones eróticas es fundamental para hablar y proponer el uso de medidas anticonceptivas. Pero, ojo, que no se nos olvide que a hablar también se aprende y casi nunca de golpe.

Lo que queremos decir es que es más fácil que hable con su pareja, de todos estos temas, quien ha sido capaz de hablarlos ya con otras personas. Quien, por tanto, ya tiene lenguaje y no le resulta una novedad manejar y oír estas palabras, fuera del chiste fácil o de la grosería. Esto no es cuestión de un día, es un proceso, se aprende poco a poco, hablando, escuchando, mirando a la cara, incorporando nuevas palabras y conceptos y, así, hasta llegar a lo que a uno o una realmente le interesa o le preocupa.



Por otro lado, no olvidemos que, casi siempre, las relaciones eróticas se dan en el marco más amplio de una relación de pareja. Por lo tanto, por ahí también habrá claves. Imaginemos una chica que no se atreve a decirle a su pareja que esa película que le propone que vayan a ver juntos no le gusta en absoluto, y no se atreve, precisamente, porque le quiere y no quiere desilusionarle. Después, ¿será capaz esa misma chica de decirle que se ponga un preservativo porque tiene temor a quedarse embarazada?

Como es lógico cuando hablamos de aprender a hablar no nos limitamos a proponer que se aprenda a hablar del preservativo o de la píldora. Proponemos aprender a hablar de lo que importa, de los deseos y de los fantasmas. Además lo proponemos sin la exigencia de la eficacia inmediata. Sabemos que el sonrojarse, el titubear, los silencios y hasta las palabras inadecuadas suelen formar parte del proceso. Y, por supuesto, insistiendo en la idea de que es más fácil hablar y hacer propuestas para evitar la anticoncepción antes del primer coito, incluso bastante antes, que cuando éste tiene pinta de resultar inevitable.

Otras destrezas y habilidades

Lo hemos repetido muchas veces, el objetivo de las relaciones eróticas y de los coitos son disfrutarlos. No se pueden convertir en un examen que hay que aprobar. Del mismo modo que se puede sentir pudor o ponerse nervioso o nerviosa, por supuesto que se pueden cometer errores al intentar poner o ponerse un preservativo. Nadie nace sabiendo, y una cosa es saber cómo se debe hacer y otra muy distinta es saber hacerlo llegado el momento. Los errores están permitidos porque nadie examina y si éstos se presentan, se corrigen o, incluso, se puede aprender a tomárselo con humor y reírse de ellos.

Parecerá simple, pero al igual que hay chicos o chicas que fingen el pudor, la inexperiencia o los nervios, los hay y las hay que renuncian al uso del preservativo por el temor a que “corte el rollo”, no saber ponerlo, o resultar inoportuno. Lo dicho, si se trata de disfrutar y no de hacer teatro o pasar una prueba ¿No será más sensato reconocer las cosas que fingirlas? ¿Permitirse los errores que obsesionarse con “saber hacerlo todo”? En casi todo se aprende poco a poco, en las relaciones eróticas también.

En definitiva la ansiedad, los nervios, las prisas o la falta de experiencia o de práctica suelen formar parte del equipaje con el que chicos y chicas se embarcan a sus relaciones eróticas o sus coitos. Nuestra propuesta va encaminada a lograr que chicos y chicas se permitan mostrar ese equipaje y no crean que deben ocultarlo a su pareja.

Si en su día hablábamos de que para hacer Educación Sexual resultaba imprescindible la naturalidad bien entendida, es decir la capacidad de expresarse como uno es. Ahora que hablamos de relaciones eróticas decimos lo mismo, sólo se disfrutará de ellas cuando se actúe con naturalidad. Cada uno como es. Por eso, lo tendrán mucho más fácil quien se haya educado entre “naturalidades”.

El acceso a los medios

De todos modos, incluso con todos los puntos anteriores bien resueltos, aún habrá chicos o chicas que seguirán sin usar los anticonceptivos. Y es que las dificultades no se presentan sólo en el momento del coito, algunas son previas. Como por ejemplo no saber o no sentirse capaz de acceder a los mismos. Así que no estaría de más que en esto también pudiéramos echarles una mano.

Algo tan sencillo como dejar a su alcance algún listado de recursos o como que nos pongamos a su disposición. Que nos escuchen hablar de cómo acceder al ginecólogo o a una asesoría de sexualidad. Naturalmente sin que eso suponga exigir que nos cuenten o que nos dejen acompañarles. Respetar su intimidad, siempre.

Tampoco les vendría mal que les contáramos como se consiguen los preservativos y qué hacer en caso de “corte” y recordarles que tienen instrucciones y que no da igual ni donde se compran, ni como se guardan. Además, si alguien se queda más tranquilo puede darle alguno a su hijo o su hija, “por si acaso y para mi tranquilidad”. Pero mucho mejor es darles alternativas. Que no dependan de nosotros o nosotras, que no parezca que queremos controlarles.

La importancia del después

Después del coito siguen pasando cosas. Es el momento de evaluar si el uso, o el no uso, del preservativo o de algún otro método, mereció la pena. El joven o la joven hace sus propias valoraciones, a la vez que probablemente reciba las de su pareja y, puede, que hasta



las de su entorno, la de alguno de sus amigos o amigas. Todo influye y del resultado, quizás se desprenda que la próxima vez se insista en una de las dos opciones o se cambie.

Por ejemplo, hay quien puede sentir que perdió sensibilidad y quedarse en esa valoración, sin hacer otras consideraciones. Pero también los hay y las hay que valoran como placer la tranquilidad de los días posteriores, no tener que estar obsesivamente pendiente de si la regla baja o no baja y poder pasear y cruzarte con una mujer embarazada sin interpretarlo como “una señal divina”.

Es verdad que hay quien no se preocupa, ni tiene ningún tipo de sensaciones especiales por no prevenir. Pero lo habitual es que surjan sentimientos de agobio, de arrepentimiento o de culpa. La pregunta sería ¿es sensato continuar con una práctica si despierta estas sensaciones? De todos modos no estaría de más saber que tipo de valoraciones hace “quien no se agobia” y hasta que punto es consciente de las cosas que están en juego.

La opinión de los otros puede ser importante, así como la de la pareja. Por eso es bueno que chicos y chicas sepan escuchar, pero que a la vez sepan expresar y defender sus criterios. Así dicho suena a “negociación” y puede que lo sea. Pero de lo que se trata es de encontrar el modo en que las relaciones eróticas sean satisfactorias para ambos, así como que valoraciones posteriores les permitan encontrarse satisfechos consigo mismo y consigo misma. No es tan difícil.



Las realidades son complejas

Como vemos los factores que están detrás del uso de los métodos anticonceptivos son muchos y variados, y además no todos inciden en cada chico o chica de la misma manera. Hay unos que predisponen al uso, otros que lo hacen más fácil y otros que puede que refuercen su práctica. Muchas respuestas, por tanto, a la pregunta con la que iniciábamos el capítulo “¿por qué no se usan los anticonceptivos?”

La realidad es siempre compleja, porque la forman hombres y mujeres complejos. Que se relacionan con sus genitales y con todo su cuerpo. Con sus emociones y sus valores. Sus habilidades, sus deseos, sus expectativas y sus temores. Su forma de entender la erótica y las relaciones de pareja. Su percepción de riesgo y su conciencia de la realidad. Con su capacidad de influir o de dejarse influir. En definitiva una relación entre “dos peculiaridades”, dos seres únicos.

Por tanto desde toda esa complejidad, como dijimos al principio del capítulo, no pueden bastar las respuestas simples. Son muchas las variables y son muchas las vías de trabajo que se abren. También somos muchos y muchas los implicados. En cualquier caso todo pasa por no perder nuestro horizonte, que chicos y chicas aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que sean felices, y para ello es preciso que sepan esparitar las consecuencias no deseadas: los embarazos, las infecciones y otros “malos rollos”

QUE NO SE NOS OLVIDE EL SIDA

Casi todo lo que hemos dicho en los anteriores capítulos vale también para la prevención del SIDA. No hay que esperar a que sean adolescentes para empezar prevenir. Naturalmente la prevención puede comenzar mucho antes. De hecho intentar “comenzar” algo a los 12 o 14 años, suena a ciencia-ficción. ¡Cómo si los años anteriores carecieran de interés! ¿O, es imaginable que un padre o una madre que haya estado eludiendo el tema durante años ahora quieran abordarlo con credibilidad?

Lo que queremos explicitar es que si bien consideramos que es a partir de cierta edad, probablemente en torno a los 12 años, cuando ya hay que articular y dar coherencia a todas las informaciones que “circulan” en torno al VIH/SIDA y cuando hay que procurar que chicos y chicas incorporen elementos que les permitan prevenirse, esto no es excusa para dejar el tema como algo exclusivo y propio de estas edades.

Creemos que los temas hay que abordarlos cuando “salen”, cuando tenemos conciencia de que el chico o la chica están oyendo algo sobre ellos o cuando creemos que es muy probable que eso ocurra. Esto significa que parece poco sensato dejar el tema hasta la adolescencia. Eso supondría que hasta ese momento hemos estado dejando que las informaciones buenas y malas se mezclen, así como posibles prejuicios, certezas o falsas creencias. Y todo ello sin que hayamos dado elementos que permitan “clarificar” y “clarificarse”.

En definitiva, que si queremos tener eficacia a partir de la adolescencia será mejor que “sembramos” antes. Y esto es verdad para todos los ámbitos: escuela, familia, profesionales de la salud,... Como ya hemos repetido en otras ocasiones: “a hablar se aprende hablando”.

No hace falta ser un experto o experta sobre el VIH...

Para hablar con nuestro hijo o con nuestra hija de este tema, no hay porque saberlo todo. El objetivo no es el de convertirnos en “profesionales de la *psicología* “. Se trata sencillamente de estar seguro de lo que sabemos y de lo queremos transmitir.

Del VIH y del SIDA continuamente se están publicando nuevos datos, investigaciones, noticias y opiniones. En algunos casos todas caminan en la misma dirección, pero tampoco nos debe resultar extraño que haya alguna que contradiga a las anteriores. No obstante, no será tarea nuestra la de “estar a la última”, sin embargo sí lo será la de manejar “los mínimos” necesarios y las informaciones que, “hoy por hoy”, la comunidad científica da por ciertas.

¿Qué queremos decir con todo esto? Que bienvenida sea la curiosidad y las ganas de saber ¡cuánto más, mejor! Pero que no es imprescindible tener que manejar la misma información que los especialistas en el tema. Además tampoco es necesario “soltar” toda la información de golpe, cada vez que hablemos con ellos o ellas del tema.



Una persona que quiera prevenir la transmisión del VIH, no necesita de mucha información para poder hacerlo. Apenas necesita de unas cuantas ideas lo suficientemente claras. Porque, precisamente, es esa sencillez, esa facilidad para la prevención, la que queremos transmitir.

Creemos que “si nos pasáramos dando abundante información o demasiada compleja” daríamos la sensación de que para prevenir el SIDA hay que saber muchas cosas o que el listón de la prevención está muy alto. Y eso es justo lo que queremos evitar, que hubiera chicos o chicas que creyeran que “esto de la prevención es muy complicado” y que, consecuentemente, decidieran “pasar” del tema.

Insistimos: prevenir es sencillo y habrá que transmitir esa sencillez. Lo que no quita que quien quiera saber más, procure hacerlo con toda legitimidad, y que nosotros o nosotras le ayudemos en la medida de nuestras posibilidades. Por cierto, eso de la legitimidad de querer saber más, naturalmente, también sirve para padres y madres.

Algunos mínimos



158

VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana, lo cual no es decir poco. Por ejemplo, virus significa que no es algo que pueda “crearse” en el organismo, como sucede con otras enfermedades, como por ejemplo el cáncer. Al ser un virus, estamos hablando de algo que se transmite, que “va” de un organismo a otro. Dicho sea de paso, el virus es el organismo de estructura más sencilla que se conoce. Cuando el virus penetra en el organismo se “cuela” en el código genético de la célula y se reproduce a sus expensas.

Inmuno: El sistema inmunitario es el encargado de defendernos de las agresiones externas. Es el sistema de defensa. Este tiene varios componentes; pero para no extendernos en exceso digamos que tiene a los linfocitos T₄, que actuarían como una especie de “directores de orquesta” del sistema inmunitario. Si a “inmuno” le añadimos “**deficiencia**” queda claro que este virus afecta de forma seria a este sistema inmunitario (especialmente, aunque no exclusivamente, a los linfocitos T₄).

Humana: El virus hace referencia sólo a los humanos. Es decir, afecta al sistema inmunitario de los seres humanos. Existen otros virus que afectan de forma similar a otras especies, pero esos son: “otros virus”.

Cuando una persona está infectada por este virus, se dice que esa persona es seropositiva; pero todavía no padece el SIDA. Estaríamos ante una persona seropositiva asintomática, “sin ningún síntoma externo”. Aunque estas personas aún no padezcan el SIDA, sí que pueden transmitir el virus a otras. Es más, puede que alguna de esas personas ni siquiera sepa que es seropositiva y que por tanto puede transmitirlo.

Cuando el VIH comienza su acción de manera brusca puede acabar destruyendo a los linfocitos T4. Y, claro, si los linfocitos T4 son destruidos, el sistema inmunitario carece de eficacia (se queda sin directores de orquesta y la orquesta no funciona), por lo que infecciones, que en situaciones normales serían superadas se convierten en graves obstáculos. Afortunadamente la medicina, hoy en día, está logrando que ese desarrollo no se produzca de manera brusca, ralentizándolo durante muchos años y en muchos casos prácticamente impidiéndolo.

Cuando la acción del VIH empieza a ser evidente es cuando se dice que la persona seropositiva pasa a ser enferma de SIDA. El tiempo que transcurre desde el primer contacto con el virus hasta la enfermedad del SIDA es muy variable y los estudios están en continua revisión. Claramente, como acabamos de indicar, el tiempo que transcurre entre la infección inicial y la enfermedad se está alargando de forma paulatina en los últimos años.

De ahí la importancia de que una persona seropositiva sepa que lo es, para poder empezar a medicarse cuanto antes y, así, evitar que ese desarrollo comience o que lo haga de forma brusca. Además, evidentemente de permitirle poner más ahínco en evitar transmitir el VIH o de exponerse a una “reinfección”. Lo cual podría acelerar todo el proceso.

SIDA significa: Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida

Síndrome: Conjunto de síntomas y signos. Es decir, que dos enfermos de SIDA no tienen por qué padecer un mismo cuadro clínico y por tanto sus síntomas no tienen por qué ser iguales. Un síndrome como el SIDA se puede expresar de diversas formas, fruto de las distintas “infecciones oportunistas”.

Inmuno Deficiencia: Estos conceptos están incluidos en el propio VIH y como decíamos el sistema inmunitario es el encargado de defendernos de las agresiones externas. Es el sistema de defensa. Si a “inmuno” le añadimos “deficiencia” queda claro que este virus afecta a este sistema inmunitario (especialmente a los linfocitos T4).

Adquirida: Que se contrae del exterior y que no surge del propio organismo.

Los fluidos que pueden transmitir el VIH

Cuando una persona es VIH positiva decimos que es “seropositiva” (que, recordamos, no quiere decir que sea enferma de SIDA). En el caso de una persona seropositiva, el VIH se encuentra en muchos fluidos de su cuerpo. Sin embargo no hay porque ser alarmista, dado que no sólo por encontrarse el VIH en los fluidos es suficiente para producir una infección. Naturalmente, hace falta que esté, pero además hace falta que esté en cantidad. Es decir, el VIH se debe encontrar en una concentración suficientemente alta como producir esa infección. Y aquí debemos ser directos y concisos. Que se sepa, sólo hay cuatro fluidos corporales, con suficiente concentración como para producir una transmisión:



- ▶ Sangre.
- ▶ Semen.
- ▶ Fluidos vaginales.
- ▶ Leche materna.

El resto de fluidos corporales, pese a la “imaginación” de la persona más hipocondríaca no pueden producir una infección: orina, saliva, heces, mucosidades... Al menos, hasta la fecha, no se ha demostrado ninguna transmisión a través de estos otros fluidos.

Las puertas para la infección

Para poder transmitir el VIH, estos fluidos, con la suficiente concentración, necesitan entrar al “torrente sanguíneo” de otra persona. No basta con el simple contacto. Por ello hablaremos de “prácticas de riesgo”.

Pero para no ser exhaustivos en lo obvio: toda práctica en la que no estén implicados sangre, semen o fluidos vaginales no será susceptible de transmitir el VIH. Así pues no haremos referencia a actividades de la “vida cotidiana”: apretón de manos, besos, usar los mismos cubiertos... Creemos que hablar de ello, como si por asomo supusiese un riesgo, es rallar en lo absurdo y el alarmismo desmedidos.



160

Ya sabemos que hay quien siempre insiste con una retahíla de supuestos ¿y si resulta que una persona hace... otra entonces que tiene...y además una de las dos... y, si por casualidad...? ¿se podría transmitir? Lo dicho: hay lo que hay y el resto son sólo supuestos. Así, en tanto en cuanto las evidencias científicas no den nuevos argumentos, el tema queda cerrado.

La erótica y sus puertas

Generalmente se habla de transmisión sexual para referirse a las posibles vías de transmisión que se dan en las relaciones eróticas. Aunque ya sabemos, o deberíamos saber, que no todas las relaciones eróticas son susceptibles de transmitir el virus.

Como no queremos olvidar nuestro objetivo, queremos aprovechar este punto para hacer un recordatorio: la capacidad que tienen las distintas prácticas eróticas de hacer disfrutar o de que un chico o una chica se sientan satisfechos consigo mismos y con su erótica no guarda ninguna relación con la capacidad de transmitir el VIH. ¿Se entiende lo que queremos decir? Sencillo, que se puede disfrutar ¡y mucho! Y sentir que lo que se hace merece la pena sin necesidad de recurrir a las que se conocen como “prácticas de riesgo”.

Tranquilidad. Evidentemente las “prácticas de riesgo” pueden dejar de tener esa consideración. Para ello sólo es necesario utilizar la debida protección. Y, por supuesto, de igual

modo pueden permitir disfrutar y ser coherentes. Además, sobre todo esto volveremos más adelante.

Ahora lo que quisiéramos es que quedara claro “cómo puede producirse la transmisión del VIH”. Así, seguro que se entenderá la lógica de la transmisión y, sobre todo, de la prevención.

Los genitales (vagina, pene...) tienen zonas mucosas con pequeñas terminaciones capilares (si observáramos simplemente con una lupa el glande del pene o la entrada de la vagina, lo constataríamos). Estas zonas mucosas tienen cierta capacidad de “absorción”. Si estas mucosas genitales entrasen en contacto con los fluidos potencialmente infecciosos (sangre, semen y fluidos vaginales) permitirían el paso del VIH (alojado en los fluidos antes citados) al torrente sanguíneo.

A partir de ahí el VIH, como sabemos, se alojaría en el ADN de las células y acabaría afectando al sistema inmunitario.

Las llamadas prácticas de riesgo

Concretando. De todas las posibles prácticas eróticas, que como sabemos pueden ir desde las fantasías, sean estas o no compartidas, a la masturbación, las caricias, el susurrarse, los masajes, los besos, las penetraciones, el abrazarse desnudos, estimularse los genitales... y así, hasta donde la imaginación y los deseos lo permitan, sólo algunas son susceptibles de producir la infección y que resumiremos en tres epígrafes.

Dicho sea de paso, y sin ninguna intención de resultar en exceso simplistas, queremos recordar que estas tres prácticas se realizan en pareja. Que, por tanto, en la erótica vivida en solitario es imposible la transmisión. Resulta imprescindible que haya dos cuerpos para que el VIH pueda realizar su viaje de uno de ellos al otro.

Sin abandonar las simplezas, nos vamos a permitir otro recordatorio. Sabemos que las prácticas que a continuación se señalan pueden tener distintos significados según para quien. Tendrá que ver con los valores personales, religiosos o culturales de cada cual. También con los deseos, las expectativas y las coherencias. Justo lo mismo que ocurre con el resto de prácticas, aunque quizás en éstas se acentúen más los significados. Pues bien, el recordatorio es que el VIH es ajeno a todos esos significados, valores o deseos. Esto es, que la transmisión puede darse tanto en relaciones deseadas o no, que se disfruten o que despierten miedos, en las que se permiten las coherencias y en las que se desatan las contradicciones... La lógica del virus es ajena a la del placer, la coherencia, los deseos o la cultura.

Coito vaginal: Si la vagina o el pene entran en contacto con semen o con fluidos vaginales de una persona VIH positiva. Ambos, tanto en el caso de la vagina como en el del pene, podrían permitir el paso del VIH al torrente sanguíneo.



Coito anal: En este caso además, la mucosa anal es más frágil que la vaginal (que es más gruesa y está más lubricada, por lo que es más resistente) por lo que más fácilmente que se produzcan microlesiones (en el ano y en el pene) a través de las cuales el VIH contenido en el semen y/o en la sangre puede entrar en el organismo.

Sexo oral: Si se produce eyaculación en la boca o si se traga el semen, el VIH podría tener acceso a la circulación sanguínea.

Las otras puertas

Queremos apuntar también la existencia de otras dos vías de transmisión, aún cuando no tengan relación directa con la sexualidad, pero de las que no siempre somos tan ajenos como creemos. Además, sabemos que esta es una información que “se maneja”, que aparece en los medios, y que, por tanto, resulta importante y que merece la pena tener en claro.



162

Transmisión sanguínea: Por ejemplo en el caso de las drogas que se consumen por vía parenteral, si se comparten jeringuillas o algún otro instrumental de los que se utilizan, podrían estar contaminados por el VIH y posibilitar que el virus entre directamente en la circulación sanguínea. Esta vía es muy rápida y permite al virus (alojado, por ejemplo, en los restos de sangre de la jeringuilla) acceder directamente a la circulación sanguínea del “segundo” usuario. Compartir otro tipo de utensilios que pudieran entrar en contacto con relativa facilidad con la sangre podría tener el mismo resultado que el anteriormente descrito: la infección. Nos referimos por ejemplo a las maquinillas de afeitar o los cepillos de dientes. Aunque ya sabemos que en estos ejemplos el contacto con sangre no siempre se produce y que, por tanto, las posibilidades son menores.

De la madre embarazada al feto: En caso de que la madre sea seropositiva, existe riesgo de transmisión al feto. Parece que el VIH puede pasar a la circulación sanguínea del feto ya sea durante la gestación o en el momento del parto. Así mismo parece que la leche materna también es susceptible de transmitir el VIH.

Si este texto la hubiéramos escrito en otro tiempo, junto a estas vías de transmisión habríamos tenido que incluir otra que, en su día, tuvo gran incidencia. Aunque en realidad es una variante de la transmisión sanguínea. Hablamos de todos aquellos casos en que el VIH se transmitió a través de transfusiones de sangre o de hemoderivados (productos derivados de la sangre). Esta vía, que como decimos no deja de ser sangre-sangre, se cebó especialmente en personas hemofílicas por su gran dependencia de estos productos.

Afortunadamente, ahora los controles sobre la sangre que se transfunde o que se utiliza para la elaboración de medicamentos garantiza que esta posibilidad quede reducida a su mínima expresión. Por lo que, esto que acabamos de comentar, es más pasado que presente.

En definitiva, que si hay que hablar del VIH o del SIDA procuraremos hablar de todo ¡Sin que eso signifique contarle todo! Pero además lo que queremos lograr es que cuando abordemos el resto de temas, en concreto la Educación Sexual, lo tengamos presente, que no se nos olvide que hay una cosa que se llama VIH y que puede transmitirse a través de ciertas relaciones eróticas.

No hay grupos de riesgo

Después de todo lo anterior resulta sencillo explicar que no existen los “grupos de riesgo”. Que no hay personas que por el hecho de serlo o por alguna de sus características sea más proclive a transmitir o que le transmitan el VIH. No se puede decir que las personas homosexuales sean de “más riesgo”, que las heterosexuales, los hombres que las mujeres, la juventud que las personas adultas o quienes pertenecen a una cultura más que los de otra. Nada de eso.

La incidencia del VIH/SIDA no guarda relación con lo que uno o una es, sino con lo que uno o una “hace”. Es decir que el coito anal sin protección será una “práctica de riesgo” tanto si se practica en el marco de una relación homosexual o heterosexual, entre personas jóvenes o adultas y sean de la cultura que sea. El riesgo está en lo que las personas hacen, no en lo que las personas son. ¿O donde está el riesgo en un gay que sabe disfrutar de su erótica utilizando la debida protección o prescindiendo de ciertas prácticas?



De tanto hablar de grupos de riesgo, hubo quien llegó a creer que el SIDA era algo que afectaba fundamentalmente a heroinómanos, homosexuales o hemofílicos. Se hablaba de las tres “haches”. Tanto es así que quien no se sentía incluido en ninguno de esos tres grupos pensaba que el SIDA no tenía nada que ver con él o con ella. Sin embargo, ¿cuántos de quienes pensaban así tendrán ahora el VIH alojado en su interior?

La realidad era, y es, tozuda. No son los grupos, si no las prácticas las que tienen riesgo. Compartir instrumental que haya podido estar en contacto con sangre, ciertas prácticas eróticas o el tratamiento con sangre contaminada. Insistimos **NO HAY GRUPOS DE RIESGO**. Y de haberlos sólo habría uno: el compuesto por las personas que se sienten absolutamente ajenas a toda posibilidad de transmisión del VIH. La sensación de invulnerabilidad es todavía más peligrosa que la ignorancia.

Medidas de prevención

Lo bueno del SIDA, si se nos permite utilizar esta expresión, es que sabemos como se transmite y, por tanto, eso nos permite aprender a evitarlo. En algunas ocasiones cambiando de conducta y en otras incorporando algún elemento que garantice la prevención. Veamos como según las distintas vías.

Transmisión sexual: Toda practica que no sea alguna de las anteriormente expuestas: coito anal, vaginal o sexo oral; será segura con relación a la transmisión del VIH. Sin ánimo de ser exhaustivos, sino intentando “calmar temores”, actividades como besos, caricias, masajes, masturbación mutua... jamás podrán producir una infección por VIH. Dado que no permiten la posible entrada del VIH a la circulación sanguínea.

Si nos centramos en las prácticas de riesgo antes señaladas (coito anal, coito vaginal y sexo oral) la “utilización adecuada”⁸ del preservativo. (¡Ojo! sin olvidar este matiz, en su máxima expresión, de “utilización adecuada”). El preservativo impide que los fluidos potencialmente infecciosos (sangre, semen o fluidos vaginales) entren en contacto con las mucosas genitales, dado que este ejerce una acción de barrera.

Transmisión sanguínea: Empleando jeringuillas desechables, de un solo uso, estamos desterrando cualquier posibilidad de transmisión.

Sin ánimo de ser alarmistas y por evitar posibilidades de “teóricas transmisiones” (no por que tengamos constancia de que se hallan producido por estas vías) se desaconseja compartir instrumentos como cepillo de dientes, cortaúñas, maquinillas de afeita... De todos modos, esterilizar cualquiera de estos utensilios resulta muy sencillo y rápido. Y prestar atención a instrumentos que perforan la piel (utensilios empleados para tatuajes y piercings, por ejemplo), en estos casos se deben seguir unas normas básicas que garanticen la ausencia de riesgos.

Aunque claro la esterilización deberíamos entenderla como una opción última y, por supuesto, para los casos en los que no podamos contar con material desechable.

De la madre embarazada al feto: hay tratamientos que reducen eficazmente el riesgo de transmisión del virus durante el embarazo y el parto. Una madre infectada no debe dar el pecho a su bebe.

Sabemos que la información no es suficiente

A estas alturas no creemos que sea necesario recordar que la información por sí sola no garantiza el que chicos o chicas adopten conductas que les prevengan de la transmisión del VIH. Lo mismo que sucede en el mundo adulto y, entre otras cosas, con el resto de infecciones de transmisión sexual o la prevención del embarazo no deseado. Así que, aunque suene a redundante, lo volvemos a recordar: la información por sí sola no es suficiente.

Pero ¡cuidado! no olvidamos que sin ésta difícilmente ese mismo chico o esa misma chica adoptarían esos comportamientos. ¿Qué queremos decir? Que la información no será suficiente pero es necesaria.

8. Aquí hacemos referencia a cuestiones que se deben manejar en formato educativo, más allá de la información de “el preservativo previene”. Estamos hablando de cuestiones como: fecha de caducidad, homologación, almacenaje, apertura y uso adecuado, retirada, un solo uso...

Evidentemente no dará igual cómo se cuenten las cosas, si antes de este tema no hemos permitido hablar de otros, si tenemos cierta complicidad y hábito de hablar y escuchar, si el diálogo se vive como algo impuesto o como algo que surge ... Tampoco da igual si con estas informaciones se da el tema por “cerrado” o si, por el contrario, lo que hemos perseguido ha sido dejar las puertas abiertas para futuras conversaciones.

Por eso sigue siendo importante que no nos tomemos sus preguntas como un examen, que no temamos responder “no lo sé” a alguna cuestión y que dediquemos, al menos tanto tiempo a informarnos del VIH/SIDA como a recopilar información sobre los recursos de los que disponemos en nuestra localidad en relación con el tema.

2. PINCELADAS INFORMATIVAS. Algunas cosas que podemos contarles⁹

Es necesario desterrar mitos que señalan que hay cuerpos más preparados para las relaciones eróticas que otros. Cuando la realidad es que todos los cuerpos de todos los chicos y de todas las chicas están igualmente preparados para dar y recibir placer, para compartir afectos y, muy probablemente para la reproducción.

No es mejor ni peor madurar o haber madurado antes que después. Ya que esto no es una competición y que nadie se queda sin madurar. Por tanto, que la edad de la primera regla o de la primera eyaculación carece de importancia. Con el resto de cambios que se producen en la adolescencia sucede igual. Cada cual tiene su propio ritmo y no hay otro significado.

El hecho de que hombres y mujeres puedan reproducirse es un valor, y lo que habrá que hacer es conocer como funciona el aparato reproductor y cómo se puede producir la fecundación. Ahora, probablemente, ayudará a evitar un embarazo no deseado, pero puede que, más adelante, permita lograr uno sí deseado.

Si queremos contribuir a que se conozcan podemos hablar lo que sepamos sobre la regularidad de las reglas, el papel del endometrio, el significado del moco cervical, las gónadas, las hormonas, la composición del semen, los espermatozoides y su movilidad, ... (aunque recordemos que ni nuestra calidad de madres o padres, ni la calidad de la educación sexual dependen exclusivamente de la “cantidad” de información).

Un ejemplo: En el líquido preseminal, el que se expulsa antes de eyacular, ya hay espermatozoides vivos y, por tanto, con capacidad de fecundar. Lo que, a efectos prácticos, significa que si el pene y la vagina entran en contacto, aunque no se produjese la eyaculación, ya habría que afirmar que teóricamente existiría alguna posibilidad de embarazo.

Otro ejemplo. Los días fértiles de la mujer suelen ser pocos, el lío está en que es difícil saber cuáles son. Porque aunque lo habitual es que la mujer ovule aproximadamente a la



9. Sobre texto de “Otro folleto de sexualidad” Edita: Consejo de la Juventud de la Comunidad de Madrid y Ayuntamiento de Leganés. Madrid. 2003

mitad del ciclo menstrual, puede suceder que ovule mucho antes o mucho después, o incluso que ovule dos veces. Las emociones fuertes, alegrías o disgustos, la ansiedad o los cambios en la alimentación pueden influir, igual que la propia predisposición de cada mujer. Esto nos lleva a concluir que, ¡otra vez en teoría!, la mujer podría ser fértil cualquier día del ciclo menstrual.

Desmontar falsas creencias o mitos como que “la primera vez que se practica el coito no pasa nada”, “si lo haces de pie tampoco”, “si te lavas la vagina inmediatamente después eliminas a los espermatozoides”...

No todo es reproducción, así que también es necesario aprender la fisiología del placer. Aprender que la sensibilidad tienen que ver con toda la piel. Aprender sobre la importancia del tacto y del resto de sentidos. Sobre la diferencia entre el orgasmo y los otros placeres. La importancia del clítoris. Los cambios que se producen en todo cuerpo con la excitación sexual, y, entre ellos, cómo se produce y qué significa la erección del pene o la lubricación de la vagina.



Poca relación guarda “los tamaños” con el placer, salvo su efecto psicológico. Todos los penes, todos los cuerpos y todos los pechos están igualmente preparados para dar y recibir placer. Encontrarse a gusto, hacer lo que se desea y con quien se desea, dar con el momento adecuado, ser coherente ... son claves independientes del tamaño y que sin embargo si influyen en que los placeres se incrementen.

La información puede ayudar también a desterrar viejos mitos asociados a la masturbación como: “salen granos” “afecta al desarrollo” “provoca esterilidad”, “es exclusiva de la adolescencia”, “es cosa de quien no tiene pareja” ... Sin embargo para desterrar otros mitos hace falta cambiar la actitud y creerse que no hay una sexualidad, sino que hay sexualidades. Hablamos de mitos como “quien no se masturba está reprimido o es tonto o tonta” “quienes la practican están salidos” o “es más hombre o más mujer quien más veces lo hace”.

La masturbación, es lo que es y nada más. No indica otra cosa. Si es buena o mala, adecuada o inadecuada, dependerá de quien la practique, de sus valores y de sus coherencias. Es evidente que hay quien la practica y es feliz, tanto como que hay quien no la practica y también lo es. Como ya sabemos la cantidad nunca es el criterio.

Estos mismos planteamientos sirven para otras formas de expresar la erótica, masajes, sexo oral, algunos juegos ... “Otras formas” que tampoco son mejores ni peores. Ni mucho menos obligaciones. Hay a quien le gustan y a quien no. A quien no le importa experimentar y probar, y quien no siente ninguna necesidad de hacerlo. En sexualidad cada hombre y cada mujer son únicos, por eso cada cual es como es y así hay que quererle, respetarle y aceptarle.

La mala información, los prejuicios y, en muchas ocasiones, el silencio han contribuido a que sobre la homosexualidad se formen mitos: “siempre van buscando”, “en sus relaciones imitan los coitos”, “uno o una hace de hombre y el otro de mujer”, “quieren cambiarse de sexo”, “se les nota”, “es una enfermedad” ... Gays y lesbianas, al igual que el resto, tienen muchos y pocos deseos, relaciones eróticas de distinto tipo, cada uno hace de sí mismo ... y en definitiva procuran ser felices y disfrutar de su erótica. ¡Cómo cualquiera!

Algo sobre los métodos anticonceptivos

Métodos hay muchos, porque son muchas las circunstancias. Lo importante es que el escogido, a parte de eficaz, sea aceptado conscientemente por la pareja. Para eso es importante conocer cómo funciona, porque puede fallar y que se podría hacer en esos casos.

La Píldora. Entre otras cosas, bloquea la producción de óvulos. Por lo que los espermatozoides, aunque lleguen a las trompas, no encontrarán qué fecundar. Son importantes y necesarios los controles médicos, así como advertirlo cada vez que se vaya al médico, si se es usuaria, porque puede interactuar con otros medicamentos, disminuyendo bien la eficacia de estos o la de la propia píldora. Por supuesto, hay que evitar los olvidos.

No es raro oír que tiene efectos secundarios, hay algunos que son los lógicos del primer mes de ingesta y otros que sólo se presentan en algunos casos. La cuestión es simple, si una mujer considera que la píldora le está “sentando mal”, lo lógico es volver a la consulta, contar lo que le pasa y solucionarlo: cambiando de píldora o de método.

El preservativo. Impide que los espermatozoides se depositen en la vagina. Su eficacia depende de su correcto uso: colocarlo antes de cualquier contacto entre pene y vagina, con el pene en erección y evitando que quede aire en su interior. También es importante saber “comprarlo” y saber “guardarlo”, de modo que pueda garantizarse que está en buen estado. Si a pesar de todos los cuidados el preservativo se rompiera queda la alternativa de la anticoncepción de emergencia.

Hay quien dice que disminuye el placer. Probablemente el roce entre el pene y la vagina no sea igual si entre ambos media una funda de latex. Pero, el placer no depende únicamente del roce. La tranquilidad incrementa las sensaciones y el placer. Es más, la tranquilidad de los días siguientes, sabiendo que no hay embarazo, es también placer.

Anticoncepción de emergencia. Generalmente reducida a la llamada píldora del día después. Evita el embarazo, retrasando la ovulación o impidiendo la “anidación” de un posible óvulo fecundado en el útero. Sólo puede prescribirla el personal médico y es imprescindible acudir a solicitarla antes de que pasen 72 horas desde el coito no protegido.



Esta píldora no debe usarse de manera habitual, tan sólo cuando de manera excepcional haga falta. Son hormonas que evidentemente alteran el ciclo normal de la mujer y parece lógico que cuantas menos veces se recurra a ello más y mejor se cuidará la propia mujer.

Otro métodos. Diafragma, Espermicidas, Dispositivos Intrauterinos, los llamados métodos naturales, quirúrgicos, ... Lo importante es saber que hay más, que merece la pena conocerlos y que las decisiones sobre cual es el más adecuado suele ser más acertada cuanto más reposada y pensada sea. Para eso hace falta más información y saber dónde buscarla.



BIBLIOGRAFIA

Amezúa, Efigenio **“Teoría de los Sexos, la letra pequeña de la sexología”** Revista Española de Sexología, 95-96. Madrid. 1999

Amezúa, Efigenio **“Educación de los Sexos, la letra pequeña de la educación sexual”** Revista Española de Sexología, 107-108. Madrid. 1999

Asociación Estatal de Profesionales De La Sexología (AEPS) **“Decálogo de educación Sexual”** Anuario de Sexología, 0, 87-98

Carmona, Ana Belén; de la Cruz, Carlos y Ramírez, María Victoria **“Cuida tu Sexualidad: También es Importante. Guía de información Sexual para Personas Inmigrantes, Refugiadas y Desplazadas”**. UNAF. Madrid, 2008

Carmona, Ana Belén; de la Cruz, Carlos y Ramírez, María Victoria **“Su Sexualidad también es importante”**: Guía de información Sexual para personas que trabajen con el colectivo de Inmigrantes, Refugiados/as y Desplazados/as”. UNAF. Madrid, 2007

Colectivo Harimaguada. **“Carpetas de Educación Afectivo Sexual: Infantil, Primaria y Secundaria”** Consejería de Educación. Gobierno de Canarias. 1991

De la Cruz, Carlos y Fernández Cuesta, Miguel Ángel **“Atender y Educar la Sexualidad desde Pediatría”** Edita UNAF. Madrid. 2008.

De la Cruz, Carlos y Lázaro, Óscar **“Apuntes de Educación Sexual sobre niños y niñas con discapacidad”** Edita CEAPA. Madrid. 2006

De la Cruz, Carlos. **“El Secreto de las Familias”** Edita. Colectivo Milenta. Oviedo. 2006

De la Cruz, Carlos **“Expectativa de diversidad: ideas y dinámicas”** Edita. Consejo de la Juventud de España. Madrid. 2005

De la Cruz, Carlos y Suárez, Ana María. **“Educación Sexual desde la familia. Secundaria”** Edita: CEAPA. Madrid 2004

De la Cruz, Carlos **“Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria”** Edita: CEAPA. Madrid. 2003

De la Cruz, Carlos y Sáez, Silberio **“Prevención del VIH/SIDA, claves educativas”** Edita: Cruz Roja Juventud. Madrid. 2003



De la Cruz, Carlos **“Educación de las Sexualidades, los puntos de partida de la Educación Sexual”** Edita: Cruz Roja Juventud. Madrid. 2003

De la Cruz, Carlos **“Otro folleto de sexualidad”** Edita: Consejo de la Juventud de la Comunidad de Madrid y Ayuntamiento de Leganés. Madrid. 2003

Fernández, Juan y col. **“Género y Sociedad”** Madrid. Pirámide 1998

Gómez Zapiáin, J.; Abaceta, P. y Pinedo, J. **“Urin Bare: programa de educación afectivo-sexual”** Gobierno Vasco. Vitoria-Gasteiz. 2000

Landarroitajauregi, Joserra. **“Sexorum Scientia Vulgata”** Revista Española de Sexología, 139-140. Madrid. 2007

López, Félix. **“Educación Sexual a adolescentes y jóvenes”** Sigol XXI Editores. Madrid. 1995



Sanz, Fina. **“Psicoerotismo femenino y masculino: para unas relaciones placenteras autónomas y justas”**. Kairós. Barcelona, 2003

Sáez, Silberio. **“El Hecho Sexual Humano”** en VV.AA. “Jóvenes ty Sexualidad, algunas situaciones de exclusión” Consejo de la Juventud de España. Madrid. 2002

Villegas, Pedro; Rodríguez, Eva y Ochoa, Antonio. **“Cuaderno de Salud 1: sexualidad”**. Instituto Andaluz de la Mujer. Sevilla

DVD CON MATERIAL ANEXO

Con el objetivo de facilitar el trabajo del monitor hemos adjuntado un DVD con materiales que complementan los contenidos del curso y que ayudan a su impartición.

Los materiales adjuntados son:

Un vídeo sobre educación sexual denominado: *Educación Sexual desde la familia*

Se trata de un vídeo donde se recogen diversas entrevistas realizadas a padres y madres sobre educación sexual y que, tal como aparece en el manual, servirá para trabajar con el grupo las conclusiones del curso. Al finalizar el vídeo un experto expone las ideas principales que debe contener la educación sexual.

Un corto de sensibilización e información sobre educación sexual

Incluimos un corto que podrá utilizarse como instrumento de debate sobre educación sexual.

El Power-point de apoyo al monitor

Con la finalidad de facilitar el trabajo adjuntamos un power point sobre los contenidos de las cinco sesiones del curso. Esta presentación es sólo orientativa y aconsejamos que el monitor adapte la presentación a su forma singular de dar el curso, garantizando así que le sirve realmente de instrumento de apoyo.

El diario de implantación

Incluimos un instrumento para que el monitor pueda hacer una evaluación continua de su trabajo. Se trata de un diario de implantación que aconsejamos que el monitor rellene después de cada sesión para que le ayude evaluar el clima del grupo y la consecución de los objetivos.

La ficha de evaluación final del curso

Facilitamos un modelo de ficha de evaluación del curso completo para que el monitor pueda recoger la opinión final del grupo sobre su trabajo y sobre los contenidos del curso.

Material de lectura complementario

Adjuntamos varios pdfs y documentos con información complementaria sobre los contenidos vertidos en los diferentes bloques que componen el curso.





Revista Padres y Madres de Alumnos

Publicación bimensual, con una tirada de 12.300 ejemplares, que incluye en sus páginas información de interés para padres y madres sobre temas educativos, sociales, familiares y trata todas aquellas cuestiones relacionadas con los derechos de la infancia.

Temas de Escuela de Padres y Madres

Carpeta Uno

1. La televisión
2. Educación especial e integración escolar
3. Defensa de la Escuela Pública
4. Las escuelas de padres y madres
5. Educación para el ocio y el tiempo libre
6. Los padres y madres ante los temas transversales
7. Educar para la tolerancia

Carpeta Dos

8. Educación, participación y democracia
9. Infancia y educación infantil
10. Educación sexual
11. Técnicas para la dinamización de APAs
12. Sociología de la educación
13. Educación para el consumo
14. Orientación y tutoría

Carpeta Tres

15. Los centros educativos y su entorno
16. Juegos y juguetes
17. Prevención de las drogodependencias
18. Las actividades extraescolares
19. Planificación de actividades y programas
20. La familia: espacio de convivencia y socialización
21. Educación no Sexista
22. Ante el racismo: la educación intercultural

Colección Cursos

1. Las APAs, la participación y la gestión de los centros educativos
10. La prevención de las drogodependencias: Nuevos retos y perspectivas
13. La educación sexual, un marco para hablar de los afectos
14. Construyendo salud. Promoción de habilidades parentales
15. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
16. Construyendo Salud. Promoción de habilidades parentales. Manual para el monitor o la monitora
17. Aprendiendo en familia. Prevención del conflicto familiar en el marco de la igualdad de oportunidades
18. Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria
19. Educación Sexual desde la familia. Secundaria
20. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para monitores o monitoras
21. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para padres y madres
22. Habilidades de comunicación familiar. Ampliación del programa Construyendo Salud
23. Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas
24. Educación para el consumo. Materiales para trabajar el consumo desde la perspectiva de género
25. Habilidades para trabajar con grupos e impartir cursos de formación
26. Programa de formación de formadores sobre educación afectivo-sexual y prevención de VIH-SIDA dirigido a familias y APAs. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el monitor o la monitora
27. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el alumno o la alumna

Colección Informes

1. El reparto del trabajo doméstico en la familia. La socialización en las diferencias de género
2. Nuevos consumos juveniles de drogas. Aportaciones desde el papel de intermediación social de las apas
3. Manual de legislación educativa. Instrumento de trabajo de las APAs y consejeros escolares de la escuela pública
4. Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes
5. Los padres y madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia
6. Los estilos educativos de las familias españolas y el consumo de drogas en la adolescencia
7. La participación de las familias en la escuela pública. Las asociaciones de madres y padres del alumnado

Colección Herramientas

1. La tutoría, un marco para las relaciones familia-centro educativo
2. Los comedores escolares
3. Cómo poner en marcha escuelas de padres y madres
4. La financiación de las APAs. ¿De dónde sale el dinero?
5. Educación física y deporte en la edad escolar
6. La violencia contra las niñas: el abuso sexual
7. El alcohol en casa
8. Las APAs ante el alcohol y otras drogas
9. La alimentación en edad escolar
10. Tareas domésticas: hacia un modelo de responsabilidades compartidas
11. La educación desde las familias monoparentales
12. La gestión democrática de centros educativos para padres y madres
13. Orientación profesional desde la familia. Construyendo alternativas no tradicionales
14. Las drogas en la E.S.O.: propuestas educativas para madres y padres
15. Prevención del sida en los niños y los adolescentes. Guía para padres y madres
16. La tutoría, un marco para la prevención en secundaria
17. Ocio y escuela. Ámbitos de intervención para las asociaciones de padres y madres
18. Apuntes de educación sexual. Sobre la sexualidad de niños y niñas con discapacidad
19. Las dificultades de vivir una vida apresurada. Reflexiones en torno a nuestro uso del tiempo
20. Los padres y madres ante las drogas. Propuestas educativas
21. La escuela en el medio rural
22. Educar en la corresponsabilidad. Propuesta para la familia y la escuela
23. ¿Cómo elaborar un plan de mediación en un centro educativo? ¿Guía para su desarrollo con el apoyo del APA
24. ¿Cómo pueden ayudar las familias a resolver los conflictos en los centros educativos?

Colección Aprende y Educa

1. ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos e hijas?
2. ¿Educamos igual a nuestros hijos e hijas?
3. ¿Cómo elegir los juguetes?
4. ¿Saben usar Internet o los videojuegos?
5. ¿Por qué es tan importante la educación infantil?
6. ¿Es adecuada la alimentación en los centros escolares?
7. ¿Estás preparado para cuando tus hijos o hijas se encuentren con las drogas?

Colección Experiencias

1. Primer Concurso de Experiencias Educativas
2. Segundo Concurso de Experiencias Educativas
3. Tercer Concurso de Experiencias Educativas
4. Cuarto Concurso de Experiencias Educativas
5. Quinto Concurso de Experiencias Educativas
6. Sexto Concurso de Experiencias Educativas
7. Actividades realizadas por las APAs para prevenir el consumo de drogas
8. Séptimo Concurso de Experiencias Educativas
9. Octavo Concurso de Experiencias Educativas

Otros títulos

- Los retos de la educación ante el siglo XXI. Congreso de educación de CEAPA (CEAPA/Editorial Popular, 1995)
- La escuela que incluye las diferencias, excluye las desigualdades. Congreso de CEAPA sobre necesidades educativas especiales (CEAPA/Edit. Popular. 1996)
- ¿50 años de Derechos Humanos? Guía para padres y madres comprometidos
- Educación para la salud: la alimentación y la nutrición en edad escolar
- El papel de la familia y las APAs ante los problemas del medio ambiente
- ¿Cómo promover la participación de las mujeres y las familias inmigrantes en la escuela?
- Recomendaciones para mejorar la alimentación de la familia
- Manual del Consejero Escolar
- Alcohol. Cannabis
- Television y familia. Recomendaciones

FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

FAPA ALBACETE

C/ Zapateros, 4 4ª Planta
02001 Albacete
Tel: 967 21 11 27 | Fax: 967 21 26 36
Web: www.albafapa.com | Email: fapa@albafapa.com

FAPA ALICANTE

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: www.fapagabrielmiro.es | Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31
Web: www.fapacealmeria.org | Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 (Antiguo C.P. Rosa Arjó)
50010 Zaragoza
Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16 | Fax:
Web: www.fapar.org | Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1 1º E
33003 Oviedo
Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97
Web: www.fapamv.com | Email: fapafapamv.com

FAMPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 20
05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10 | Fax:
Web: www.fampa.org | Email: fampa@fampa.org

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63
Web: www.fapamallorca.org | Email: info@coapabalears.org

FAPA BENAHOARE

C/ Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de la Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
Web: fapabenaohare.com | Email: faipalma@terra.es

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 562
09080 Burgos
Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99
Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro
C/ Guadalmesi, s/n
11012 Cádiz
Tel: 956285985 | Fax: 956285989
Web: www.fedapacadiz.org | Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3
39007 Santander
Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00
Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2
12004 Castellón
Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60
Web: webs.ono.com/fapacs | Email: fapacs@ono.com

FAPA CATALUÑA "FAPAC"

C/ Cartagena, 245 ático
08025 Barcelona
Tel: 93 435 76 86 | Fax: 93 433 03 61
Web: www.fapac.net | Email: fapac@fapac.net

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14
08020 Barcelona
Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97
Web: www.fapaes.net | Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27
Residencia de la Juventud, 2ª Planta
Tel: 956518850 | Fax: 956512479
Web: www.fapaceuta.org | Email: fapaceuta@fapaceuta.org

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8
13004 Ciudad Real
Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29
Web: www.fapaciudadreal.com
Email: alfonsoxelsabio@teleline.es

FAPA CÓRDOBA “Ágora”

C/ Doña Berenguela, 2
14006 Córdoba
Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42
Web: www.fapacordoba.org | Email: fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha.
16004 Cuenca
16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
Email: fapacuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
Web: www.freapa.com | Email: freapa@freapa.com

FAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n Barrio Majada Marcial
Centro de Educación Ocupacional
35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 868 614 | Fax: 928 868 614
Email: fimafuer@hotmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620
15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
Web: www.confapagalicia.es | Email: confapa@confapagalicia.es

FAPA GOMERA

García, 8
38830 Agulo-Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GRAN CANARIA “Galdós”

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha.
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: www.fapagaldos.org | Email: secretaria@fapagaldos.org

FAPA GRANADA “Alhambra”

Camino de Santa Juliana s/n
18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
Web: www.fapagranada.org | Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas
Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@terra.es

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36
38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA HUELVA

Av. Andalucía, 11 A, Bajo.
21004 Huelva
Tel: 959 26 12 03 | Fax: 959 26 12 03
Web: www.fapahuelva.org | Email: fapahuelva@msn.com

FAPA JAÉN “Los Olivos”

Apdo. de Correos, 129
23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
Web: www.fapajaen.org | Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

José Antonio, 86, 2ºB
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 928 80 00 89 | Fax: 928 80 20 44
Web: www.fapalanzarote.info |
Email: fapalanzarote@telefonica.net

FELAMPA LEÓN “Sierra-Pambley”

C/ Francisco Fernández Díez, 28
APTDO. DE CORREOS, 705 - 24080 LEON
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
Web: www.felampa.org | Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID “Francisco Giner de los Ríos de Madrid”

Puerta del Sol, 4, 6º D
28013 Madrid
Tel: 91 534 58 95 - 91 553 97 73 | Fax: 91 535 05 95
Web: www.fapaginerdelosrios.es
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuera, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente
29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
Web: www.fdapamálaga.org | Email: info@fdapamálaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA “Juan González”

C/ Puente Tocinos
1ª Travesía-Bajos Comerciales
30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
Web: www.faparm.com | Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA “Herrikoa”

Juan Mª. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
Web: www.herrikoa.net | Email: herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Obispo Nicolás Castellanos, 10, 5º
34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 70 22 61
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA RIOJA

C/ Calvo Sotelo, 3 3º Dcha.
26003 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
Email: faparioja@hotmail.com

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@inicia.es

FEDAMPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581
40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA “Nueva Escuela”

Ronda Tamarguillo s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación
41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
Web: www.fapasevilla.com | Email: fapa@fapasevilla.com

FAPA SORIA

Ronda Eloy Sanz Villa, 7
42003 Soria
Tel: 975 22 94 24 | Fax: 975 22 94 24
Email: fapasoria@yahoo.es

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro
Carretera del Rosario km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
Web: www.fitapa.es | Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Apdo. de Correos, 504
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@terra.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 Y 2
46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
Web: www.fapa-valencia.org | Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
Email: fapava@terra.es

FAPA ZAMORA

Arapiles s/n
49080 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
Web: www.fapazamora.es | Email: fapazamora@telefonica.net

**OTRAS CONFEDERACIONES
DE FEDERACIONES DE CEAPA****CODAPA**

(Andalucía)
Avda. de Madrid, 5, 3º
18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78
Web: www.codapa.org | Email: secretaria@codapa.org

CONFEDERACIÓN DE APAS “GONZALO ANAYA”

(Comunidad Valenciana)
Pasaje de la Sangre, 5, Puerta 2, despacho 11
46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 96 394 37 97
Web: www.gonzaloanaya.com |
Email: gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: www.covapa.es | Email: covapa_alicante@hotmail.com

CONFAPACAL

(Castilla y León)
Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPA “MIGUEL DE CERVANTES”

(Castilla-La Mancha)
C/ Zarza, 6, 1ºA
45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 - 925 28 45 47 | Fax: 925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACANARIAS

Av. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Email: fagaldos@teleline.es