

Guía **Forma
JOVEN**

JUNTA DE ANDALUCÍA



educación
para la
sexualidad



Forma Joven

educación para la
sexualidad

orden

ÍNDICE

7	1. Justificación y marco teórico
25	2. La educación sexual de adolescentes y jóvenes
33	3. Actividades
35	3.1. La asesoría individual
41	3.2. Actividades grupales
42	La experiencia del IES “del Andévalo”
72	La experiencia del IES “El Sauce”
114	La experiencia del IES “Portada Alta”
179	4. Recursos para la educación sexual

Presentación

En la Monografía inicial *Forma Joven: Una estrategia de Salud para adolescentes y Jóvenes de Andalucía* se sentaron los principios y el marco conceptual para el trabajo en el desarrollo de las competencias relacionadas con la salud física, psíquica y social en la población joven y adolescente, contribuyendo además a detectar precozmente problemas de salud o situaciones de riesgo. Y todo ello, acercando los instrumentos necesarios a los lugares frecuentados habitualmente por chicos y chicas.

Uno de los centros de interés fundamentales de las chicas y chicos de estas edades gira en torno a la sexualidad y la relaciones afectivas como se pone de manifiesto en las actividades tanto de las asesorías individuales como de las actividades grupales que se viene desarrollando en los Puntos Forma Joven de Andalucía.

Continuando con las estrategias de Forma Joven dirigidas a promover entornos y conductas saludables entre la gente joven de Andalucía, presentamos este documento que constituye la segunda monografía de la *Guía Forma Joven* dedicada a la *Sexualidad*.

Con esta monografía se sugieren las pautas para desarrollar un modelo de intervención en los centros educativos que estén interesados en trabajar con el alumnado los temas de sexualidad, aunque también se puede adaptar a otros entornos.

El documento se ha elaborado con las aportaciones de profesionales de institutos de educación secundaria que ya tienen una amplia trayectoria en este ámbito, y pretende facilitar el trabajo de las personas que se dedican a la educación para la sexualidad de los chicos y chicas. En definitiva, pretende ser una herramienta útil para los profesionales de salud, educación y otros ámbitos que forman parte de los Puntos Forma Joven.

En la guía, se proponen una serie de talleres que ya se han venido realizando en centros educativos y que pueden ser adaptados y enriquecidos con aportaciones de cada centro en particular. Todo ello dentro de un marco teórico concreto que considera la sexualidad como parte inherente al desarrollo individual y personal.

No pretende ser un protocolo ni una guía cerrada, por lo que se ha dedicado un capítulo a otros recursos en los que indagar para ampliar o mejorar lo que en el documento se propone.

La publicación de esta monografía sobre sexualidad en Forma Joven, creemos llega en un momento de gran oportunidad, después de la reciente aprobación por parte del gobierno de la nueva Ley de Salud Sexual y Reproductiva y de la Interrupción Voluntaria del Embarazo. Esta ley marca responsabilidades de las políticas públicas y la necesidad de incluir la educación sexual en el ámbito educativo y en el de salud. Es por ello que consideramos este trabajo como una pequeña aportación al cumplimiento de la ley, que puede servir de motor y ayuda para contribuir a normalizar la educación para una sexualidad saludable e integrada en el libre desarrollo de la personalidad de quienes están creciendo y aprendiendo a vivir de manera autónoma.

FOR ma
JOVEN

Justificación y marco teórico

Elisa Vizuite Rebollo

MÉDICA DEL SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Esperanza Samaniego García

PROFESORA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, ESPECIALIDAD ORIENTACIÓN EDUCATIVA. IES "EL SAUCE" (LA CARLOTA, CÓRDOBA)

Eduardo Rodríguez De La Rosa

PROFESOR DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. IES "PORTADA ALTA" (MÁLAGA)

Justificación

En una somera revisión de la educación sexual llevada a cabo durante las últimas décadas en los centros educativos se puede constatar que la mayoría de los y las escolares ha recibido en algún momento de su adolescencia charlas informativas de tipo preventivo y con enfoque fundamentalmente biológico sobre cómo evitar un embarazo así como infecciones de transmisión sexual (ITS).

En esta incipiente andadura, los y las profesionales que trabajaron con la población adolescente dieron respuesta a estas demandas de una manera más o menos voluntariosa, con los instrumentos y conocimientos que cada cual disponía. Una respuesta apoyada, en muchos casos, desde fuera del ámbito educativo y por personas ajenas a los centros. Consecuentemente, esta situación ha conllevado una disparidad de enfoques teóricos y de intervención en este ámbito y, lógicamente, una desigualdad informativa y formativa sobre sexualidad de los chicos y chicas en contextos escolares.

Nos parece justo reconocer que a lo largo de este tiempo se han puesto en marcha programas y proyectos de educación sexual pioneros en la escuela dentro y fuera de nuestra comunidad autónoma, cuyas actividades han servido y, de hecho, sirven de guía para que profesionales de otros centros educativos dediquen su esfuerzo a trabajar en este ámbito. Para ello, se ha contando no sólo con la buena voluntad de parte del profesorado y de profesionales de la salud, sino de muchas de estas personas formadas en sexualidad que están desarrollando una labor a pequeña escala, pero cuyos frutos han ido creciendo y se van multiplicando. A esta tarea se han sumado profesionales que abordan la educación sexual desde una perspectiva de género, con el propósito de promover relaciones afectivo-sexuales más justas e igualitarias.

Conscientes de que la población joven no acudía a los servicios de salud, las consejerías y organismos implicados en la promoción de salud de la juventud andaluza, coordinaron sus esfuerzos con el planteamiento inicial de acercar los servicios de salud a los espacios frecuentados por ésta en forma de “asesorías”, donde pudieran consultar y obtener respuestas a temas de salud que les preocupaban (Escuela de Salud Pública, 2009)¹. Es así como el Programa “Forma Joven” se inicia en los institutos públicos de Educación Secundaria de Andalucía en los denominados “Puntos Forma Joven”.

¹ Escuela Andaluza de Salud Pública (2009). *Guía Forma Joven: una estrategia de salud para adolescentes y jóvenes de Andalucía*. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía: Sevilla.

Así pues, el Programa “Forma Joven” se ha convertido en una estrategia interinstitucional en la que participan la Consejería de Salud, la Consejería de Educación, la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, y la Consejería de Gobernación de la Junta de Andalucía, con la colaboración de la Federación Andaluza de Municipios y Provincias (FAMP), las Asociaciones de Padres y Madres de Andalucía (AMPA) y el Consejo de la Juventud de Andalucía, que pretende promover entornos y conductas saludables entre la gente joven de Andalucía, acercando las actividades de promoción de la salud y de prevención de los riesgos asociados a la salud, a los entornos donde conviven adolescentes y jóvenes.

En otras palabras, “Forma Joven” pretende promocionar estilos de vida saludables promoviendo el bienestar psicológico y social, aportando a los chicos y chicas adolescentes y jóvenes instrumentos y recursos que les permitan afrontar los riesgos para su salud más comunes y frecuentes en estas edades (Escuela Andaluza de Salud Pública, 2009).

Si bien las áreas de promoción de Salud que se desarrollan en los Puntos “Forma Joven” son elegidas por sus participantes, en sus inicios, “Forma Joven” priorizó sus intervenciones en las áreas “afectivo-sexual”, “adicciones” y “salud mental”. En el área que nos ocupa –sexualidad y relaciones afectivas–, las líneas de intervención han estado claramente definidas: la promoción de relaciones sanas, seguras y satisfactorias; la igualdad entre hombres y mujeres; la eliminación de comportamientos sexistas; y la prevención de embarazos no deseados y de enfermedades transmisibles sexualmente.

A lo largo de todos estos años de experiencia y de extensión del programa, nos hemos percatado de que uno de los temas más demandados en los centros educativos por el alumnado es, sin duda, el de la sexualidad. En los Puntos “Forma Joven” las preguntas y los intereses sobre sexualidad y sus riesgos son, de hecho, los más frecuentes.

No obstante, analizando los resultados de algunas investigaciones realizadas en torno a lo que opinan las chicas y los chicos adolescentes y jóvenes sobre la sexualidad, encontramos que demandan mucha información sobre diversos aspectos de la sexualidad y que, sin embargo, los y las profesionales se suelen limitar a atender la prevención de los riesgos para la salud –generalmente física– que las prácticas sexuales conllevan, siendo éste el objetivo perseguido por la mayoría de los programas educativos sobre sexualidad que se ofrecen en contextos formales.

De esta forma, en muchas ocasiones, no se responden o no se abordan otras cuestiones sobre sexualidad que les interesan y preocupan a los adolescentes y jóvenes, cuando resulta bastante evidente que, en la búsqueda del encuentro con otras personas –aspecto de especial relevancia en la etapa adolescente hacia el grupo de iguales–, lo que al ser humano le mueve es, fundamentalmente, el placer y la afectividad.

La historia de nuestro pasado más próximo es bastante sombría en este sentido y venimos de una época dominada por el “modelo judeocristiano” (Barragán, 1995)² que, aún hoy, es defendido por sectores religiosos y familiares afines al catolicismo que conciben la sexualidad como expresión de amor en el contexto del matrimonio y con un único fin reproductivo. Por tanto, necesariamente este modelo es heterosexual y genital, no contemplando en ningún caso otras expresiones del hecho sexual humano. En este modelo, se le otorga un gran valor a la virginidad femenina y no está bien considerada la expresión de los deseos sexuales de las mujeres.

Los modelos familiares y sociales en los que se va conformando la personalidad y los roles de género para los hombres y para las mujeres, han condicionado también las relaciones entre ambos y, consecuentemente, las relaciones sexuales. Así nos encontramos en el siglo XXI con una paradoja fácilmente explicable: las relaciones sociales y los derechos de hombres y mujeres son cada vez más igualitarios; sin embargo, en las relaciones más cercanas e íntimas, la mujeres siguen estando subordinadas a los hombres en situaciones que, en lo esencial, no difieren del modelo patriarcal tradicional. De esta forma, todavía en la actualidad muchas mujeres están supeditadas a los deseos masculinos y tienen dificultades para la negociación y expresión de sus deseos sexuales.

Lo anterior pone de manifiesto que los cambios en la intimidad de una pareja no se producen a la misma velocidad que en la sociedad en general, por cuanto la construcción de los roles de género está profundamente arraigada y no se identifican claramente las desigualdades todavía existentes entre hombres y mujeres.

Marco teórico

Como paso previo a la educación sexual de adolescentes y jóvenes queremos mostrar en qué contexto y desde qué marco teórico consideramos debe de trabajarse. Para ello, definiremos qué aspectos consideramos fundamentales sobre la sexualidad, trascendiendo ésta el ámbito único de la salud e integrándolo en el del desarrollo de la personalidad y de la dimensión de crecimiento humano, puesto que —en palabras del filósofo Maurice Merleau Ponty (1975)³—, «hablar de sexualidad humana es hablar de la esencia misma del ser humano».

² Barragán, F. (1995). Currículum, poder y saber. Un análisis crítico de la educación sexual. *Anuario de Sexología*, 1, 83-90.

³ Merleau-Ponty, M. (1975). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Península.

1.1. La sexualidad en la adolescencia y juventud

1.1.1. Concepto de sexualidad desde la Sexología

La Sexualidad es el modo de vivirse, verse y sentirse como persona sexuada (calidad); el modo o modos con que cada cual vive, asume, potencia y cultiva o puede cultivar el hecho de ser sexuado. Sería, así pues, una categoría subjetiva en la que la referencia son las “vivencias”, lo que cada cual siente (Infante, París, Fernández y Padrón, 2009)⁴.

Por lo tanto, la sexualidad no es un instinto, sino un valor humano, una cualidad, una dimensión, porque todas las personas somos sexuadas. Importa destacar que cada cual se va haciendo sexual, se va sexualizando, es decir, notándose, viviéndose, descubriéndose, sintiéndose sexual, progresivamente, evolutivamente. Cada persona vivirá su sexualidad de manera distinta y su sexualidad estará en continua evolución; se vive en todas las etapas de la vida y se expresa de múltiples formas y presenta muchas finalidades (placer, ternura, comunicación, conocimiento, vitalidad, reproducción...), influenciada por la socialización particular con aspectos comunes a otras personas (Amezúa, 1979)⁵.

1.1.2. Perspectiva de género en el concepto de sexualidad

Construirse como hombre o como mujer es el resultado de un proceso, que se desarrolla a lo largo de nuestra vida, en el que se concatenan toda una serie de niveles o elementos estructurales y estructurantes. El género es una construcción sociocultural (varía de una cultura a otra) que define diferentes características emocionales, intelectuales y de comportamiento en las personas por el hecho de ser biológicamente hembras o machos. Serían las características que la sociedad asigna a las personas como femeninas o masculinas, de una manera convencional, ya que suele atribuirles a cada uno de los sexos biológicos (Padrón, Fernández, Infante y París, 2009)⁶.

⁴ Infante, A., París, Á., Fernández, L. y Padrón, M. M. (2009). *¿Y tú qué sabes de “eso”? Manual de Educación Sexual para jóvenes*. Málaga: Área de Juventud, Deportes y Formación de la Diputación de Málaga.

⁵ Amezúa, E. (1979). La sexología como ciencia: Esbozo de un enfoque coherente del hecho sexual humano. *Revista de Sexología*, 1, 17-28.

⁶ Padrón, M. M., Fernández, L., Infante, L., París, Á. (2009). *Libro Blanco sobre Educación Sexual de la provincia de Málaga*. Málaga: Área de Juventud, Deportes y Formación de la Diputación de Málaga.

Distinguir entre sexo y género es útil para diferenciar lo que es biológico de aquello que es cultural. Pues bien, estos dos niveles o elementos son los que nos llevan a la posibilidad de ser hombre o mujer, aunque cada una de ellas llena de grados o matices, puesto que hay muchas maneras de ser hombres y mujeres, con muchísimos aspectos comunes y diferenciales dependiendo del tipo de socialización que vivamos.

Sin duda, una vertiente relevante de la sexualidad tiene que ver con el concepto de género y su construcción sociocultural: asumir que existen diferencias y desigualdades entre hombres y mujeres y analizar cuáles son justas y cuáles son necesarias, teniendo en cuenta que estas diferencias pueden deberse a la biología, a la psicología o, simplemente, a aspectos sociales contruidos a lo largo de la historia de cada cultura que pueden cambiar y que, de hecho, cambian. Adoptar un enfoque de género supone tener en cuenta las diferencias de los hombres y de las mujeres ante la vivencia de la sexualidad.

Esta vivencia se conforma a través de procesos de socialización en los que se genera una llamada subcultura masculina y otra femenina. Dos modelos que se manifiestan en las vivencias corporales y se expresan a través de las emociones de la percepción de sensaciones o de distintos comportamientos sexuales (Sanz, 2007)⁷.

La concepción de la sexualidad femenina se ha construido ligada a la procreación y a la maternidad como hecho “natural” para las mujeres y a través de la cual éstas “se realizan”. Por el contrario, la sexualidad masculina se concibe como expresión de virilidad y hombría y está centrada en la genitalidad. Así, la expresión de deseos sexuales en las mujeres, y la expresión de valores ligados a lo que se considera tradicionalmente femenino en los hombres, implicaría no comportarse de acuerdo a los patrones socialmente establecidos y transgredir, de esta forma, las reglas de “su” género.

La conquista de derechos por parte de las mujeres a lo largo de la historia ha ido equilibrando la balanza, pero subsisten en nuestra sociedad patrones que responden a los modelos patriarcales tradicionales. Por todo ello, consideramos que una importante vertiente de la educación para la sexualidad es la educación en igualdad, reconocida y apoyada legalmente en nuestro país.

1.1.3. La sexualidad en la adolescencia y juventud

En la adolescencia y juventud, los chicos y chicas sienten la sexualidad en su cuerpo y tiene que ver con lo genital y con el coito, sobre todo, en los chicos. De hecho, cuando se refieren a las primeras experiencias, es la primera relación coital la que sobresale al

⁷ Sanz, F. (2007). *Psicoerotismo femenino y masculino para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. Barcelona: Kairós.

preguntar por “la primera vez”. En general, ésta es idealizada y, aunque es algo temida en el imaginario femenino y muy deseada en el masculino, tiene lugar de forma poco planificada por ambos sexos y, en no pocos casos, resulta frustrante. No obstante, marca un ritual por el que es necesario “pasar” a una determinada edad para cumplir con las expectativas del grupo de iguales.

El grupo parece una guía importante en lo referente a la introducción de nuevas prácticas sexuales y este hecho es constatado en las conclusiones del informe de 2005 del Instituto de la Juventud, *Jóvenes y sexo. El estereotipo que obliga y el rito que identifica*:

«No se puede entender la sexualidad de estos primeros años de su ejercicio sin la presencia continua y decisiva del grupo de pares (...). Es el grupo el que, en tanto que depositario y emisario de los mandatos del estereotipo de género, determina por dónde tienen que irse definiendo los roles de cada cual.» (Megías, Rodríguez, Méndez y Gómez, 2005, p.193)⁸.

En nuestra sociedad del siglo XXI, se han desdibujado las normas de la moral férrea y los comportamientos sexuales de la gente en general y de la población joven en particular, no difiriendo demasiado, a pesar de pertenecer a grupos que manifiestan tener creencias religiosas, según se pone en evidencia en el *Informe Juventud en España 2004*⁹:

«Las creencias y los valores, incluidos los religiosos, no orientan el comportamiento sexual real. Esta falta de relación implica que mientras que para algunos se produce una buena correspondencia entre valores y sexualidad, otros viven instalados en la contradicción: piensan (y dicen) una cosa, mientras hacen otra.» (Comas, 2004, p. 16)

Prácticas sexuales en la adolescencia y juventud

Coito

El aprendizaje de la sexualidad para los y las adolescentes está marcado por las primeras relaciones coitales, precedido, en el caso de la mayoría de los chicos y de cada vez más chicas, por prácticas de masturbación. El coito sería la práctica sexual que proporciona el placer, tanto a hombres como a mujeres.

⁸ Megías, I., Rodríguez, E., Méndez, S. y Gómez, J. (2005). *El estereotipo que obliga y el rito que identifica*. Madrid: INJUVE y FAD.

⁹ Comas, D. (2005). *Informe Juventud en España 2004*. Madrid: Instituto de la Juventud.

Poco a poco se irá accediendo a un conocimiento más profundo de las preferencias sexuales y a otras prácticas sexuales no coitales, como el sexo oral, las masturbaciones mutuas, etc. en función de la duración de la pareja y como conocimiento más íntimo en el contexto de una relación duradera y de confianza progresiva.

Homosexualidad

Otro gran tabú que persiste entre las personas adolescentes y jóvenes es el de la homosexualidad. Esta orientación es “tolerada” como derecho; sin embargo, no es asumida como otra forma de relacionarse sexualmente y, en ningún caso, la contemplan como existente en el grupo de iguales.

Es indudable que en una etapa de desarrollo adolescente en el que se está definiendo la orientación del deseo, necesariamente habrá de haber entre los grupos de iguales entre los que se conviven, personas que se sientan homosexuales y que se vean o puedan verse abocados a la invisibilidad para evitar el rechazo. En este sentido, al educar en sexualidad será importante considerar y hacer respetar otras tendencias sexuales.

Riesgos de la sexualidad en la adolescencia y juventud

Respecto a las prácticas coitales y la sexualidad sin riesgos, podemos afirmar que hoy en día las chicas y los chicos disponen de una dilatada información procedente de diversas fuentes (amistades, familia, Internet, libros, cine, etc.) pero que, a menudo, dicha información es contradictoria o dispar. Existen muchas posibilidades de aprendizaje y, sin embargo, frecuentemente presentan carencias informativas, educativas y de habilidades para hacer uso de estos conocimientos (o, al menos, no se ponen en práctica en todas las situaciones).

La percepción de los riesgos no es la misma en adolescentes y jóvenes. Los chicos y chicas admiten que en momentos de relajación, sobre todo cuando las relaciones sexuales están mediadas por el alcohol, no se acuerdan de los riesgos, y también suelen culpar al “calentón” masculino como causa de relaciones coitales de riesgo (sin protección). Se observa un mayor descuido de las medidas de prevención cuando las parejas se consolidan, aunque estas parejas sean de corta duración.

La realidad en la que nos movemos es que las personas adolescentes mantienen ya, o van a mantener en breve, relaciones sexuales. Presionar para que las eviten o retrasen puede conducir a seguir manteniéndolos en la ignorancia y contribuir a que prevalezcan sus miedos y creencias erróneas.

Aunque en la mayoría de los estudios sobre conductas adolescentes se hace referencia a las relaciones peligrosas entre alcohol y sustancias variadas y las prácticas sexuales, no consideramos que esta relación se dé siempre. En todo caso, debemos desvincularlas, con el propósito de no transmitir una idea de la sexualidad ligada al miedo y al peligro.

La sexualidad, como hemos dicho más arriba, es parte “esencial” de las personas, sea cual sea su edad, y no debemos seguir abordando únicamente aspectos preventivos relacionados con el embarazo no deseado entre adolescentes y las infecciones transmitidas sexualmente. Debemos integrar la sexualidad como parte del desarrollo personal que contribuye a las relaciones entre personas, a disfrutar de la vida y a dar y recibir placer.

1.1.4. Estudios recientes sobre sexualidad y juventud

Entre los estudios recientes realizados relacionados con la sexualidad en la población adolescente y joven destacan los desarrollados por el Instituto de la Juventud (INJUVE) en los últimos años a través de sus informes anuales. Así, en el informe elaborado en el año 2004, *Juventud en España 2004*¹⁰, aborda el aprendizaje de la sexualidad en el capítulo III (“Experiencias de la vida: aprendizaje y riesgos”).

En 2005, el INJUVE publicó un interesante estudio junto con la Fundación de Ayuda a la Drogadicción (FAD): *Jóvenes y sexo. Estereotipo obliga y el rito que identifica*¹¹, en el que se plantea la sexualidad de las personas jóvenes desde la construcción del deseo y los aspectos sociológicos de la concepción de la sexualidad en nuestro país. Este estudio cualitativo, que toma una muestra de chicos y chicas jóvenes de 16 a 19 años, explora la función simbólica de la sexualidad y su expresión en la identidad individual y de grupo.

En el informe de 2008¹², que incluye una encuesta realizada a 5.000 jóvenes de entre 15 a 19 años, en el capítulo “Estado de salud de la juventud”, se describen los comportamientos sexuales y las relaciones sexuales en cuanto a relaciones coitales y al uso de métodos

¹⁰ López, A., Cachón, L., Comas, D. Andreu, J. Aguinaga, J. y Navarrete, L. (2004). *Informe Juventud en España 2004*. Madrid: INJUVE.

¹¹ Megías, I., Rodríguez, E., Méndez, S. y Pallarés, J. (2005). *Jóvenes y sexo: El estereotipo obliga y el rito que identifica*. Madrid: INJUVE y FAD.

¹² López, A., Gil, G., Moreno, A., Comas, D., Funes, M. J. y Parella, S. (2008). *Informe Juventud en España 2008*. Madrid: INJUVE.

de prevención de embarazos y de ITS. Esta investigación se destaca por ser la primera a nivel nacional que aborda, en su Tomo 5, los comportamientos de mujeres jóvenes inmigrantes.

El estudio *Educasex Málaga. Jóvenes, sexualidad y género*¹³, realizado por Lola Fernández y su equipo del Instituto de Sexología de Málaga en 2006, es una investigación cualitativa sobre la sexualidad de las personas jóvenes del ámbito rural que aborda creencias, actitudes, comportamientos y necesidades en materia de sexualidad y educación sexual desde una perspectiva de género. Podemos seleccionar algunas ideas que, sin ánimo de generalizar, sí nos pueden orientar en cuanto a lo que piensan las chicas y los chicos jóvenes en torno a la sexualidad y cuestiones relacionadas. La generalidad de las mismas no se diferencia, en gran medida, de las del estudio *Sexualidad y Contracepción en la adolescencia* (1993)¹⁴, elaborado por la Universidad de Sevilla por encargo de la Consejería de Salud, sobre conocimientos y conductas relacionadas con la sexualidad en jóvenes de 15 a 21 años de Andalucía.

Otro de los grandes estudios realizados periódicamente sobre la juventud escolarizada es el HBSC (Health Behaviour in School-aged Children)¹⁵, investigación internacional sobre los estilos de vida durante la adolescencia desde los 11 a los 17 años, en el que participa el Ministerio de Sanidad y Política Social así como el equipo de investigadores e investigadoras que se ocupa de la parte española perteneciente a la Universidad de Sevilla. Los resultados del estudio de 2006 a nivel nacional incluyen la salud sexual en el capítulo dedicado a “Consumo de sustancias y salud sexual”. La encuesta elaborada se circunscribe a preguntar sobre las “relaciones sexuales completas” –entendidas éstas como relaciones sexuales coitales– y su relación, de nuevo, con la prevención de los riesgos para la salud.

La mayoría de los estudios mencionados hacen referencia a la edad de inicio de las relaciones coitales, y relacionan directamente el cada vez más precoz inicio de éstas, con malas consecuencias en la salud. En ocasiones, de forma interesada, no se manejan adecuadamente los datos, por ejemplo, comparándolos con otros países de nuestro entorno y no con la propia población de referencia.

Estos estudios que se realizan sobre la juventud y la sexualidad se centran fundamentalmente en las prácticas coitales y de riesgo.

¹³ Fernández, L., Infante, A., Barreda, M., Padrón, M. M., Doblas, J. J. (2006) *Educasex Málaga. Jóvenes sexualidad y género. Estudio cualitativo sobre sexualidad de las personas jóvenes del ámbito rural*. Málaga: Diputación de Málaga.

¹⁴ Oliva, A., Serra, L., Vallejo, R. (1993). *Sexualidad y contracepción en la adolescencia. Un estudio cuantitativo*. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

¹⁵ Moreno, C., Muñoz-Tinoco, V., Pérez, P., Sánchez-Queija, I., Granado M.C., Ramos, P. y Rivera, F. (2008). *Desarrollo adolescente y salud. Resultados del Estudio HBSC-2006 con chicos y chicas españoles de 11 a 17 años*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

Asimismo, es habitual asociar estas prácticas con otras conductas de riesgo como, por ejemplo, el consumo de drogas. “Prácticas sexuales” y “conductas de riesgo” suelen agruparse en el mismo capítulo, lo cual, y a pesar de que en ocasiones vayan parejas, contribuye a transmitir una percepción peligrosa de la sexualidad en la adolescencia, ahondándose en el miedo a la misma antes que en el disfrute.

En esta línea, se entienden el surgimiento de los modelos de educación preventivista enfocados a evitar riesgos, que si bien contribuyen a mejorar la salud, a nuestro entender son insuficientes y no consiguen, al menos en determinados colectivos, lo que pretenden, debido a que las prácticas sexuales forman parte de las relaciones humanas y, éstas, son complejas, variadas y condicionadas por los estereotipos socioculturales.

No queremos pasar por alto la reciente *Encuesta Nacional de Salud Sexual* (2009)¹⁶ que se ha llevado a cabo por el Observatorio de Salud de la Mujer (OSM) de la Agencia de Calidad del Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Política Social (MSPS) en colaboración con el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). En su planteamiento se refiere a la Sexualidad globalizada en toda la dimensión humana y adopta un enfoque de género. La población elegida para el estudio son hombres y mujeres mayores de 16 años. Esta investigación es pionera por explorar las primeras relaciones sexuales no coitales y abordar aspectos novedosos para este tipo de encuestas nacionales como las orientaciones sexuales y del deseo, la satisfacción sexual y la negociación en los métodos anticonceptivos.

Por último, resaltamos el muy reciente avance del estudio *Maternidad adolescente en España* de la socióloga Margarita Delgado y su equipo (2010)¹⁷, que cuenta con una muestra de 9.737 mujeres de 15 o más años. Entre sus resultados destaca el hecho constatado de que la primera relación sexual (coital, se entiende) sin protección anticonceptiva, es un factor clave para el futuro reproductivo. Asimismo, la investigación pone de manifiesto que la maternidad adolescente anticipa y precipita el curso vital y los acontecimientos vitales importantes como la emancipación y el emparejamiento y las sucesivas maternidades, provocando una notable aceleración del curso de la vida. Se desprende, además, que la maternidad en la adolescencia retrasa la incorporación a la vida adulta en aspectos claves como el mercado de trabajo y la obtención de un empleo estable.

¹⁶ Observatorio de Salud de la Mujer (2009). *Encuesta Nacional de Salud Sexual 2009*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social.

¹⁷ Delgado, M., Barrios, L., Cámara, N. y Zamora, F. (2010). *Maternidad adolescente en España*. Madrid: CSIC-UCM y Fundación Española de Contracepción.

1.1.5. Derechos sexuales y juventud

Un campo poco explorado es el de los derechos sexuales de las personas adolescentes menores de edad.

A continuación, recogemos un fragmento del *Documento sobre salud sexual y reproductiva en la adolescencia* elaborado por el Grupo de Opinión del Observatori de Bioètica i Dret (2002)¹⁸, por ser pionero en el reconocimiento de derechos de jóvenes y adolescentes y antecedente de la reciente Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo a la que nos referiremos más adelante:

«Puesto que la sexualidad constituye un ingrediente básico de la vida, la sociedad debería transmitir una concepción de la misma positiva, placentera y responsable –desde la familia hasta la escuela–. Sin embargo resulta patente en nuestro país la existencia de una doble moral con relación a la sexualidad de los jóvenes: por un lado se potencia pero, por otro, no se consideran las necesidades educativas y asistenciales en estas materias. Los menores son personas en una etapa de maduración, que requieren para el desarrollo armónico de su personalidad un modelo de educación sexual pluridimensional, que comporte un planteamiento integral, que transmita contenidos equilibrados y que proponga un enfoque reflexivo y dialogante. En suma, que fomente el desarrollo de la autonomía personal y la conciencia moral y social de los adolescentes, conduciéndolos a convertirse en personas responsables.» (Observatori de Bioètica i Dret, 2002, p.7)

Algunas de las nueve conclusiones a las que llega el Observatori de Bioètica i Dret en el documento antes mencionado están referidas a cuestiones sanitarias. Pensamos que dos de ellas (los correspondientes a la conclusión séptima y novena) están en consonancia con nuestros postulados teóricos y los actualmente recogidos en la normativa.

Textualmente, la séptima conclusión dice así:

«Se requiere cuidar especialmente la actuación en el ámbito educativo que comprenda los diversos momentos del antes, durante y después del riesgo: Es especialmente necesario que la salud sexual y reproductiva no se aborde solamente desde un punto de vista sanitario, actuando cuando ya los riesgos están presentes, sino que hay que poner especial énfasis en desarrollar un plan de educación para la salud de forma transversal, con un programa escalonado, continuo e integral, sobre la sexualidad en la escuela que vaya más allá de la explicación de los meros mecanismos biológicos.» (Observatori de Bioètica i Dret, 2002, p.16)

¹⁸ Observatori de Bioètica i Dret (2002). *Documento sobre salud sexual y reproductiva en la adolescencia*. Barcelona: Signo.

Por su parte, la conclusión novena del estudio señala lo siguiente:

«Es necesario llevar a cabo un debate social informado sobre las contradicciones con que abordan la construcción de la autonomía y la subjetividad los hombres y las mujeres y subrayar el interés de estas cuestiones. No es conveniente adoptar decisiones sobre la educación sexual como si no existieran diferencias de género, relevantes y profundas; ni es admisible desconocer la importancia que tienen estos factores en la configuración de la autonomía, subjetividad y sexualidad de los jóvenes. Si no se afronta esta diferencia de identidad y su repercusión, las decisiones y medidas que se adopten en nada alterarán la realidad del problema.» (Observatori de Bioètica i Dret, 2002, p.17)

La reciente aprobación por el Gobierno de la Ley Orgánica de Salud Sexual y Reproductiva y de la Interrupción Voluntaria del Embarazo¹⁹, establece una nueva etapa en la concepción de los derechos sexuales y reproductivos de la personas. Se capacita a los poderes públicos para garantizar la información y la educación afectivo-sexual y reproductiva en los contenidos formales del sistema educativo. En su articulado se desglosan medidas tanto en el ámbito sanitario (Capítulo II) como en el ámbito educativo (Capítulo III).

CAPÍTULO II - Medidas en el ámbito sanitario

Artículo 7. ATENCIÓN A LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Los servicios públicos de salud garantizarán:

- a) La calidad de los servicios de atención a la salud sexual integral y la promoción de estándares de atención basados en el mejor conocimiento científico disponible.
- b) El acceso universal a prácticas clínicas efectivas de planificación de la reproducción, mediante la incorporación de anticonceptivos de última generación cuya eficacia haya sido avalada por la evidencia científica, en la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud.
- c) La provisión de servicios de calidad para atender a las mujeres y a las parejas durante el embarazo, el parto y el puerperio. En la provisión de estos servicios, se tendrán en cuenta los requerimientos de accesibilidad de las personas con discapacidad.
- d) La atención perinatal, centrada en la familia y en el desarrollo saludable.

¹⁹ Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo (BOE núm. 55 de 4 de marzo de 2010).

Artículo 8. **FORMACIÓN DE PROFESIONALES DE LA SALUD**

La formación de profesionales de la salud se abordará con perspectiva de género e incluirá:

- a) La incorporación de la salud sexual y reproductiva en los programas curriculares de las carreras relacionadas con la medicina y las ciencias de la salud, incluyendo la investigación y formación en la práctica clínica de la interrupción voluntaria del embarazo.
- b) La formación de profesionales en salud sexual y salud reproductiva, incluida la práctica de la interrupción del embarazo.
- c) La salud sexual y reproductiva en los programas de formación continuada a lo largo del desempeño de la carrera profesional.
- d) En los aspectos formativos de profesionales de la salud se tendrán en cuenta la realidad y las necesidades de los grupos o sectores sociales más vulnerables, como el de las personas con discapacidad.

CAPÍTULO III - **Medidas en el ámbito educativo**

Artículo 9. **INCORPORACIÓN DE LA FORMACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA AL SISTEMA EDUCATIVO**

El sistema educativo contemplará la formación en salud sexual y reproductiva, como parte del desarrollo integral de la personalidad y de la formación en valores, incluyendo un enfoque integral que contribuya a:

- a) La promoción de una visión de la sexualidad en términos de igualdad y corresponsabilidad entre hombres y mujeres con especial atención a la prevención de la violencia de género, agresiones y abusos sexuales.
- b) El reconocimiento y aceptación de la diversidad sexual.
- c) El desarrollo armónico de la sexualidad acorde con las características de las personas jóvenes.
- d) La prevención de enfermedades e infecciones de transmisión sexual y especialmente la prevención del VIH.
- e) La prevención de embarazos no deseados, en el marco de una sexualidad responsable.
- f) En la incorporación de la formación en salud y salud sexual y reproductiva al sistema educativo, se tendrán en cuenta la realidad y las necesidades de los grupos o sectores sociales más vulnerables, como el de las personas con discapacidad proporcionando, en todo caso, a este alumnado información y materiales accesibles, adecuados a su edad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ▣ Amezá, E. (1979). La sexología como ciencia: Esbozo de un enfoque coherente del hecho sexual humano. *Revista de Sexología*, 1, 17-28.
- ▣ Barragán, F. (1995). Currículum, poder y saber. Un análisis crítico de la educación sexual. *Anuario de Sexología*, 1, 83-90.
- ▣ Comas, D. (2005). *Informe Juventud en España 2004*. Madrid: Instituto de la Juventud.
- ▣ Consejería de Salud de la Junta de Andalucía (2001). *Plan de Atención a la Salud de los Jóvenes en Andalucía*. Sevilla: Junta de Andalucía.
- ▣ Delgado, M., Barrios, L., Cámara, N. y Zamora, F. (2010). *Maternidad adolescente en España*. Madrid: CSIC-UCM y Fundación Española de Contracepción.
- ▣ Escuela Andaluza de Salud Pública (2009). *Guía Forma Joven: una estrategia de salud para adolescentes y jóvenes de Andalucía*. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía: Sevilla.
- ▣ Fernández, L., Infante, A., Barreda, M., Padrón, M. M., Doblas, J. J. (2006) *Educasex Málaga. Jóvenes sexualidad y género. Estudio cualitativo sobre sexualidad de las personas jóvenes del ámbito rural*. Málaga: Diputación de Málaga.
- ▣ Infante, A., París, Á., Fernández, L. y Padrón, M. M. (2009). *¿Y tú qué sabes de “eso”? Manual de Educación Sexual para jóvenes*. Málaga: Área de Juventud, Deportes y Formación de la Diputación de Málaga.
- ▣ Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo (BOE núm. 55 de 4 de marzo de 2010).
- ▣ Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres (BOE núm. 71 de 23 de marzo de 2007).
- ▣ López, A., Cachón, L., Comas, D. Andreu, J. Aguinaga, J. y Navarrete, L. (2004). *Informe Juventud en España 2004*. Madrid: INJUVE.
- ▣ López, A., Gil, G., Moreno, A., Comas, D., Funes, M. J. y Parella, S. (2008). *Informe Juventud en España 2004*. Madrid: INJUVE.

- ☰ Megías, I., Rodríguez, E., Méndez, S. y Pallarés, J. (2005). *Jóvenes y sexo: El estereotipo obliga y el rito que identifica*. Madrid: INJUVE y FAD.
- ☰ Merleau-Ponty, M. (1975). *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Península.
- ☰ Moreno, C., Muñoz-Tinoco, V., Pérez, P., Sánchez-Queija, I., Granado M.C., Ramos, P. y Rivera, F. (2008). *Desarrollo adolescente y salud. Resultados del Estudio HBSC-2006 con chicos y chicas españoles de 11 a 17 años*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- ☰ Observatori de Bioètica i Dret (2002). *Documento sobre salud sexual y reproductiva en la adolescencia*. Barcelona: Signo.
- ☰ Observatorio de Salud de la Mujer (2009). *Encuesta Nacional de Salud Sexual 2009*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social.
- ☰ Observatorio de Salud de la Mujer. *Estudio sociológico: contexto de la interrupción voluntaria del embarazo en población adolescente y juventud temprana*. Ministerio de Sanidad y Política Social.
- ☰ Oliva, A., Serra, L., Vallejo, R., López, M., Lozoya, J. A. (1993). *Sexualidad y contracepción en la adolescencia. Un estudio cualitativo*. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- ☰ Organización Mundial de la Salud (2007). *Planificación Familiar: Un Manual Mundial para Proveedores*. Baltimore y Ginebra: OMS y USAID.
- ☰ Padrón, M. M., Fernández, L., Infante, L., París, Á. (2009). *Libro Blanco sobre Educación Sexual de la provincia de Málaga*. Málaga: Área de Juventud, Deportes y Formación de la Diputación de Málaga.
- ☰ Sanz, F. (2007). *Psicoerotismo femenino y masculino para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. Barcelona: Kairós.
- ☰ Venegas, M. (2009). *La política afectivo sexual: Una aproximación sociológica a la educación afectivo sexual*. Tesis doctoral. Departamento de Sociología. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada.

**Forma
JOVEN**

2 la educación sexual

de adolescentes y jóvenes

Entender la sexualidad humana como esencia misma del ser humano –en la línea del filósofo francés Maurice Merleau Ponty– supone un punto de partida a la hora de conocer, estudiar y profundizar en la sexualidad humana en general y en la educación sexual en particular.

Debemos tener presente que cuando nos referimos a la educación sexual se ha de tener una visión completa de la complejidad del ser sexuado, y partir de la consideración de que la sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano, y de que su desarrollo pleno es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social. Este desarrollo personal depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas que van más allá del sexo en sí mismo, como son el deseo de contacto y de intimidad, la expresión emocional, la búsqueda del placer, el afecto, etc.

Con demasiada frecuencia nos encontramos con actuaciones educativas que pretenden ser “educación sexual”, cuando en realidad se centran, exclusivamente, en temas relacionados con la anticoncepción y riesgos y algunos aspectos biológicos. En primer lugar, debemos asumir que la educación sexual en contextos escolares no debe limitarse a la mera transmisión de información, ya que está comprobado que la información por sí misma, aunque imprescindible, no modifica creencias erróneas ni comportamientos de riesgo.

De acuerdo con las líneas marcadas por la Organización Mundial para la Salud en 1983, la educación sexual debe dar una idea de las actitudes, de las presiones, conciencia de las alternativas y sus consecuencias; debe de aumentar el amor y el conocimiento propio; debe mejorar la toma de decisiones y la técnica de la comunicación.

La educación sexual requiere una planificación y una preparación teórica previas a las intervenciones que se vayan a llevar a cabo en el centro educativo. La metodología y actividades deberán ir encaminadas a completar su información y formación, eliminar mitos, a mejorar su conocimiento personal y autoestima; en definitiva, a ayudar a vivir de forma saludable y satisfactoria su sexualidad, lo cual revertirá positivamente en sus relaciones, incluidas las sexuales, con otras personas.

Nuestro propósito como educadores y educadoras de la sexualidad es hacer entender a los chicos y chicas que:

- La sexualidad forma parte del desarrollo del ser humano y de la persona y que la sexualidad implica disfrute y comunicación.
- La sexualidad tiene una vertiente placentera y se puede enseñar a disfrutar de la sexualidad también a los y las adolescentes.
- Las personas adolescentes y jóvenes deben aprender a disfrutar sin riesgos o con los menores riesgos posibles.
- La sexualidad no tiene por qué estar centrada en la genitalidad. Se puede disfrutar con todo el cuerpo. Por tanto el coito no es siempre necesario, ni entre los adultos ni mucho menos entre adolescentes.
- Las llamadas relaciones sexuales plenas y satisfactorias no tienen por qué ser relaciones coitales.

2.1. Consideraciones previas de las personas educadoras en sexualidad

Entre las ideas previas más relevantes que deben considerarse en la educación sexual de chicos y chicas destacamos las siguientes:

- Las personas adolescentes y jóvenes no han sido educadas en sexualidad, aunque puedan tener diferentes conceptos y niveles de información sobre la sexualidad dependiendo de su estatus socioeconómico y cultural. Se pueden aprovechar estas diferencias a la hora de la discusión en el aula.
- El discurso sobre sexualidad está cargado de mitos y creencias erróneas transmitidos socialmente y por los medios de comunicación. De estos mitos y creencias no están excluidas las personas que educan.
- Las personas adolescentes y jóvenes están interesadas o preocupadas por el tema ya sea porque mantienen relaciones sexuales con otras personas, ya sea porque están pensando en mantenerlas en breve.
- Es más evidente y fácil de abordar el discurso sobre los riesgos que conllevan las prácticas sexuales coitales, (anticonceptivos, ITS, ciclo menstrual, etc.) que otras preocupaciones relacionadas con la sexualidad (orientación del deseo, falta de placer, masturbación, etc.). En cualquier caso, las chicas tienen más dificultad que los chicos en verbalizarlas, aunque el discurso de los chicos puede responder más a lo que se espera de ellos.

- Es muy probable que el discurso sobre la sexualidad sea sexista. Éste también puede estar presente entre las personas adultas.
- Las chicas no son las únicas responsables del control de los riesgos de la sexualidad. Es muy importante no difundir estereotipos de “chicas irresponsables” cuando nos referimos a usuarias de anticoncepción de urgencia, o a quienes no usan anticonceptivos y se ponen en riesgo.
- Las personas adolescentes o jóvenes están en un proceso de definición de la orientación sexual por lo que hay que tener siempre en cuenta además de la heterosexualidad, la homosexualidad en cada tema que desarrollemos.

2.2. Organización didáctica y metodología de la educación sexual

Si bien no es el único ámbito donde los chicos y chicas adolescentes y jóvenes aprenden sobre sexualidad, el instituto es un lugar idóneo para educar la sexualidad de una manera formal, es decir, de forma planificada fijando unos objetivos y trabajando unos contenidos en cada uno de los cursos de su escolaridad.

Un marco idóneo para abordar la educación sexual lo constituye el programa “Forma Joven”, el cual será mucho más eficaz si es conocido y aceptado por la comunidad educativa, y si existe un compromiso conjunto del centro y de sus profesionales para llevar a cabo los diversos programas y actividades que decidan implementarse con el objetivo de promocionar la salud de su alumnado.

En este sentido, la mejor forma de organización es su inserción como Proyecto –generalmente, dentro del Plan de Orientación y Acción Tutorial– en el Plan de Centro.

Para ello, debemos tener en cuenta las siguientes consideraciones con los distintos sectores de la comunidad educativa:

- Organización del profesorado: Sensibilizar a los profesores y profesoras sobre la importancia de conocer cómo se manifiesta la sexualidad en su alumnado, y sobre la importancia de incorporar la educación sexual de una forma tanto transversal como específica.
- Organización del alumnado: A través de talleres en el aula, que pueden tener lugar tanto en las sesiones de tutoría o en horas de clase, previamente pactadas con el profesorado (por ejemplo, de Ciencias de la Naturales, Ética, etc.).

- El trabajo con madres y padres: Informando del proyecto a realizar a través de sus organizaciones, esto es, el Consejo Escolar y, si las hubiera, la asociación de padres y madres (AMPA) y la escuela de padres y madres.

Metodológicamente, la educación sexual debe partir siempre de los conocimientos previos e intereses del alumnado y desarrollarse, fundamentalmente, mediante talleres en el aula en el grupo-clase en el que desarrollan todas las actividades docentes.

Como punto de partida para el conocimiento de las ideas previas del alumnado, se recomienda la realización de una batería de cuestiones sobre el tema de sexualidad que se vaya a trabajar. Dichas preguntas pueden recogerse de forma anónima o bien lanzarse directamente al grupo-clase, según la confianza existente entre el educador o educadora y el alumnado del grupo-clase.

El o la profesional –sea docente o personal sanitario–, será quien dinamice y evalúe cada taller o actividad planificada. Previamente, deberá plantearse objetivos claros encaminados a los siguientes aspectos:

- Conocer ideas previas e intereses del alumnado sobre el tema.
- Aportar información lo más clara, concisa y cercana a la realidad de los chicos y chicas adolescentes.
- Eliminar mitos o falsas creencias.
- Trabajar actitudes y valores.
- Cuestionar y diversificar roles de género.
- Fomentar la asertividad y la autoestima del alumnado.
- Favorecer el respeto en la diversidad de creencias y maneras de vivir la sexualidad.

FOR ma
JOVEN

3 actividades

Cada Instituto de Educación Secundaria que se inscriba en el Programa “Forma Joven”, deberá decidir, de acuerdo con las características y necesidades detectadas en el centro y su alumnado, qué programas de salud (entre los más conocidos, “*A no fumar, ¡me apunto!*” y “*Prevenir para Vivir*”, ofertados por las Consejerías de Salud y de Educación; o bien otros elaborados por el propio centro, como el “Programa de educación afectivo-sexual”, “Programa de habilidades sociales”, “Programa de prevención del maltrato escolar”, etc.) y qué actividades y actuaciones llevará a cabo durante el curso escolar, previa presentación y aprobación por parte del Consejo Escolar.

En relación con la sexualidad, en el programa “Forma Joven” lo más habitual es llevar a cabo actividades individuales, consistentes en las asesorías “Forma Joven” (a las que se puede asistir solo, en pareja o en pequeños grupos), y actividades grupales, realizadas en el aula del grupo, generalmente, con el formato de charla o taller.

3.1. Asesoría individual

La asesoría individual en “Forma Joven” la prestan profesionales de salud que se desplazan al centro educativo en el horario previamente establecido y pactado con el Departamento de Orientación.

Si bien la asesoría está planteada para cualquier tema concerniente a la salud, las visitas del alumnado por motivos relacionados con la sexualidad, la salud sexual y reproductiva son las más numerosas.

Sin importar la edad de las personas asistentes a la asesoría, debemos tomar conciencia de que el alumnado merece recibir atención de manera imparcial y respetuosa. La crítica o una actitud descortés les pueden hacer alejarse de la atención que pueden estar necesitando. El asesoramiento y los servicios no tienen el objetivo de animar a los y las jóvenes a tener relaciones sexuales, sino más bien de ayudarles a proteger su salud.

Para atender estas demandas Individuales, recogemos unas recomendaciones generales sobre cómo tratar con gente joven adecuadas para cualquier tipo de intervención con esta población:

- Atender con respeto a cada chica o chico y procurar ayudar a que se sientan cómodos.
- Invitar a explicar sus necesidades, a expresar sus preocupaciones y a realizar preguntas.
- Permitir que los deseos y necesidades de las personas que consultan orienten la conversación.
- Estar alerta a las necesidades relacionadas, tales como protección de infecciones de transmisión sexual, incluyendo VIH y apoyo para el uso del condón.
- Escuchar atentamente. Escuchar es tan importante como dar la información correcta.
- Dar la información e instrucciones clave usando siempre palabras comprensibles.
- Respetar y apoyar las decisiones informadas tomadas por las personas que consultan.
- Hacer referencia a los efectos colaterales, en caso de que los haya, y tomar con seriedad las preocupaciones de las usuarias o usuarios.
- Verificar que la chica o el chico esté comprendiendo lo que se le explica.
- Realizar una invitación explícita a volver en cualquier momento.

En particular respecto a la puesta en marcha de la asesoría de salud, y para hacer que el servicio resulte atractivo a la gente joven, es recomendable:

- Mostrar a las chicas y chicos que se disfruta del hecho de poder trabajar con ellos y para ellos.
- Ubicar y realizar la asesoría en un lugar donde pueda asegurarse su privacidad, procurando que no puedan ser vistos o escuchados.
- Fomentar la intimidad y asegurarles que habrá confidencialidad.
- Escuchar atentamente y hacer preguntas abiertas tales como “¿En qué puedo ayudarte?” o “¿Qué preguntas tienes?”
- Usar un lenguaje sencillo y evitar los términos médicos.
- Utilizar términos que les resulten amigables y propios de su lenguaje. Evitar términos tales como “planificación familiar”, que pueden resultarles irrelevantes.
- Si quien consulta lo desea, recibir a su pareja e incluirla en el asesoramiento. También cabe la posibilidad de atender a un grupo de dos o tres personas.
- Cerciorarse que las decisiones que toman (sobre todo, las mujeres jóvenes) sean suyas propias y que no estén siendo presionadas por su pareja o su familia.
- Particularmente, si una chica está siendo presionada para tener relaciones sexuales, ayudarla a pensar qué puede decir y hacer para reducir dicha presión y acceder a las prácticas que ella desea. Practicar habilidades para negociar el uso del preservativo.
- Hablar sin emitir juicios (por ejemplo, decir “Tú podrías”, en lugar de “Tú deberías”). No criticar, aún cuando no se esté de acuerdo con lo que el chico o la chica estén diciendo o haciendo. Ayudarles a tomar las decisiones que más les convengan.
- Tomarse el tiempo para abordar en profundidad las preguntas, temores y desinformación sobre relaciones sexuales, infecciones de transmisión sexual (ITS) y métodos anticonceptivos. Muchas personas adolescentes necesitan que se les asegure que los cambios que se están produciendo en su cuerpo y sus sentimientos son normales.
- Estar preparado para contestar preguntas comunes sobre la pubertad, menstruación, masturbación, eyaculación nocturna e higiene de los genitales.

Consideramos que el asesoramiento habrá tenido éxito cuando el chico o la chica, la pareja o el pequeño grupo asistente a la asesoría presenta varios de los siguientes indicadores:

- Percibe que ha recibido la ayuda que quería.
- Sabe qué hacer y se siente confiado/a de poder hacerlo.
- Se siente respetado/a y apreciado/a.
- Vuelve cuando lo necesita.
- Hace uso de las recomendaciones realizadas (por ejemplo, usa de forma eficaz y satisfactoria los métodos contraceptivos explicados).

Ofrecer asesoría o derivación a otros servicios de salud

Como vemos, la asesoría “Forma Joven” cumple una importante función de consulta individualizada sobre una amplitud de temas relacionados con la salud en general, y, concretamente, con la salud sexual y reproductiva. Pero el entorno en el que se desarrolla no es un centro sanitario, aunque el profesional que la atiende sí pertenece a un centro sanitario público.

En muchos casos, se podrán detectar necesidades que tengan que ser atendidas en el centro de salud:

- Recetar contraceptivos.
- Asesoramiento y ayuda sobre problemas sexuales.
- Asesoramiento, análisis y tratamiento de ITS/VIH.

Con la intención de que el chico o chica acuda al servicio derivado y no tenga que esperar, se puede concertar una cita con el o la misma profesional de “Forma Joven” a una hora convenida. La confianza que se ha adquirido en el punto “Forma Joven” es una garantía de intimidad y de confidencialidad para el chico o la chica, la cual es de gran importancia para conseguir, en caso de que fuera necesario, una continuidad en la consulta.

Consideraciones sobre métodos anticonceptivos y de prevención de ITS²⁰

En general, los y las adolescentes y jóvenes pueden tener y, de hecho, tienen necesidades diferentes con respecto a su salud sexual y reproductiva que las personas adultas. Sin embargo, es aconsejable tener en cuenta que todos los métodos anticonceptivos pueden ser adecuados para chicos y chicas.

Habitualmente suelen ser las mujeres quienes consultan o se interesan más por los métodos anticonceptivos. A menudo, los propios profesionales también suelen dirigirse a ellas para tratar este aspecto. No obstante, es necesario incorporar también a los chicos, con el propósito de corresponsabilizarse en prácticas sexuales seguras. Una información correcta puede contribuir a que los hombres tomen mejores decisiones con respecto a su propia salud y también a la de sus parejas. Cuando las parejas hablan sobre los métodos anticonceptivos, es más probable que elaboren planes que puedan cumplir.

Por supuesto, además de consultar sobre los métodos anticonceptivos, los chicos adolescentes y jóvenes también pueden solicitar asesoramiento sobre cambios físicos, sexualidad, relaciones, familia y los problemas vinculados al crecimiento. Sus necesidades dependerán de cada situación particular. Algunos son sexualmente activos, pero otros no. La edad por sí misma es una gran diferencia, ya que los chicos y chicas maduran rápidamente durante la adolescencia. Estas diferencias hacen que sea importante conocer primero a cada adolescente o joven, comprender su motivo de consulta y poder, así, ajustar el asesoramiento y el servicio ofrecido.

En relación con los métodos anticonceptivos para los y las jóvenes, hay que considerar que:

- Las personas jóvenes pueden utilizar cualquier método anticonceptivo de manera segura.
- Las chicas jóvenes a veces toleran menos los efectos secundarios que las mujeres mayores. Si reciben asesoramiento, sabrán qué es lo que pueden esperar y se hace menos probable que dejen de utilizar los métodos anticonceptivos.
- La gente joven suele tener más parejas sexuales que las personas mayores y, por lo tanto, están expuestos a un mayor riesgo de contraer ITS. Una parte importante del asesoramiento es evaluar el riesgo de ITS y cómo reducirlo.

²⁰ Adaptado de la Organización Mundial de la Salud (2007). *Planificación Familiar: Un Manual Mundial para Proveedores*. Baltimore y Ginebra: OMS y USAID.

A continuación, se recogen consideraciones especiales para algunos métodos anticonceptivos en el caso de adolescentes y jóvenes:

● Anticonceptivos hormonales (anticonceptivos orales, parches, anillo vaginal, etc.):

- El anillo anticonceptivo y los inyectables pueden ser utilizados sin que los demás lo sepan.
- A algunas jóvenes les resulta particularmente difícil tomar anticonceptivos orales regularmente.

● Anticonceptivos de urgencia:

- Las chicas jóvenes suelen tener menos control que las mujeres mayores en las relaciones sexuales y el uso de métodos anticonceptivos. Esta falta de control puede estar mediatizada por falta de experiencia, o bien por no disponer de habilidades suficientes para la negociación. Por lo tanto, pueden necesitar anticoncepción de urgencia con mayor frecuencia.
- Es necesario informar a las jóvenes por anticipado de la píldora anticonceptiva de urgencia para que la utilicen cuando sea necesario. La llamada píldora postcoital puede ser utilizada siempre que se hayan tenido relaciones sexuales sin protección, incluso, contra su voluntad, o si hubo una equivocación o mal uso de un método anticonceptivo.
- Está demostrado que el uso de la píldora anticonceptiva de urgencia disminuye la tasa de embarazos no planificados y de abortos.

● Condones masculinos y femeninos:

- Son los únicos que protegen contra ITS y embarazo.
- Se consiguen fácilmente y son asequibles y muy recomendables para relaciones sexuales con penetración.
- Los chicos jóvenes suelen tener menos facilidad para usar los condones correctamente. Pueden necesitar práctica para colocárselos.
- Esta práctica también debe enseñarse a las mujeres.

● Dispositivos intrauterinos (DIU de cobre y hormonales):

- El DIU puede ser usado por mujeres jóvenes; no obstante puede tener una mayor probabilidad de ser expulsado en las mujeres que no tuvieron partos porque su útero es pequeño.

3.2. Actividades grupales

En los centros educativos, la educación sexual suele plantearse bien de forma transversal (el profesorado en el desarrollo del currículum de las diversas asignaturas) o de forma específica (habitualmente, profesionales de la salud u orientadores y orientadoras de los Institutos en horario de tutoría o en otras clases lectivas) con la puesta en marcha de charlas y talleres sobre diversos aspectos de la sexualidad.

En esta monografía se proponen y desarrollan talleres para el alumnado de Educación Secundaria que se han diseñado teniendo como referencia las experiencias ya consolidadas de tres Institutos de Secundaria de Andalucía:

IES “Del Andévalo” de La Puebla de Guzmán (Huelva).

El programa de Educación Afectivo Sexual para la ESO de este instituto de secundaria está pensado para realizar actividades en todos los cursos de la ESO. Consta de:

- Guía para el tutor o tutora.
- Cuadernillos para trabajar con el alumnado.

Los contenidos de los cuadernillos del alumnado se presentan de forma esquemática para los cuatro cursos de la ESO. A modo de ejemplo solo se desarrollan los destinados al alumnado de 1º y 2º.

IES “El Sauce” de La Carlota (Córdoba).

De la experiencia educativa de este centro, se han desarrollado dos de los talleres que realizan en el marco de la educación sexual, destinados a 3º y 4º de la ESO:

- Taller “Concepto de Sexualidad”.
- Taller “Prevención de Violencia de Género en parejas adolescentes”.

IES “Portada Alta” de Málaga.

Se han seleccionado como propuesta cinco talleres para el trabajo de otros tantos aspectos educativos relacionados con la sexualidad, y destinados a 3º y 4º de la ESO:

- Primer Taller “La primera vez”.
- Segundo Taller “Anatomía de la sexualidad”.
- Tercer Taller “Ciclo respuesta sexual humana”.
- Cuarto Taller “Homosexualidad”.
- Quinto Taller “Métodos anticonceptivos y ciclo menstrual”.

La experiencia del
IES del Andévalo
La Puebla de Guzmán (Huelva)

Esteban Delgado Arcos

PROFESOR DE ENSEÑANZA SECUNDARIA, ESPECIALIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA. IES “DEL ANDÉVALO”

Arturo Hidalgo Berutich

MÉDICO DE FAMILIA. MÁSTER EN SEXOLOGÍA. CONSULTORIO DE VILLANUEVA DE LOS CASTILLEJOS (HUELVA)

PROGRAMA DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL PARA LA E.S.O.

Guía del tutor/a

Materiales de que consta el programa

El programa completo consta de:

GUÍA DEL TUTOR/A	
CUADERNOS DE TRABAJO	para el alumnado de 1º de E.S.O.
	para el alumnado de 2º de E.S.O.
	para el alumnado de 3º de E.S.O.
	para el alumnado de 4º de E.S.O.
PREPARACIÓN EN POWERPOINT	para el alumnado de 1º de E.S.O.
	para el alumnado de 3º de E.S.O.
	sobre métodos anticonceptivos para el alumnado de 3º y 4º de E.S.O.

Materiales utilizados en la elaboración de los cuadernos de trabajo para el alumnado

El material de trabajo para el alumnado ha sido elaborado a partir de la experiencia acumulada en las sesiones de tutoría sobre educación afectivo-sexual y de los materiales indicados en los cuadernos de trabajo para el alumnado.

Justificación

La educación afectivo-sexual es una faceta que contribuye al desarrollo integral del alumnado.

Durante los años que abarca la E.S.O. se producen cambios físicos y psíquicos de gran importancia, entre los cuales destacan los relativos a la madurez sexual, y es muy importante que el alumnado vaya conociendo y aceptando todos esos cambios, así como su propia sexualidad, integrándola en el desarrollo de su personalidad y en su vida.

De la información y formación que vayan adquiriendo los alumnos y alumnas va a depender que las experiencias que tengan sean gratificantes y positivas o, por el contrario, que se sientan mal consigo mismos/as o que hagan sentirse mal a otras personas.

Objetivos

- Conocer los cambios evolutivos (físicos y psíquicos) propios de la pubertad y de la adolescencia (integración en Ciencias de la Naturaleza).
- Facilitar que los alumnos y alumnas adquieran una imagen más ajustada y positiva de sí mismos/as, desarrollando actitudes positivas frente a los cambios propios de la pubertad y adolescencia.
- Favorecer el desarrollo de habilidades de autoconocimiento, empatía y relaciones interpersonales.
- Descubrir la sexualidad como una faceta personal íntima que va más allá de la genitalidad, y que comprende afecto, comunicación, entrega, solidaridad y la capacidad de dar y recibir placer.
- Conocer la fisiología y función de los órganos genitales masculinos y femeninos (integración en Ciencias de la Naturaleza).

- Describir el ciclo menstrual y la fecundación humana (integración en Ciencias de la Naturaleza).
- Desmitificar tópicos sobre la menstruación y sobre la autoestimulación sexual (masturbación).
- Prevenir conductas de riesgos (embarazos no deseados, enfermedades de transmisión genital, violencia de género...).

Desarrollo de las sesiones: metodología

En general, se seguirá el material para el alumnado, específico para cada uno de los niveles de la E.S.O., el cual se completará con vídeos y transparencias, así como con las sesiones grupales a cargo de técnicos del centro de salud y del orientador.

El material para el alumnado aborda temas relacionados con la afectividad y la sexualidad de modo recurrente a lo largo de todos los niveles de la E.S.O. y tiene una triple finalidad: servir de guía en las sesiones de tutoría, poder llevar a cabo la lectura del mismo en casa todas las veces que quieran y, al mismo tiempo, poder comentarlo con los padres y madres.

El tutor/a recordará a los alumnos/as que pueden ampliar información y plantear todas las dudas que deseen en la asesoría-consulta del programa Forma Joven que funciona en el instituto, para lo que sólo tienen que pedir cita al orientador y éste les avisará. A dicha asesoría pueden acudir solos/as, con sus amigos/as en pequeño grupo o en pareja, garantizándose la confidencialidad.

Sería muy importante poder integrar algunas de las actividades propuestas en otras áreas: así, las relacionadas con las emociones y sentimientos podrían integrarse en el área de Lengua Castellana y Literatura (vocabulario específico relacionado con emociones y sentimientos), y las dedicadas a la anatomía y fisiología de los aparatos reproductores y al embarazo y parto, en Ciencias de la Naturaleza (Biología).

Como recomendaciones generales, interesa tener en cuenta las siguientes:

- No confundir la educación sexual con una clase de Biología sobre el cuerpo humano y su reproducción. Por eso nos interesa hablar sobre todo de aspectos afectivos-sexuales, dejando los otros aspectos para las clases de Ciencias Naturales.
- Es importante tratar el tema con la necesaria seriedad, a la vez que debemos procurar crear un clima que permita exteriorizar las dudas y opiniones del alumnado. Al principio es probable que usen el lenguaje de la calle para referirse a los órganos sexuales y a determinados aspectos de la actividad sexual, pero es importante que, una vez conocido, utilicen el vocabulario adecuado.

- Las preguntas que suelen plantearse en la asesoría-consulta del programa Forma Joven se repiten con frecuencia (en realidad, suelen ser las mismas año tras año y, en no pocos casos, las plantean los mismos alumnos/as), por lo que interesa, como principio metodológico básico, partir de las ideas previas y procurar que construyan el conocimiento y las actitudes a partir de la información aportada, del debate y de la argumentación. Así pues, es muy importante que el tema se trabaje de manera constructiva entre todos/as.
- El alumno/a no debe aprender las ideas, opiniones, creencias y moral del profesor/a. La función del profesor/a es la de colaborar con el alumno/a en la búsqueda personal que éste/a realiza para formar sus propias opiniones, creencias y moral respecto al tema. Esto implica que, ante preguntas del tipo si algo está bien o está mal, o si es bueno o malo, o si se puede hacer o no, el profesor/a debe evitar responder con un sí o un no, ya que no hay verdades absolutas sobre el tema. Lo que se realizará es un proceso de búsqueda personal de la respuesta siempre sobre la base del respeto a la dignidad de las personas, tratando que cada alumno/a construya la suya (lo que interesa, en realidad, es que el alumno/a aprenda el proceso para que pueda aplicarlo a otras cuestiones).
- Debemos analizar también las costumbres de nuestra cultura, que van cambiando y que influyen en la moral de cada época, haciéndoles ver que las personas nos regimos por unos principios que constituyen nuestra moral y que se adquieren a través de la educación. Por eso no podemos dar respuestas globales y cada persona debe buscar la suya (insistiendo, siempre, sobre la base del respeto a la dignidad de las personas).
- Los únicos principios que prevalecen como universales son los de no hacernos daño a nosotros/as mismos/as ni a los demás; respetar la dignidad del ser humano, respetar la libertad de los demás a la vez que exigimos la nuestra. Otro tipo de normas corresponde a la moral que va unida a determinadas creencias como pueden ser las religiosas, y que pueden variar de una religión a otra. Por lo tanto, no daremos como moral única la religiosa, pero tampoco la no religiosa, ya que en las clases hay una diversidad que debemos respetar. Lo que daremos son pautas para que el alumno/a pueda pensar por sí mismo/a.
- Procuraremos que comprendan que la igualdad de los sexos implica que hombres y mujeres tenemos los mismos derechos y deberes, y que la diferencia en la valoración social de hombres y mujeres ha implicado una discriminación de la mujer que actualmente se trata de evitar.
- Cuando se trate la masturbación, es importante hacerles comprender que es una conducta que no comporta riesgos para la salud física ni psíquica.

- El ciclo menstrual es de difícil comprensión para el alumnado, por lo que requiere lograr una mayor implicación del mismo.
- Al tratar el tema de la homosexualidad y heterosexualidad, debemos transmitir el respeto a las diferencias e insistir en que la homosexualidad no se considera una enfermedad y en que muchos de los trastornos que pueden padecer estas personas son originados por la presión y el rechazo social que soportan. Por eso, nuestro objetivo será que aprendan a respetar las diferencias en las tendencias sexuales, con los límites morales ya expuestos.
- Es de gran utilidad plantear al alumnado que pueden escribir sus dudas sobre el tema, de forma anónima, y depositarlas en un buzón colocado al efecto en el aula. De este modo, al analizarlas, podemos hacernos una idea bastante aproximada de los intereses del alumnado y de algunas de sus ideas previas.

Material necesario

- Material de trabajo para el alumnado (para su lectura en voz alta, con comentarios y realización de las actividades propuestas).
- Transparencias seleccionadas del Maletín de sexualidad²¹, como material de apoyo a los contenidos tratados en el material de trabajo para el alumnado de 1º y 2º de E.S.O., con comentarios de las transparencias para el tutor/a.
- Preparación en PowerPoint (alumnado de 1º, 3º y 4º de E.S.O.), como material de apoyo a los contenidos tratados en el material de trabajo (más completas que las transparencias)²².

Temporalización

De 6 a 10 sesiones de tutoría, en función del interés y del tiempo que pueda dedicarse a profundizar más o menos en los contenidos tratados.

²¹ Las transparencias son las incluidas en el maletín de sexualidad, editado por la Consejería de Salud. Pueden descargarse desde la Web del programa Forma Joven: www.formajoven.org

²² Tanto las presentaciones en PowerPoint como los comentarios, así como otros materiales de utilidad del Programa Forma Joven pueden descargarse de la página Web del IES del Andévalo: www.iesdelandevalo.es/

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ▣ FERNÁNDEZ BEDMAR, J. (1996): Educación afectivo sexual. Granada. Proyecto Sur de Ediciones, S.L.
- ▣ LÓPEZ SÁNCHEZ, F. (1995): Educación sexual de adolescentes y jóvenes. Madrid. Siglo Veintiuno, S.A.
- ▣ MADUEÑO, C. (2003): Sexo para adolescentes. Alcobendas (Madrid). LIBSA.
- ▣ PARAZZOLI, S. y ZARDONI, R. (1997): Educación sexual. Madrid. San Pablo.
- ▣ SCHNEIDER, S. (1995): El libro de las chicas. Salamanca. Ed. Lóguez.
- ▣ SCHNEIDER, S. (1995): El libro de los chicos. Salamanca. Ed. Lóguez.
- ▣ SUBÍAS DE LA FUENTE, R. (2004): “Propuesta para la educación afectiva y sexual en educación secundaria”. Aula de innovación educativa, nº 130.
- ▣ VALLÉS ARÁNDIGA, A. (2001): Habilidades emocionales, 1º de E.S.O. Alcoy: Ed. Marfil.
- ▣ VV. AA. (2008): “Monográfico Educación afectiva”. *Cuadernos de Pedagogía*, nº 261.

Contenido de los Cuadernos de trabajo para el alumnado

1º E.S.O.

¿Qué piensas sobre la sexualidad? > Reconocimiento de ideas previas

Dejando atrás la niñez > Información

¿Puedes adivinar quién soy? > Autoconocimiento-autoestima y conocimiento de los compañeros/as

Los cambios de la pubertad > Información

Reconociendo emociones > Educación emocional

Emociones y situaciones/situaciones y emociones > Educación emocional

Emociones y comportamiento > Educación emocional

La pubertad y los cambios en los órganos genitales > Información

La menstruación o regla > Información

El cuidado personal > Información-hábitos de higiene

Los cambios físicos en las chicas y en los chicos > Resumen

Recordando conceptos > Actividades sobre los cambios de la pubertad

Diferentes, pero iguales > Coeducación

¿Qué es la sexualidad? > Información y mural

La reproducción en la sexualidad > Información

Pasatiempos para recordar conceptos > Conceptos relativos a los aparatos reproductores y a la fecundación

El crecimiento durante el embarazo > Información y actividad de aplicación

2º E.S.O.

¿Cuál es tu opinión sobre la sexualidad? > Reconocimiento de ideas previas

Comienzas a ser mayor: los cambios físicos y psíquicos de la pubertad > Información

Mi bandera personal > Autoconocimiento-autoestima

Mensajes positivos > Autoconocimiento-autoestima y conocimiento de los compañeros/as

Emociones, sentimientos, estados de ánimo > Educación emocional

Emociones y comportamiento > Educación emocional

La amistad > Información

El primer amor > Información y comentarios de casos

Expresión de sentimientos en las relaciones > Mejora de la comunicación

Una historia de amor > Creación de cómic

Sexualidad y afectividad > Reconocimiento de ideas previas, análisis y contraste de las mismas

Caracteres sexuales primarios y secundarios > Información y actividad de síntesis

Lo que les pasa a las chicas cada mes: la menstruación o regla > Información

Los cambios en los chicos y en las chicas > Resumen

El cuidado personal > Información-hábitos de higiene

Recordando conceptos > Actividades de síntesis

Sexualidad y reproducción > Información y actividad

Diferentes, pero iguales > Coeducación

Masculino y femenino > Coeducación

3º E.S.O.

¿Qué opinas sobre la sexualidad? > Reconocimiento de ideas previas

Los cambios de la pubertad > Resumen

La menstruación o regla > Información

El ciclo menstrual > Información

Los cambios en los chicos y en las chicas > Resumen

El cuidado personal > Información-hábitos de higiene

Recordando conceptos > Actividades de síntesis

Autobiografía > Autoconocimiento-autoestima y conocimiento de los compañeros/as

Diferentes, pero iguales > Coeducación

La sexualidad: una comunicación afectiva... y más > Información

Los chicos y las chicas > Análisis de sentimientos-educación emocional

Comportamientos sexuales: la masturbación > Información, coloquio y comentario de texto

Las relaciones sexuales > Información y comentario

La atracción y el enamoramiento > Información y estudio de casos

Aceptar y pedir citas > Información, estudio de casos y ensayo conductual

Aceptar y pedir una conducta > Información y estudio de casos

Los conflictos en la relación de pareja > Estudio de casos

Los métodos anticonceptivos > Información para completar con charla

Algunas preguntas sobre sexualidad que se hacen los chicos/as de 14 a 17 años > Información y comentarios

4º E.S.O.
Cuestionario sobre sexualidad para adolescentes > Reconocimiento de ideas previas
¿Qué sabemos de la sexualidad? Recordando conceptos > Coloquio guiado para el análisis de opiniones entre iguales
¿Mitos o datos? > Análisis de ideas sobre sexualidad
Anatomía/fisiología de los órganos genitales > Actividades de síntesis para recordar conceptos
El ciclo menstrual > Información
Diferentes, pero iguales > Coeducación
Ideas y prejuicios > Coeducación
La sexualidad humana > Información y comentario de texto
Riesgos asociados a la sexualidad: ETG , SIDA y protección ante las mismas > Información y comentario de casos
Toma de decisiones > Información y estudio de casos
La decisión de tener relaciones sexuales > Información y coloquio guiado
Saber decir “no” > Estudio de casos y ensayo conductual
Los conflictos en la relación de parejas > Estudio de casos guiado
Los métodos anticonceptivos > Información para completar con charla
Correo sentimental sobre planificación familiar > Estudio de casos aportando consejos
Algunas preguntas sobre sexualidad que se hacen los chicos/as de 14 a 17 años > Información
La pareja ideal > Reflexión
Las tres “S” de sexualidad > Información y comentarios

PROGRAMA DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL PARA 1º Y 2º DE E.S.O.

Cuaderno de trabajo para el alumnado

Superando la niñez (1º ESO)

Es evidente que desde que naciste has estado creciendo, pero en esta etapa de tu vida en la que vas dejando atrás la niñez, el proceso de crecimiento es más complejo y en poco tiempo ocurren muchas cosas: tu cuerpo cambia y también cambia tu forma de ser y de pensar. Al mismo tiempo, debes aprender a responsabilizarte más y a hacerte cada vez más independiente para poder llegar a ser una persona autónoma.

Conocernos y aceptarnos como somos es una tarea fundamental, pero no siempre resulta fácil. Y es que en la mayoría de las ocasiones no nos fijamos en nuestras cualidades. Por eso, vamos a hacer un juego para darnos a conocer al grupo. Cada uno/a de vosotros/as va a hacer una presentación “secreta” que constará de su autorretrato y de un listado de cualidades entre las que debe incluir una mentira. El resto de compañeros/as tendrá que averiguar de quién se trata y también la mentira.

Si la descripción está bien hecha y el autorretrato es fiel, enseguida se sabrá de quién se trata; será una prueba de que te conoces bien y de que el resto de compañeros/as del grupo también te conoce.

Como ayuda para anotar tus cualidades puede serte de utilidad la siguiente lista, pero puedes incluir otras cualidades:

ALEGRE	AMABLE	ANIMADO/A	ATENTO/A
COLABORADOR/A	DEPORTISTA	DISPUESTO/A A AYUDAR	DIVERTIDO/A
EDUCADO/A	EMPRENDEDOR/A	OPTIMISTA	ORDENADO/A
PACIENTE	RESPECTUOSO/A	RESPONSABLE	SIMPÁTICO/A
SINCERO/A	TRABAJADOR/A	...	...



¿Puedes adivinar quién soy yo? (1º ESO)

Realiza tu autorretrato ayudándote con el listado de cualidades que aparecen en la página anterior. No pongas tu nombre, pues después repartiremos los autorretratos para averiguar de quiénes se trata.

AUTORRETRATO

Aspecto físico

Cualidades

Aficiones

Eres _____

Lo he sabido porque _____

La mentira es _____

Nuevas emociones (1º ESO)

En la pubertad los chicos y chicas comienzan a sentir nuevas emociones.

Pero, ¿qué son las emociones?

Pues las emociones tienen que ver con nuestros sentimientos, con nuestros afectos, con nuestros estados de ánimo: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, celos, envidia, amor, aburrimiento, vergüenza, asco, etc.

Cada día ocurren cosas que influyen en nuestro estado de ánimo en mayor o menor medida, cosas que nos pueden producir alegría, tristeza, enfado, miedo, asco, etc. Eso son las emociones: las reacciones que experimentamos ante las cosas que suceden a nuestro alrededor.

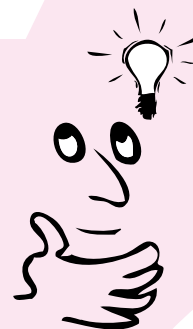
No todas las personas sentimos lo mismo ante una misma situación: podemos sentir más o menos tristeza, enfado, miedo, etc.

EMOCIÓN Es la reacción del cuerpo, intensa y breve, ante algo que nos impresiona bastante.

SENTIMIENTO Es el estado de ánimo que sentimos a continuación y que dura más tiempo.

Si somos capaces de reconocer nuestras emociones y sentimientos, tendremos más posibilidades de controlarlos, lo cual es muy importante porque nuestro estado de ánimo influye en lo que hacemos: si estamos tristes, nos mostraremos retraídos/as; si estamos contentos/as, derrocharemos buen humor.

Cómo pensamos, lo que nos decimos a nosotros/as mismos/as, influye en nuestras emociones y en nuestra forma de afrontar las distintas situaciones que se nos presentan día a día.



Completa las frases añadiendo lo que hacemos cuando nos emocionamos, según el tipo de emoción que sentimos:

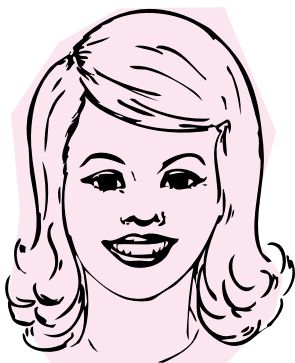
Cuando una persona se siente feliz, tiene ganas de:

Cuando una persona está triste, tiene ganas de:

Cuando una persona está muy enfadada, lo que hace es:

Reconociendo emociones (1º ESO)

Por la expresión de la cara podemos conocer las emociones y sentimientos de las personas. Fíjate en las siguientes caras y anota debajo las emociones o sentimientos que expresan (sorpresa, miedo, tristeza, alegría).









Como decíamos antes, con la llegada de la pubertad comenzarás a sentir emociones nuevas. Puede que de repente empieces a sentir que no se te comprende, sobre todo tu padre y tu madre; o que tengas repentinos cambios de humor, sin saber el motivo: desde una gran alegría hasta la tristeza, pasando por la desgana.

También comenzarás a ampliar tu grupo de amistades y si una persona en particular gusta, hasta puede que se hagan cosas raras (e incluso poco adecuadas para atraer su atención), como, por ejemplo, saltar, chillar, esconderle las cosas, empujar...

Todo esto ocurre porque a la madurez física viene a sumarse la madurez emocional y empiezas a relacionarte de otro modo con la gente que te rodea. Tus necesidades ahora son otras: necesitas que te den más libertad, pero no demasiada; que te guíen, pero sin “asfixiarte”...

Asocia estas emociones o sentimientos con las frases correspondientes:

ENFADO

MIEDO

SORPRESA

INDIGNACIÓN

ALEGRÍA

CELOS

“No hay derecho”

“¡Qué susto tan grande!”

“¡Vaya, no me lo esperaba!”

“Yo lo hago mejor que tú”

“¡Qué bien me lo he pasado!”

“¡Ya verás tú! ¡Estoy harto/a de...!”

Emociones y comportamiento (1º ESO)

Conocernos mejor supone también pensar sobre qué es lo que nos emociona. Si sabemos por qué y cuándo nos emocionamos, podremos “controlar” mejor nuestro comportamiento (“controlar” significa no dejarnos llevar por nuestras emociones).

¿Te imaginas a un/a compañero/a chillando, pataleando, dando golpes, destrozando las cosas de la clase porque está muy enfadado/a? (Eso significa que se deja llevar por su emoción que, en este caso, es el enfado). Además:

NUESTRO COMPORTAMIENTO PUEDE ALEGRAR O ENFADAR A OTRAS PERSONAS

Completa la tabla siguiente de forma individual, eligiendo entre los sentimientos o estados de ánimo que aparecen debajo. Después, la comentaremos en gran grupo:

Lo que dices y haces:	¿Crees que está bien hecho?		¿Cómo crees que se sentirá la otra persona?
	SÍ	NO	
Le das las gracias a un compañero/a que te ha prestado un juego.			
Hablas mal de un compañero/a que no te cae bien.			
Un compañero/a te pide los apuntes porque faltó a clase y no se los dejas.			
Pides perdón a un compañero/a por haberlo/la empujado.			
Invitas a un compañero/a que te gusta.			
Le presentas a tus amigos/as a un compañero/a nuevo/a que ha llegado al instituto.			
Un profesor/a te llama la atención y le respondes con malos modos.			
Escondes el cuaderno a un compañero/a.			
Haces un cumplido a un compañero/a que se ha cortado el pelo.			

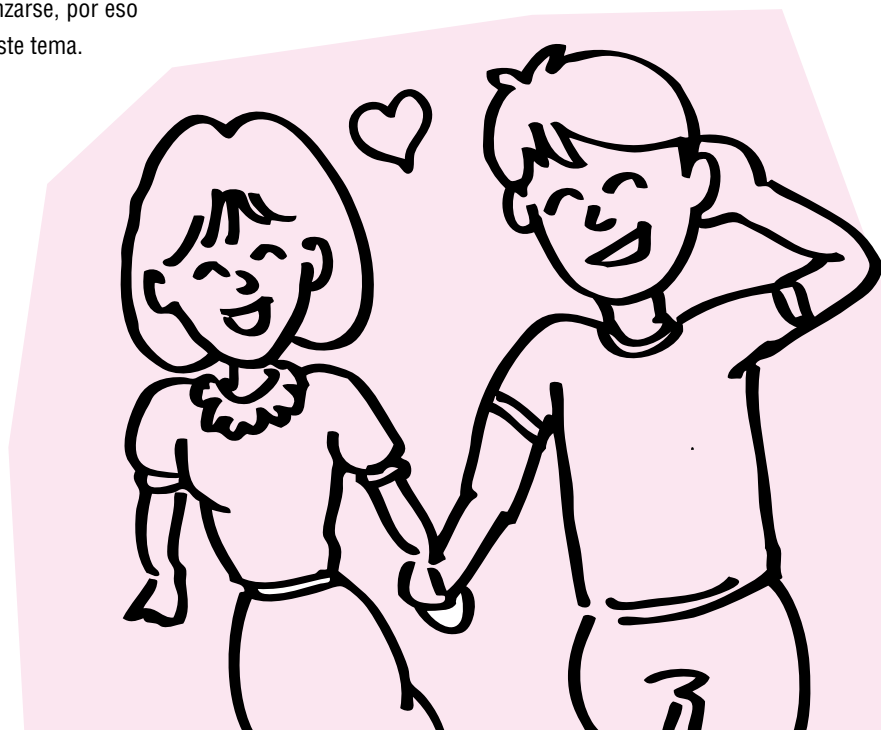
¿Qué es la sexualidad? (1º ESO)

Para empezar, vamos a aclarar qué es el sexo, pues es una pregunta que te ayudará a entender otras muchas. Desde luego, el sexo no es sólo lo que tienes entre las piernas. Para que en adelante no te confundas, lo que tienes entre las piernas se llaman órganos genitales y de ellos hablaremos más adelante. No hay duda de que esos órganos son muy importantes, pero el sexo es todavía más importante y es un concepto mucho más amplio que abarca todo tu cuerpo, toda tu persona.

Entonces, ¿qué es la sexualidad? Pues te lo vamos a decir de la forma más simple: ¿verdad que los chicos se comportan como chicos, juegan como chicos, trabajan como chicos, piensan como chicos y lo hacen todo como chicos? Lo mismo se puede decir de las chicas. Pues bien, esa forma de manifestar lo que somos ante los demás es la sexualidad, lo que hace que nos manifestemos como personas diferentes.

Por eso, la sexualidad abarca todo cuanto somos (no se limita a los órganos genitales). Es una faceta de nuestra personalidad: nacemos como seres sexuados y, desde ese momento y hasta el final de la vida, nuestra sexualidad pasará por diferentes etapas de desarrollo y de cambios. Incluye aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

La sexualidad no es algo de lo que haya que avergonzarse, por eso debes preguntar todas las dudas que tengas sobre este tema.



Mural: La sexualidad es... (1º ESO)

Reúnete con otros dos compañeros/as para hacer un mural sobre la sexualidad. Debéis buscar revistas, periódicos, suplementos semanales, etc., y seleccionar fotografías, imágenes, anuncios, etc., que describan cosas que representen los amplios y variados aspectos de la sexualidad:

- Roles sexuales (trabajos, comportamientos, etc., que llevan a cabo hombres y mujeres).
- Imagen corporal.
- Afecto, ternura...
- Placeres sensoriales (olores corporales, desodorantes, fragancias, colonias, etc.).
- Relaciones interpersonales.
- Diferentes etapas de la vida (bebés, niños/as, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos/as).

Con todo ese material haréis un mural bajo el título:

LA SEXUALIDAD ES...

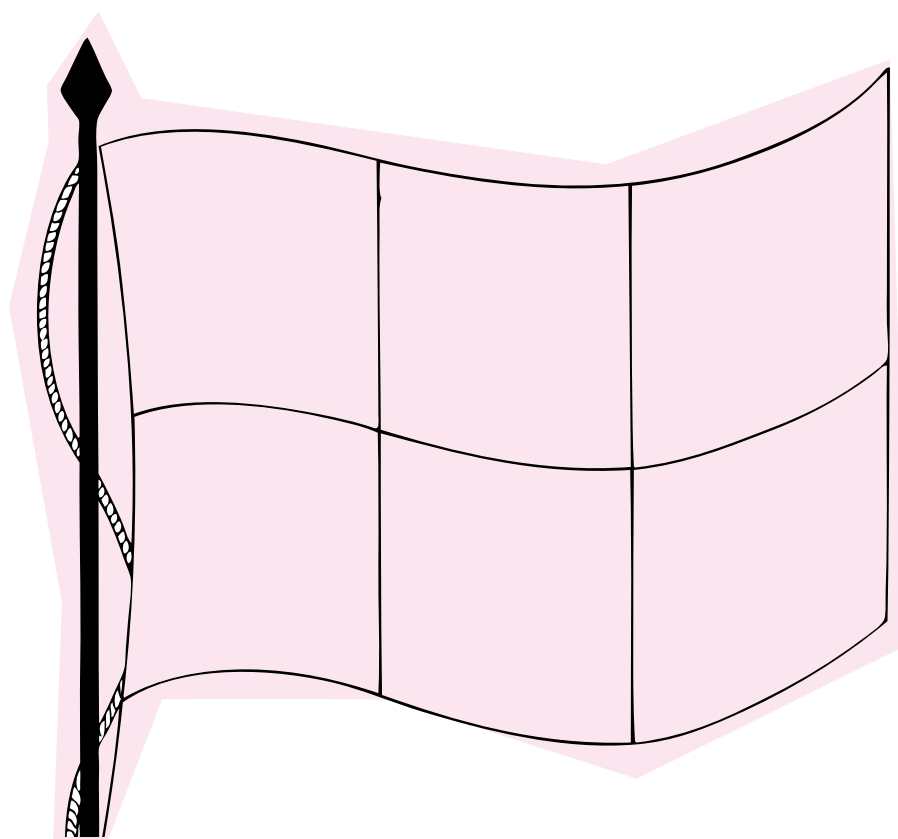
Mi bandera personal (2º ESO)

Todas las personas tenemos habilidades y debilidades. Conocernos es muy importante, porque así podemos valorar lo que consideramos positivo y mejorar aquello que hacemos menos bien.

Para que puedas reflexionar sobre tu forma de ser y sobre lo que piensas te proponemos esta actividad. Se trata de que escribas en cada parte de la bandera la respuesta a las preguntas que se te plantean.

Preguntas para la bandera:

- ¿En qué tres cosas o actividades eres muy bueno/a o haces bien?
- ¿Qué te gustaría mejorar de ti mismo/a?
- Si fueras un animal, ¿cuál serías?
- ¿Quién es la persona a la que más admiras?
- ¿Cuál es el acontecimiento de tu historia vital que más te gusta recordar?
- ¿Qué deseo pedirías a un hada o un mago en este momento?



Mensajes positivos (2º ESO)

Como ya sabes, con la pubertad vives una etapa de cambios; puede ocurrirte que haya días en que no te sientas bien contigo mismo/a y que otros te veas un montón de defectos. Aunque ahora crees que eres de una manera, dentro de un tiempo puede ser que te veas de una manera diferente.

De todos modos, a pesar de que la mayoría de nosotros/as podamos creer que nos conocemos bien, es posible que tengamos cualidades que no sabemos apreciar.

La finalidad de esta actividad es ayudar a que cada uno/a se conozca un poco mejor y trate de conocer más a sus compañeros/as de clase. Se trata de intercambiar opiniones sobre los aspectos positivos que ves en tus compañeros/as y, a la vez, los que ellos/ellas ven en ti.

INSTRUCCIONES:

Cada alumno/a ayuda a un compañero/a a ponerse un folio con un clip o cinta adhesiva en la espalda.

Toda la clase se pone en pie y cada uno/a le escribe a sus compañeros/as algún rasgo o cosa suya que le parezca positiva o que le guste.

ES MUY IMPORTANTE QUE ESTO QUEDE CLARO:

NO PUEDE ESCRIBIRSE NADA NEGATIVO O NEUTRO



Emociones, sentimientos, estados de ánimo (2º ESO)

Las emociones tienen que ver con nuestros sentimientos, con nuestros afectos, con nuestros estados de ánimo: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, celos, envidia, vergüenza, amor, asco, etc.

Las emociones y sentimientos no se pueden negar. Hemos de ser conscientes de ellos tanto en nosotros/as como en las otras personas, ya que si aprendemos a observarlos y a controlarlos nos sentiremos mejor y evitaremos herir a otras personas impulsados por ellos.

RECUERDA:

EMOCIÓN Es la reacción del cuerpo, intensa y breve, ante algo que nos impresiona bastante.

SENTIMIENTO Es el estado de ánimo que sentimos a continuación y que dura más tiempo.

La expresión de la cara nos ayuda a conocer las emociones y sentimientos de las personas.

Fíjate en las siguientes caras y escribe debajo las emociones/estados de ánimo que expresan (abajo tienes un listado para que los asocies a cada cara):



ORGULLO

TRISTEZA

ALEGRÍA

NERVIOSISMO

ENFADO (FURIA)

SUSTO

TIMIDEZ

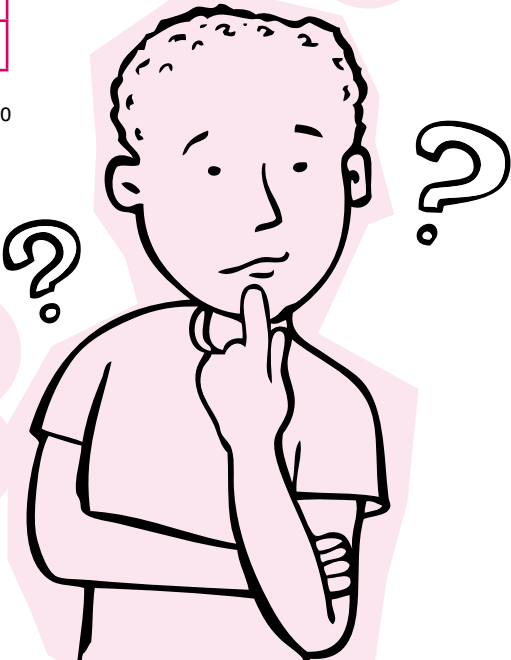
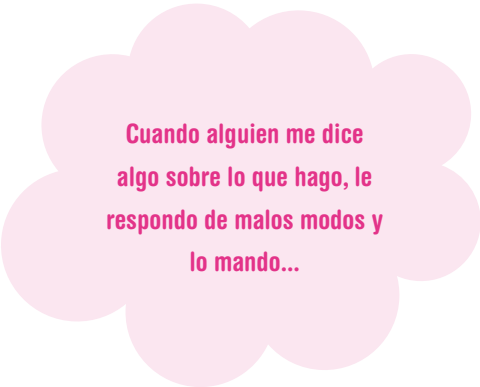
Emociones y comportamiento (2º ESO)

Nuestro estado de ánimo hará que nos comportemos de una manera o de otra, pero nuestro comportamiento también influirá en cómo puedan sentirse las otras personas.

Para evitar molestar a las demás personas hay comportamientos que debemos cambiar, es decir, aquello que hacemos y decimos que molesta o perjudica a otras personas. Este cuestionario puede ayudarte a reflexionar sobre tus comportamientos, de modo que procures cambiar los que no son adecuados:

Comportamientos:	Sí	No	A veces
Llamas a tus compañeros/as con mote			
Vas por los pasillos gritando y empujando a los compañeros/as			
Mientes para “impresionar” a tus compañeros/as			
No cuidas las cosas que te prestan			
Te ríes de los compañeros/as			
Insultas a quien te contradice o no opina como tú			
Amenazas para conseguir cosas			

Si has respondido Sí o A veces, es hora de que te propongamos cambiar tu comportamiento por otro que no moleste o perjudique a los demás. ¡Piensa antes de actuar!



Expresión de sentimientos en las relaciones (2º ESO)

A continuación se describen actitudes y comportamientos que un chico/a puede tener cuando quiere relacionarte con alguien que le gusta. Indica si estás de acuerdo (A) o en desacuerdo (D) señalando con una X la casilla correspondiente. Después, lo comentaremos en gran grupo.

Actitudes/comportamientos:	A	D
Acercarse a él/ella e interesarse por lo que hace.		
Sonreír cuando lo/la ve y decirle lo que le agrada de él/ella.		
Intentar que no se note, disimular todo lo que pueda.		
Hacerle saber que le gusta con detalles como ofrecerle cosas, invitarlo/la a salir...		
Provocarlo/la diciéndole cosas como "tío/a bueno/a"...		
Tratarlo/la con respeto y escuchar sus problemas.		
Invitarlo/la por el cumpleaños o para celebrar cualquier cosa.		
Intentar llamar su atención haciendo cosas como correr, chillar, saltar...		
Hacer los deberes conjuntamente.		
Compartir cosas con el/ella, como un juego, un libro, un CD...		
Procurar conseguir que esté siempre con él/ella.		
Otro:		
Otro:		

Formad grupos, unos de chicas y otros de chicos, e intentad llegar a un acuerdo sobre las actitudes y comportamientos que os parezcan más adecuados (podéis añadir alguno nuevo, tanto de los que os gusten como de los que os parezcan inadecuados).

Para la puesta en común utilizaremos el siguiente guión:

- ¿Cuáles os parecen más adecuados?
- ¿Creéis que son los más frecuentes?
- ¿Habéis añadido alguno? ¿Cuál o cuáles?
- ¿Creéis que tiene alguna ventaja expresar lo que se siente tanto con palabras como con actos? ¿Cuál o cuáles?

Contrastad las respuestas de chicos y chicas.



Una historia de amor (2º ESO)

En pequeño grupo (de dos a tres componentes), vais a hacer de dibujantes de cómic. Debéis crear una historia de amor. Después, las leeremos y las expondremos en el aula.

UNA HISTORIA DE AMOR		

Sexualidad y afectividad (2º ESO)

Vais a expresar lo que entendéis por “sexualidad” y por “afectividad”. Para ello, os vais a reunir en pequeño grupo (de dos a cuatro componentes). Posteriormente, haremos una puesta en común en gran grupo.

Por sexualidad entiendo...

Por afectividad entiendo...

Sexualidad y afectividad (2º ESO)

Si tenemos en cuenta a las personas que hacen las definiciones, es posible que encontremos diferencias. ¿Observáis algunas?

SEXUALIDAD:

Los chicos definen la sexualidad con más frecuencia como:

Las chicas definen la sexualidad con más frecuencia como:

Si habéis encontrado diferencias, ¿a qué creéis que son debidas?

AFFECTIVIDAD:

Los chicos definen la afectividad con más frecuencia como:

Las chicas definen la afectividad con más frecuencia como:

Si habéis encontrado diferencias, ¿a qué creéis que son debidas?

La experiencia del
IES El Sauce
La Carlota (Córdoba)

Esperanza Samaniego García

PROFESORA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, ESPECIALIDAD ORIENTACIÓN EDUCATIVA. IES “EL SAUCE”

TALLER Concepto de sexualidad

Presentación

El taller de *Concepto de "sexualidad"* es un taller de carácter introductorio que pretende abordar el significado de esta dimensión humana en sus diversos aspectos con el propósito de diversificar y enriquecer el concepto de partida de nuestros alumnos y alumnas. Básicamente, consiste en reflexionar individualmente, representar plásticamente y analizar en grupo el concepto de "sexualidad humana", tomando conciencia de la multitud de definiciones al respecto.

La mayoría de los chicos y chicas adolescentes no suele ser consciente de que la sexualidad es una dimensión amplia de la persona, que se desarrolla y evoluciona a lo largo de la vida, que está presente en todas las etapas de la misma y se encuentra íntimamente relacionada con los aspectos biológico, psicológico, afectivo, moral, social y cultural.

El modelo de sexualidad que destaca entre el alumnado adolescente se centra en el coito como práctica de la sexualidad; los genitales, como órganos sexuales por excelencia; la heterosexualidad, como orientación sexual casi exclusiva; y la procreación, como una de las principales finalidades de las relaciones de pareja, especialmente en la primera etapa de la adolescencia. Por nuestra parte pretendemos ofrecer un modelo de sexualidad mucho más amplio.

Preguntas anónimas

Algunas de las preguntas previas que suele formular el alumnado relacionadas con el contenido de este taller son las siguientes:

1. ¿Cuándo empieza la sexualidad?
2. ¿A qué edad se deja de disfrutar de la sexualidad?
3. ¿Mi pareja nota mis sentimientos cuando tenemos relaciones sexuales?
4. ¿La penetración es lo que más nos hace disfrutar sexualmente?
5. ¿Cuál es la edad más adecuada para tener relaciones sexuales con penetración?
6. ¿Los chicos disfrutan más que las chicas de la sexualidad?
7. ¿La sexualidad es más plena entre un hombre y una mujer que entre dos hombres o dos mujeres?
8. ¿Es posible disfrutar de la sexualidad si no tienes un orgasmo?
9. Si quiero a mi pareja, ¿debo acostarme con ella? ¿Después de cuánto tiempo?

Mitos y creencias erróneas

Según nuestra experiencia, entre los mitos y creencias erróneas más frecuentes en la adolescencia en relación con este taller pueden mencionarse los siguientes:

- Una de las finalidades fundamentales de la sexualidad es la procreación.
- El “despertar sexual” comienza en la adolescencia.
- En la vejez apenas se puede disfrutar de la sexualidad.
- La forma de expresión sexual más gratificante es el coito vaginal.

- Los órganos genitales constituyen la única zona del cuerpo de la que se puede obtener placer sexual.
- La sexualidad sólo está presente o se manifiesta en el cuerpo (sin considerar otros aspectos psicológicos y socioculturales).
- La sexualidad es más plena en pareja.
- La sexualidad puede darse sin emociones (de ningún tipo) hacia la otra persona con la que decidimos compartirla.

Ideas teóricas básicas del taller

Con la intención de destacar los aspectos teóricos centrales que servirán de fundamentación de este taller, se recogen las siguientes ideas:

- El ser humano es un *todo* cuyas partes interactúan; la sexualidad es una de ellas y, por eso, es necesario entenderla de una manera global y como aspecto inherente de la persona.
- La base de la sexualidad humana es biológica, psicológica y sociocultural. Biológicamente, nuestro cuerpo responde a los estímulos sexuales. Socioculturalmente, varía su significado en relación con las culturas y los momentos históricos. Psicológicamente, la sexualidad tiene un componente cognitivo (pensamientos, fantasías, creencias, valores), afectivo (sentimientos y emociones) y comportamental (formas de expresión de la sexualidad).
- La sexualidad, además de vivirse en todas las etapas vitales, está en continua evolución. A lo largo de toda la vida, los fines y las expresiones de la sexualidad variarán según el momento evolutivo y la situación personal.
- La sexualidad se expresa de múltiples formas; persigue uno o varios fines, y responde a varios propósitos o motivaciones (satisfacer el propio deseo sexual, proporcionar placer a la pareja, expresar los sentimientos, tener un hijo o hija, conocer mejor nuestro cuerpo, etc.).
- Se puede disfrutar de todas las partes del cuerpo y de muchas formas, más allá de los órganos genitales y del coito. Todo el cuerpo es susceptible de ser estimulado sexualmente. Hay zonas especialmente sensibles que son universales, y otras más particulares en cada persona.

Objetivos y contenidos

Objetivos

- Definir el concepto de “sexualidad” centrando su análisis en algunos aspectos relevantes.
- Analizar mitos y creencias erróneas sobre el concepto de sexualidad.
- Ampliar y diversificar el concepto de “sexualidad” del alumnado en cada uno de los aspectos señalados:
 - Entenderla de una manera global y como aspecto inherente de la persona.
 - Incorporar las dimensiones cultural, social, biológica, psicológica, afectiva y moral de la sexualidad.
 - Subrayar la base sociocultural, además de biológica, de la sexualidad, y las implicaciones que ello tiene en su vivencia, seamos hombres o mujeres, nos encontremos en una u otra etapa de nuestra vida y vivamos en una determinada cultura.
 - Entender la sexualidad como algo inherente en las personas a lo largo de toda la vida y en continua evolución.
 - Reconocer las diversas intenciones, propósitos, motivaciones y formas de expresión de la sexualidad.
 - Descentrar la sexualidad de los órganos genitales, ampliándola al cuerpo entero y considerando que también está presente en nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, creencias, valores, etc.
 - Favorecer el respeto hacia los diferentes fines y maneras de vivir satisfactoria y responsablemente la sexualidad (individualmente, en pareja heterosexual u homosexual, a través de diversas prácticas: besos, caricias, masturbación, coito vaginal, coito anal, etc.)
- Fomentar las habilidades sociales de escucha, comprensión, respeto a otras opiniones y experiencias.

Contenidos

- Concepto de sexualidad.
- Mitos y creencias erróneas sobre los aspectos del concepto de “sexualidad” antes mencionados (por ejemplo, que la sexualidad comienza en la adolescencia, que las personas mayores no pueden disfrutarla, que la manera más plena de disfrutarla es el coito vaginal, etc.).
- Componentes básicos de la sexualidad: biológicos, psicológicos y socioculturales.
- Dimensiones psicológicas en las que está presente: cognitiva (pensamientos, fantasías, creencias), afectiva (sentimientos y emociones) y comportamental (formas de expresión sexual).
- Fines o propósitos.
- Periodo temporal de vivencia.
- Maneras de expresión (orientación y preferencias sexuales).
- Localización: cuerpo y mente.

Intervención en el aula

El taller se desarrolla en dos sesiones continuadas de una hora. No obstante, podría ser conveniente plantear una sesión previa “extra” según el grado de conocimiento entre la persona que imparte el taller y el grupo de alumnado. En el caso de escasa relación entre el monitor o monitora del taller con los alumnos y alumnas, dedicaríamos una sesión a la realización de dinámicas de grupo iniciales.

SESIÓN CERO: DINÁMICAS DE GRUPO INICIALES

ACTIVIDAD: Dinámicas de grupo que favorezcan el autoconocimiento y cohesión del grupo.

CLAVE: Crear un buen ambiente para la comunicación y participación del alumnado.

SUGERENCIAS: Dinámicas de grupo descritas en las tablas que siguen a continuación.

Si quien lleva a cabo el taller no ha tenido ningún contacto con el grupo, es muy recomendable realizar una o varias dinámicas encaminadas a conocerse y crear un clima positivo que facilite la comunicación y la participación en las actividades que se desarrollen. En el siguiente cuadro, se proponen un par de ejemplos.

DINÁMICA DE CONOCIMIENTO MUTUO: “NOS CONOCEMOS”

PROCEDIMIENTO: El grupo se sienta en círculo. Comienza el monitor o monitora diciendo su nombre y una cualidad que le describa que empiece con la inicial de su nombre. En vez de una cualidad puede optarse por un breve comentario sobre aficiones, intereses personales, etc. Otra variante consiste en decir una frase con rima, la cual requiere un poco de más tiempo, pero suele resultar más desinhibida. Una vez dicho el comentario o la rima, sigue el resto del grupo en un determinado orden (hacia la derecha o hacia la izquierda) o bien de forma aleatoria (decidiendo quién continúa la persona a la que le toca expresarse ante el grupo).

Ejemplo de comentario: “El compañero anterior se llama Luis y se considera una persona leal; yo me llamo Ana y soy una persona alegre.”

Ejemplo de rima: “Soy Ana y disfruto cada mañana. Soy Lucas y nunca llevo peluca.”

RECOMENDACIONES: Es importante no pararse demasiado a pensar sobre las cualidades que más nos representan. Cualquiera que digamos puede resultar valiosa para los demás. Debe cuidarse que las personas participantes no señalen defectos o mote despreciativos.

MATERIALES: Ninguno.

TIEMPO: 20 minutos aproximadamente.

**DINÁMICA DE
CONOCIMIENTO MUTUO:
“LA RED DE ARAÑA”**

PROCEDIMIENTO: El grupo se pone en círculo sin dejar espacios. La monitora o monitor inicia la actividad diciendo su nombre, algún rasgo de su personalidad y algo que le guste. A continuación, sujetando el extremo, lanza un ovillo a otra persona, la cual aportará el mismo tipo de información que el monitor o monitora y, al igual que antes, sujetará el hilo del ovillo y volverá a tirarlo a otra persona; así sucesivamente hasta que todo el grupo esté incluido en la red de araña.

Ejemplo: “Me llamo Esperanza, me considero una persona alegre y cariñosa y me encanta pasear por la playa y nadar.”

RECOMENDACIONES: La imagen de telaraña destaca por el hecho de que todo el grupo forma una red. Es importante respetar en silencio el turno de intervención de cada uno de los chicos y chicas para evitar comentarios negativos del resto del alumnado. Este juego también puede variarse pidiendo otro tipo de información de interés o utilidad (por ejemplo, nombre y razón por la que se acude al taller de sexualidad, qué se espera realizar, etc.).

MATERIALES: Ovillo de lana.

TIEMPO: 20 minutos aproximadamente.

Si quien imparte el taller tiene contacto con el grupo, puede comenzar con dinámicas que favorezcan el clima y la cohesión del grupo, y que, además, permitan introducirnos en el tema de la sexualidad. Por ejemplo, las siguientes:

DINÁMICA DE COHESIÓN:

“¿TÚ QUÉ HARÍAS?”

PROCEDIMIENTO: Se reparte un trozo de papel con un número a cada persona, que no deben saber las demás. Los números se escriben también en la pizarra, habiendo tantos como personas tiene el grupo. Quien comienza el juego hace una pregunta sobre sexualidad que necesariamente tiene que comenzar por una de las siguientes expresiones: “¿Tú que harías si...?”, “¿Tú que dirías si...?” o “¿Tú que pensarías si...?”. Tras formular la pregunta se dice un número. Quien lo tenga, primero responde y luego hace otra pregunta y dice un número, cuyo poseedor/a tiene que intervenir. El número se marca en la pizarra para que no se repita; así sucesivamente hasta terminar con todos los números.

Ejemplos: “¿Tú qué pensarías si te dicen que has visto a tu pareja con otra persona? ¿Tú qué dirías si tu mejor amigo o amiga te dice que es homosexual y que tú le gustas? ¿Tú qué harías si te quedaras embarazada o si tu pareja se quedara embarazada?”.

RECOMENDACIONES: Las preguntas deben ser formuladas de forma que puedan ser contestadas tanto por chicas como por chicos.

MATERIALES: Ninguno.

TIEMPO: 30 minutos aproximadamente.

DINÁMICA DE COHESIÓN: “BINGO”

PROCEDIMIENTO: Se reparte la ficha de “Bingo” a cada participante. Cada persona, de pie, debe encontrar a otra que cumpla los requisitos de cada uno de recuadros de la tabla que figura en la ficha, y escribir su nombre en él. Cuando complete una línea completa, gritará “¡línea!”; cuando complete todos los recuadros, gritará “¡bingo!”

RECOMENDACIONES: Preparar inicialmente la clase dejándola lo más despejada posible para favorecer la interacción entre el alumnado. Es importante establecer como requisito que no repitan el mismo nombre para favorecer la interacción

MATERIALES: Un bolígrafo y una fotocopias de la ficha de “Bingo” (anexo I) por cada participante.

TIEMPO: 30 minutos aproximadamente.

Finalmente, si tenemos un buen conocimiento del alumnado pero queremos conocer las expectativas de las personas del grupo sobre el *taller de Concepto de “sexualidad”* en particular, o del conjunto de talleres de sexualidad en general que se van a llevar a cabo, así como el interés de cada uno de ellos, se propone la dinámica que aparece en el siguiente cuadro.

**DINÁMICA
INTRODUCTORIA DE
LOS TALLERES:
“LA HUELLA”**

PROCEDIMIENTO: Cada participante dibuja en un folio o rollo de papel continuo la silueta de una de sus manos con los dedos extendidos, y rellena el dibujo de cada uno de los dedos según las siguientes indicaciones:

Meñique: Nombre.

Anular: Motivos por los que quiere participar en estos talleres.

Corazón: Aspectos que le gustaría trabajar o aprender.

Índice: Cuestiones o dudas iniciales sobre lo que se va a hacer en los talleres.

Pulgar: Actividades que no le gustaría hacer en los talleres.

Una vez rellenos los dibujos de las manos, se realiza una puesta en común, comentando las aportaciones y respondiendo las dudas de las personas participantes, así como destacando los aspectos más coincidentes.

RECOMENDACIONES: Con respecto a la dinámica, no se deben cuestionar los motivos, intenciones, intereses o sugerencias de los chicos y chicas participantes: hay que animarles a exponer sus ideas sin criticar. En relación con el trabajo realizado en el taller, se pueden exponer las manos dibujadas en murales colgantes en el sitio donde se vayan a realizar los talleres de sexualidad.

MATERIALES: Folios y bolígrafos o rotuladores.

TIEMPO: 30 minutos aproximadamente.

PRIMERA SESIÓN

ACTIVIDAD: Técnica del Phillips 6/6 sobre el concepto de “sexualidad”. Dos planteamientos optativos: Individualmente, dibujar en una cuartilla lo que para ellos y ellas representa la sexualidad; de forma grupal, elaborar murales de expresión sobre la sexualidad. Análisis de los dibujos o murales y de las definiciones en grupo centrado en cuatro aspectos.

CLAVE: Valorar la diversidad de representaciones gráficas sobre la sexualidad: permitir que dibujen libremente, sin censuras, respetando las diversas concepciones existentes y haciéndoselo ver al alumnado. Tener en cuenta la pluralidad de aspectos que pueden analizarse en el concepto de sexualidad: Centrar el análisis de los dibujos o murales y definiciones en algunos de los más aspectos más relevantes.

SUGERENCIAS: Analizar con mayor profundidad (estadísticamente) los aspectos analizados, considerando las diferencias según el sexo, y abordar más detenidamente cómo se ve influida la vivencia de la sexualidad según el género.

Con la finalidad de explorar los conocimientos previos del alumnado, se realiza la técnica del Phillips 6/6, dinámica de grupos o técnica grupal, cuya función es posibilitar un intercambio rápido de los puntos de vista del grupo. Consiste en dividir al alumnado en seis grupos de seis personas, las cuales discuten durante seis minutos un tema o problema, en este caso sobre el concepto de “sexualidad”. Seguidamente una persona del grupo se reúne con los otros 5 representantes y vuelve a formar un grupo de seis, que, durante seis minutos más, discutirán el mismo asunto, hasta que se llegue a una conclusión general.

El procedimiento sería entonces el siguiente: el monitor o monitora plantea la siguiente pregunta: “¿Cómo definiríais la sexualidad?”, e invita al resto del alumnado a formar grupos de seis personas. Cada grupo nombra a un/a coordinador/a y secretario/a. Hecho esto, el monitor o monitora toma el tiempo para contar los seis minutos que dura la actividad. Cuando falta un minuto, lo notifica a cada grupo para que realice el resumen. La persona coordinadora de cada uno de los equipos controla igualmente el tiempo y permite que cada integrante manifieste su punto de vista durante un minuto, mientras que el secretario o secretaria toma nota de las conclusiones. Al finalizar el lapso de discusión en los grupos, quien dinamiza el taller solicita a los secretarios y secretarías la lectura de las conclusiones obtenidas en cada equipo y las escribe en la pizarra.

A continuación, le planteamos al alumnado que realice –o bien de forma individual o bien grupalmente– representaciones plásticas sobre lo que para ellos y ellas significa la sexualidad. La primera opción consiste en entregarles individualmente una cuartilla y pedirles que elaboren libremente –en aproximadamente un cuarto de hora– un dibujo sobre la sexualidad. Puede ser un dibujo real, esquemático o simbólico, acabado con más o menos esmero. Esta opción tiene la ventaja de que garantiza una gran variedad de

dibujos para el posterior análisis del concepto de “sexualidad”, aunque, dependiendo especialmente del ambiente existente en el grupo y la personalidad del alumnado, hay personas que pueden presentar dificultades para llevar a cabo este dibujo.

En este sentido, es importante haber trabajado previamente el clima del grupo y comentarle que no se va a valorar la calidad artística de los dibujos, sino la variedad y singularidad de representaciones, ya que, como se verá más adelante, existen muchos conceptos o maneras de entender la sexualidad. Dependiendo del grupo, puede ser conveniente colocar al alumnado en bancas separadas, ya que así se facilita la realización de dibujos personalizados, al tiempo de que se asegura el anonimato de los autores y autoras de las representaciones.

Entre los chicos, lo más habitual son los dibujos de genitales masculinos y de escenas de parejas manteniendo relaciones sexuales coitales con o sin manifestaciones afectivas. Entre las chicas, suelen predominar las representaciones afectivas como los corazones o parejas unidas de la mano. Tanto en chicos como en chicas, suelen ser frecuentes los dibujos de parejas que se besan o abrazan, y los que entrelazan el símbolo de los sexos femenino y masculino.

La segunda opción consiste en plantear grupalmente la elaboración de cuatro murales en papel continuo o en cartulinas sobre la sexualidad. En este caso, habría que avisar al alumnado previamente de que trajeran los materiales necesarios para su confección: cartulinas, folios de colores, rotuladores, revistas, recortes, etc. Este planteamiento tiene la ventaja de fomentar la espontaneidad del alumnado en la realización de sus representaciones y suele plantear menos dificultades en su participación, ya que permite que cada grupo se distribuya las tareas y que plasmen su propio estilo sin sentirse presionados. El principal inconveniente es que requiere más tiempo que la opción individual. Como sugerencia, podría ser conveniente dedicarle más tiempo en la clase de Educación Plástica y Visual o en sesión de Tutoría, contando con la colaboración de dicho profesorado.

Una vez finalizadas las representaciones plásticas individuales o grupales de la sexualidad, se divide a los alumnos y alumnas en cuatro subgrupos heterogéneos. Para ello, podemos emplear la siguiente estrategia: vamos enumerando a todos el alumnado del uno al cuatro y, después, les pedimos que se reúnan los que tengan el mismo número (todos los que tengan el número uno, el número dos y, así, sucesivamente). Una vez creados los cuatro grupos se les indica que tienen que elegir a una persona portavoz, un secretario/a y un moderador/a.

La dinámica que se le plantea al alumnado implica una metodología investigadora, ya que le pedimos a cada grupo que analice los dibujos o murales y las definiciones creadas. Dado que podrían contemplarse numerosos aspectos en el concepto de la “sexualidad”, centramos a cada grupo en cada momento en uno prioritario de acuerdo con nuestra fundamentación teórica. Para ello, les repartimos a los grupos una tarjeta y explicamos lo que implica respecto a la sexualidad, aportando preguntas amplias sin anticipar respuestas:

1. Fines, motivaciones de la sexualidad (*¿Por qué existe? ¿Para qué? ¿Qué nos aporta?*).
2. Tiempo de vivencia de la sexualidad (*¿Cuándo empieza y cuándo termina? ¿Cuánto dura?*).
3. Maneras de expresión de la sexualidad (*Orientación y preferencias sexuales*).
4. Localización y dimensiones de la sexualidad (*¿Qué zonas del cuerpo pueden estimularse sexualmente? ¿Sólo se “vive” la sexualidad en el cuerpo? ¿En qué otras dimensiones de la persona está presente?*).

El monitor o monitora del taller concede diez minutos o un cuarto de hora a cada grupo para trabajar uno de los puntos sobre el concepto de “sexualidad” mencionados (fines, tiempo de vivencia, maneras de expresión y, localización y dimensiones), entregando a cada grupo una tarjeta diferente que tenga escrita uno de esos puntos. Previamente, se hacen cuatro montones con los dibujos elaborados por el alumnado para entregar a cada grupo uno de ellos junto con la tarjeta correspondiente. Si se ha optado por la variante del taller de los murales, se entrega a cada grupo un mural.

Terminados los diez o quince minutos, quien lleva a cabo el taller intercambia las tarjetas, los montones de dibujos o murales, de manera que los grupos trabajen los diversos aspectos sobre el concepto de “sexualidad” señalados y analicen todas las representaciones gráficas (individuales o grupales). De esta forma, los distintos grupos abordan los cuatro aspectos del concepto de “sexualidad” elegidos, sin coincidir simultáneamente en el aspecto sobre sexualidad abordado ni en los dibujos o murales empleados.

Es importante resaltar que no les vamos a pedir un riguroso trabajo de investigación (aunque es otra propuesta para un análisis más profundo de la temática que, lógicamente, requeriría más tiempo). La idea es contemplar los dibujos o murales, extendiéndolos sobre las mesas juntas de cada grupo, y escribir lo que la mayoría del alumnado ha plasmado sobre ese aspecto de la tarjeta que les va tocando. Por otro lado, el propio grupo añadirá las reflexiones o aportaciones oportunas que complementen lo analizado.

SEGUNDA SESIÓN

ACTIVIDAD: Puesta en común y debate de aspectos analizados sobre el concepto de “sexualidad”. Elaboración de una definición común integradora de los diversos aspectos trabajados sobre el concepto de “sexualidad”.

CLAVE: Abordar cada uno de los aspectos de la sexualidad elegidos aportando o completando la información recabada por el alumnado para favorecer su reestructuración cognitiva. Respetar la diversidad de experiencias y opiniones en cada uno de los aspectos, haciéndolos tener cabida en la definición común para diversificar su propio concepto de “sexualidad”.

SUGERENCIAS: Hacer un mural con la definición sobre “sexualidad” que se elabore.

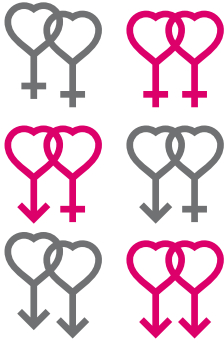
Una vez que los grupos han terminado de analizar los cuatro aspectos señalados en cada tarjeta –seguramente, necesitarán parte del tiempo de esta segunda sesión–, se realiza la puesta en común, aspecto por aspecto, por parte de los portavoces. Al finalizar cada aspecto, se lleva a cabo el debate o discusión de lo planteado en gran grupo. En este momento, el papel del monitor o monitora del taller es fundamental ya que tendrá que aportar o completar la información aportada con otra de carácter relevante para desmitificar o descentrar posturas y ampliar conceptos, así como para que el alumnado participante fomente la escucha y el respeto hacia otras formas de entender o vivir la sexualidad. El monitor o monitora del taller divide la pizarra en cuatro columnas poniendo en la parte superior cada uno de los aspectos analizados y las conclusiones a las que se llegan entre todos.

Finalmente, con la información extraída en la pizarra por los alumnos y alumnas de los diferentes grupos, se busca una definición conjunta de sexualidad que implique todos los aspectos centrales abordados. La estructura de dicha definición podría ser la siguiente:

«La sexualidad es una dimensión inherente y global de la persona con condicionantes biológicos, psicológicos y socioculturales, cuyo periodo temporal de vivencia es..., que tiene como fines..., que se expresa..., que se localiza en...»

Opcionalmente, según el tiempo disponible, dicha definición se puede escribir en papel continuo o en una cartulina con letras grandes y vistosas, y colgarlo en el aula del grupo.

ANEXO I: **BINGO** BUSCA A UNA PERSONA QUE...

QUE SE HAYA ENAMORADO ALGUNA VEZ		QUE TENGA EL MISMO NÚMERO DE PIE QUE TÚ	QUE LE GUSTE LIGAR	QUE TENGA LOS OJOS CLAROS
QUE HAYA DORMIDO BAJO LAS ESTRELLAS	QUE LE GUSTEN LOS CHICOS	QUE VEA TU SERIE FAVORITA		QUE LE HAYAN DADO RECIENTEMENTE ALGUNA SORPRESA
QUE LE ENCANTA QUE LE CONQUISTEN	HAYA LLORADO POR LO QUE LE HA HECHO ALGÚN CHICO O CHICA	QUE CONOZCA A UNA CHICA QUE SE HAYA QUEDADO EMBARAZADA SIN QUERERLO		QUE LE GUSTEN LAS CHICAS
QUE HAYA CORTADO RECIENTEMENTE CON UNA CHICA	NO SOPORTA LAS MENTIRAS	QUE HAYA LEÍDO EL LIBRO DE CREPÚSCULO	QUE PIENSE QUE LAS PERSONAS MAYORES DISFRUTAN DE LA SEXUALIDAD	QUE SEPA CÓMO SE USA EL PRESERVATIVO
QUE SEA ROMÁNTICO/A	QUE CONOZCA ALGUNA ENFERMEDAD DE TRANSMISIÓN SEXUAL	QUE LE ENCANTA LA PLAYA	QUE HAYA CORTADO RECIENTEMENTE CON UN CHICO	QUE SE HAYA BESADO A LA LUZ DE LA LUNA

TALLER Prevención de la violencia de género en las parejas adolescentes

Presentación

El *taller de Prevención de la violencia de género en las parejas adolescentes* es un taller planteado con la finalidad de que los chicos y chicas hagan visible la violencia en sus relaciones de pareja. En la adolescencia suelen darse las primeras relaciones afectivo-sexuales. Es una etapa vital en la que viven intensamente los sentimientos, idealizan el amor y son más proclives a tolerar determinadas relaciones abusivas (González y Santana, 2001).

Dichas relaciones permanecen en el tiempo y no se suele identificar –bien por desconocimiento o por interpretación errónea–, el componente abusivo de comportamientos tales como los celos, el chantaje, la coacción o el control, ya sea de las amistades, del tiempo, de las actividades, de la ropa, etc.

Uno de los grandes objetivos de la intervención ante este tipo de violencia es visibilizarla y dar a conocer sus características para volverla inadmisibles como comportamiento (Alberdi, 2005). Defender la igualdad entre los hombres y mujeres y, con ello, deslegitimar todas las conductas que buscan el sometimiento social, en la gran mayoría de los casos, de las mujeres, tal y como confirman los datos de nuestra realidad social.

Como veremos, al contrario de lo que opinan la mayoría de los chicos y chicas adolescentes, la violencia de género no tiene por qué comenzar después del matrimonio o en la vida en común. Generalmente, ésta se da en el noviazgo o al comienzo de la convivencia (Gorrotxategi y De Haro, 1999). Además, la violencia puede darse en cualquier pareja adolescente, independientemente de la edad, lugar de procedencia, etnia, identidad sexual, clase social o lugar de residencia (Hernando, 2007).

En esta línea, este taller pretende, primero, revisar los mitos y creencias existentes en el alumnado sobre la violencia y el amor romántico en las relaciones de pareja; segundo, que los alumnos y alumnas aprendan a identificar la violencia que tiene lugar en

las relaciones de pareja adolescente en sus diversas tipologías (sexual, física y psicológica); tercero, aportar al alumnado diversos recursos informativos, así como de ayuda sobre la violencia de género y las relaciones de pareja; y, cuarto, ofrecer modelos de comportamiento alternativo que den a conocer estrategias no violentas de resolución de conflictos.

Preguntas frecuentes

Algunas de las preguntas previas que suele formular el alumnado de Educación Secundaria relacionadas con el contenido de este taller son las siguientes:

1. ¿Por qué se produce el maltrato?
2. ¿Qué características tienen las personas maltratadoras? ¿y las maltratadas?
3. ¿Cómo se sabe que se está dando el maltrato en una pareja?
4. ¿Siempre son los hombres los que maltratan a las mujeres? ¿Hay mujeres que pegan a sus parejas?
5. ¿Por qué los hombres son más agresivos que las mujeres?
6. ¿En qué momento suele aparecer el maltrato en la pareja?
7. ¿Qué debo hacer si me entero de que alguien está maltratando a su pareja?
8. ¿Cómo puedo ayudar a una mujer maltratada?

Mitos y creencias erróneas

Son numerosos los mitos y creencias erróneas que presentan los chicos y chicas adolescentes sobre la violencia de género y sobre el amor en las relaciones de pareja. Éstos son, en gran parte, un espejo de las creencias y valores socioculturales actualmente existentes en torno a las relaciones de pareja. A menudo, estas creencias se presentan especialmente ensalzadas en esta etapa adolescente, en donde los chicos y chicas revelan una nueva manera de ver y de sentir el mundo que les rodea.

A continuación, se exponen algunos de los mitos más extendidos en nuestra sociedad sobre la violencia de género en relaciones de pareja recogidas por Maite Gorrotxategi e Isabel de Haro (1999):

- *“Un hombre no maltrata porque sí; ella habrá hecho algo para provocarle”.*
- *“Si una mujer es maltratada continuamente, la culpa es suya por seguir viviendo con ese hombre”.*
- *“Si tienen hijos e hijas, hay que aguantar los maltratos por el bien de esos niños y niñas”.*
- *“Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas”.*
- *“Los hombres que agreden a sus parejas están locos”.*
- *“Los hombres que agreden a sus parejas son violentos por naturaleza”.*
- *“Los hombres que abusan de sus parejas también fueron maltratados en su infancia”.*
- *“La violencia contra las mujeres es una pérdida momentánea de control”.*
- *“La violencia contra las mujeres no es para tanto. Son casos aislados. Lo que pasa es que salen en la prensa y eso hace que parezca que pasa mucho”.*
- *“Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado; nadie tiene derecho a meterse”.*
- *“La violencia contra las mujeres sólo ocurre en familias sin educación o que tienen poco recursos económicos”.*

Cuando los chicos y chicas adolescentes piensan en violencia de género, suelen pensar en agresiones físicas graves. No se plantean que un número significativo de chicas son, de hecho, maltratadas por sus parejas, porque el maltrato se asocia a las parejas casadas y a personas mayores, y piensan que lo llevan a cabo hombres enfermos, locos, drogados, con poca formación, etc. Los chicos y las chicas coinciden en que las mujeres aguantan los malos tratos, entre los principales motivos, por miedo, porque están enamoradas y por sus hijos e hijas (Meras, 2006).

Como se ha mencionado, en la adolescencia, suele darse de forma intensa el mito del amor romántico, del amor que todo lo puede y por el que podría hacer cualquier cosa por difícil que parezca. Este gran mito sigue socialmente presente, especialmente entre las

mujeres, y se perpetúa a través de la educación sentimental, que continúa propagándose a través de los medios de comunicación en series de televisión, revistas femeninas, telenovelas...

Entre los principales mitos e ideas erróneas en las parejas jóvenes se encuentran los siguientes (Gállico, 2009):

- El mito de que “el amor lo puede todo”. Así, “por amor” se podría hacer cualquier cosa, aguantar cualquier grado de sufrimiento y llegar a pensar que podría cambiarse a la otra persona o que esta persona podría cambiarte a ti, si realmente te quisiera.
- El mito que identifica el amor con los celos: “Soy celoso o celosa porque le quiero”, “si me quisiera, tendría celos”, “si no es celoso, es porque no te quiere”, etc.
- El mito de la obligación de “contarlo todo”: “Si me quiere me tiene que decir todo lo que hace”, “quiero que me cuentes todo sobre tus relaciones anteriores”. Esta necesidad implica querer controlar todo lo que sucede o pudiera suceder a la pareja cuando no está a su lado.
- El mito de “si me quisiera debería hacer lo que yo quiero”, pretendiendo modelar así a sus deseos y fantasías a su pareja: “si me quisieras no te vestirías así”, “deja de ir a tal sitio o hacer tal cosa si me amas”, etc.
- El mito de pensar que nunca nos va a pasar. Cualquier persona puede llegar a ser maltratada por su pareja, aunque sí es cierto que hay quien es más vulnerable al maltrato.
- El mito de que la violencia de género no se da en la juventud actual; es cosa de mayores.
- El mito de que los malos tratos son sólo los físicos (a pesar de que las mujeres que son maltratadas dicen que el sufrimiento emocional y psicológico es el que más daño les produce).
- El mito de que es normal en la pareja que el chico obligue o pueda exigir a la novia que mantenga relaciones sexuales en alguna ocasión.
- La mayor parte de la juventud cree que apenas existen casos de mujeres jóvenes asesinadas por sus parejas o ex parejas.
- El mito de creer que ya hay igualdad real en derechos y oportunidades entre las chicas y los chicos.

Ideas teóricas básicas del taller

Antes de impartir cualquier taller sobre prevención de violencia de género debemos tener claras algunas ideas en torno a los siguientes aspectos:

a) Violencia de género:

- Conceptos de sexo y género. Reflexión sobre las diferencias que se producen en el proceso de socialización de hombres y mujeres, y de cómo ello influye en los roles desempeñados y en la configuración de la identidad personal.
- Conceptos de violencia en general (como fenómeno que tiene lugar en todos los escenarios sociales) y de violencia de género en particular (como fenómeno que se manifiesta de múltiples formas en las relaciones –desiguales– entre hombres y mujeres).
- Análisis del origen sociocultural de la violencia de género, las creencias más extendidas actualmente, datos estadísticos, características que presenta y consecuencias que conlleva.
- Violencia de género en las relaciones de pareja: Tipología de violencia (la más básica distingue entre violencia sexual, violencia física y violencia psicológica), abordando las características y los indicadores de cada uno de los tipos y subtipos de violencia. Descripción de las distintas fases (cíclicas y en escalada) que se dan en el fenómeno de la violencia de género: tensión, agresión o descarga y “luna de miel”.
- Procedimiento de ayuda inmediata en caso de detección.

RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

Existen muchísimos trabajos publicados al respecto. Pueden resultar de interés los siguientes:

- ☞ Instituto Andaluz de la Mujer (2006). *Violencia contra las mujeres. Cuaderno informativo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.
- ☞ Instituto de la Mujer (2008). *Violencia contra las mujeres*. Madrid: Instituto de la Mujer.

▮ Rojas, L. y Alberdi, I. (2005). *Violencia: tolerancia cero*. Barcelona: Obra Social “La Caixa”.

▮ Estadísticas anuales sobre violencia que nos ofrece el Instituto de la Mujer y, en nuestra comunidad, el Instituto Andaluz de la Mujer, *Mujeres en cifras*, así como la macroencuesta *Violencia contra las mujeres* realizada en España en 1999, en 2002 y en 2006.

b) Adolescencia

- Conocimiento de los cambios que se producen en la etapa adolescente, especialmente, los sociales, los emocionales y psicológicos, además de los biofisiológicos, puesto que nos ayudan a comprender cómo las chicas y cómo los chicos adolescentes viven esas primeras relaciones afectivo-sexuales.
- Falsas creencias o mitos sobre el amor en las relaciones de pareja adolescente, pues, se vive muy intensamente, especialmente, entre las chicas, y estas creencias contribuyen al mantenimiento de situaciones de noviazgo violentas.
- Violencia en las relaciones de pareja adolescentes: información más relevante sobre los (todavía escasos) estudios realizados en esta población (datos sobre su prevalencia, las creencias que presentan los chicos y chicas adolescentes, estrategias y medidas de intervención institucionales, programas educativos puestos en marcha, experiencias, etc.).

RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

Sin pretender que sea una selección exhaustiva, y considerando que la adolescencia es un tema muy estudiado, pero que la violencia de género en adolescentes es un tema abordado sólo recientemente, entre los recursos bibliográficos de actualidad más destacados pueden citarse los siguientes:

▮ Estudios sobre violencia de género y juventud realizados o publicados por el Instituto de la Juventud (INJUVE). En esta línea es de gran aportación la revista *Estudios de Juventud* nº 86 de septiembre de 2009, monográfica de “Juventud y violencia de género”.

▮ Estudio *Igualdad y prevención de violencia de género en la adolescencia* (2010) realizado en el marco de un convenio de colaboración entre el Ministerio de Igualdad y la Universidad Complutense de Madrid, con la colaboración de todas las comunidades autónomas y el Ministerio de Educación.

▮ Gállico, F. (2009). *SOS... Mi chico me pega pero yo le quiero. Cómo ayudar a una chica joven que sufre malos tratos en su pareja*. Madrid: Pirámide.

▮ Sanchis, R. (2005). *¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer*. Barcelona. Octaedro.

A continuación, se abordarán una serie de ideas básicas sobre la violencia de género en las parejas adolescentes, tema de flagrante actualidad que ha tomado auge dada la mayor conciencia social existente sobre la necesidad de prevenir la aparición de la violencia de género cuando todavía no ha aparecido, y de reducir las víctimas, en la gran mayoría de los casos, mujeres, que la padecen. El tema ha cobrado relevancia tanto a nivel de investigación como en lo relativo al diseño y realización de programas de prevención en el entorno escolar.

- La violencia que se ejerce en las relaciones de noviazgo no es excepcional y puede darse desde las primeras relaciones de pareja adolescentes.
- Cuando hablamos de violencia de género en parejas adolescentes nos referimos fundamentalmente a parejas heterosexuales adolescentes. No obstante, y con distintos matices, también se da violencia en las relaciones de chicas y de chicos homosexuales, y, lógicamente, es igualmente importante que aprendan a visualizarla.
- La violencia en las relaciones de pareja de los y las adolescentes ocurre en cualquier edad, etnia, orientación sexual, estatus socioeconómico o lugar de residencia (Hernando, 2007).
- Al igual que la violencia de género en adultos, la violencia en las relaciones de pareja de adolescente incluye el abuso verbal y emocional, la agresión sexual e, incluso, el asesinato: es un grave problema que afecta de forma considerable a la salud física y mental de los y las adolescentes (Makepeace, 1981).
- La prevalencia de la violencia en las parejas adolescentes es considerable, aunque variable según los estudios realizados. Estas investigaciones son difícilmente comparables porque no hay una definición estándar de violencia durante el noviazgo adolescente y porque se emplean diversos parámetros para medirla (Hernando, 2007).
- Es considerable el número de chicos y de chicas que no identifica la violencia en la pareja, siendo más reconocida la violencia de tipo físico y la de tipo sexual, y menos reconocida la violencia de tipo psicológico (sobre todo, las que implican el control de la pareja) (Samaniego y Freixas, en prensa).
- La violencia aparece en las relaciones de forma gradual en función del compromiso de los miembros de la pareja: es mayor en parejas con más compromiso (relaciones sentimentales “serias” que en relaciones casuales y grupos mixtos) (Ortega, Ortega y Sánchez, 2008).

- Cuanto más tiempo pasa antes del primer episodio violento, más fácil es que la relación se mantenga a pesar de las agresiones. De esta forma, se explica que las relaciones se mantengan estableciéndose una relación de desigualdad entre los miembros de la pareja (González y Santana, 2001).
- Las investigaciones sobre la violencia en las parejas adolescentes apuntan las siguientes consecuencias negativas (González, Muñoz y Graña, 2003): Disminución del rendimiento académico, abandono de los estudios, baja autoestima, malestar físico y emocional, abuso de sustancias, transmisión de enfermedades sexuales, trastornos del comportamiento alimentario.
- El período en el que se inician las primeras relaciones es un momento crítico para cualquier labor preventiva sobre la violencia de género. De ahí la importancia de planificar su intervención en la etapa adolescente.

RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

Finalmente, se recogen una serie de recursos informativos generales para todo el alumnado, de prevención, así como de apoyo sobre la violencia de género.

- ▣ Barrero, M. L. (Coord.) (2006). *Sexualidad Humana. Prevención de la violencia de género en las parejas*. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- ▣ Delegación de la Mujer (2001). *Manual de ayuda para mujeres maltratadas*. Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla.
- ▣ Gállico, F. (2009). *SOS... Mi chico me pega pero yo le quiero. Cómo ayudar a una chica joven que sufre malos tratos en su pareja*. Madrid: Pirámide.
- ▣ Instituto Andaluz de la Mujer (2006). *Violencia contra las mujeres. Cuaderno informativo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.
- ▣ Instituto de la Mujer (2008). *Violencia contra las mujeres*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- ▣ Nuez del Rosario, L. (2003). *No te lles con los chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Comisión para la Investigación de los Malos Tratos a Mujeres.
- ▣ Urruzola, Mª José (1992). *Guía para Chicas*. Sevilla: Consejería de la Presidencia del Instituto andaluz de la Mujer de la Junta de Andalucía.

Metodología

Es importante asumir que la prevención de la violencia de género en parejas adolescentes requiere no sólo una única intervención puntual, por muy buena que ésta pudiera ser. El fenómeno de la violencia de género es un problema complejo y multidimensional que implica toda una serie de medidas interinstitucionales, entre las más destacadas estarían las legislativas, las judiciales, las sanitarias y, por supuesto, las educativas.

Desde la educación, en el ámbito escolar, se plantea la necesidad de abordar un modelo coeducativo que sea plasmado en los diversos documentos del centro, y que se concrete en programas educativos. Dichos programas incluirían actuaciones (tanto de centro como de aula), así como intervenciones educativas específicas (por ejemplo, este taller) e intervenciones educativas transversales e interdisciplinarias (esto es, desde el currículum de las distintas asignaturas de forma planificada a lo largo de la escolaridad del alumnado). Todo ello, además, potenciando la coordinación y colaboración de los diversos agentes educadores: las familias y el profesorado.

El tema que estamos tratando debe trabajar, como suele decirse, “la adolescencia desde la adolescencia”, es decir, abordarse desde el punto de vista de los chicos y chicas adolescentes, lo que implica intervenir tomando como punto de partida sus intereses, sus vivencias y sus necesidades. Hemos de tener en cuenta que el amor romántico o las relaciones de pareja son temas que a estas edades interesan bastante. Los chicos y chicas creen saber mucho y puede costarnos encauzar las sesiones debido a la dispersión. El trabajo con grupos distintos, da lugar a distintas situaciones; por eso es necesario tener unos objetivos claros y estar abiertos a las múltiples posibilidades que el alumnado nos brinda. Si trabajamos desde este enfoque podremos conseguir resultados a largo plazo y más duraderos en el tiempo (Ruiz, 2009).

Los y las profesionales que dinamicen el taller deben ser conscientes de que nunca se actúa de manera neutral. Al igual que el alumnado, tienen sus propias creencias y valores. No obstante, debe huirse de modelos cerrados. Su papel debe ser fundamentalmente el de dinamizar, cuestionar, abrir caminos y descentrar posturas, sin mostrarse demasiado dirigistas o dogmáticos, ya que así difícilmente se consigue hacer que el alumnado interiorice y descubra sus perspectivas. Evidentemente, hay ciertos papeles directivos que hay que desempeñar: informar, aclarar, ateniéndose a los conocimientos y datos estadísticos del momento, y establecer los mecanismos necesarios para salvaguardar la libertad, el respeto y la tolerancia, favoreciendo la reflexión, el diálogo, el contraste de ideas y opiniones del alumnado.

La metodología planteada en el taller es activa, participativa, práctica y experiencial. Está encaminada a la construcción de reflexiones conjuntas que permitan la expresión del grupo en general. Por ello, al comenzar las sesiones, se hace imprescindible repasar las

ideas e impresiones de las actividades previamente planteadas y, finalmente, dedicar un espacio final de conclusión, que nos permita valorar qué cambios se han producido tras nuestra intervención.

Objetivos y contenidos

Objetivos

- Distinguir entre elementos o rasgos saludables y no saludables de las relaciones de pareja.
- Visibilizar el fenómeno de la violencia de género en las parejas adolescentes.
- Sensibilizar al alumnado acerca del significado y las consecuencias de violencia de género en las parejas.
- Revisar mitos y creencias en torno a la violencia de género en la adolescencia y crear actitudes de rechazo ante ella.
- Propiciar un debate crítico en torno a la violencia de género en el noviazgo.
- Aprender a distinguir los principales tipos y subtipos de violencia de género en situaciones de pareja adolescente, así como conocer sus principales indicadores en esta etapa.
- Proporcionar modelos de relaciones afectivo-sexuales no violentos y diversificados.
- Ofrecer comportamientos alternativos no violentos de resolución de conflictos de pareja.
- Potenciar la escucha, el diálogo y la negociación como estrategias para resolver conflictos de la pareja.
- Revisar mitos y creencias sobre el amor en las parejas con el propósito de aportar una visión más ajustada a la realidad.
- Ofrecer recursos informativos a chicas y chicos sobre violencia de género.
- Dar a conocer y facilitar guías específicas preventivas y de ayuda a las chicas.

Contenidos

- Elementos saludables (afecto, respeto, comprensión, etc.) y no saludables (celos, control, etc.) de las relaciones de pareja.
- Concepto de violencia de género.
- Mitos y falsas creencias sobre la violencia de género.
- Tipos y subtipos de violencia en la pareja:
 - Física: directa e indirecta.
 - Sexual: verbal y física.
 - Psicológica: de control y de desvalorización.
- Indicadores de los distintos tipos de violencia de género en parejas adolescentes.
- Estrategias para la resolución pacífica de conflictos:
 - Escucha.
 - Comunicación asertiva.
 - Negociación.
- Mitos y falsas creencias sobre el amor.
- Recursos informativos sobre violencia de género.
- Recursos preventivos y de ayuda para las chicas.

Intervención en el aula

El taller *Prevención de violencia de género en parejas adolescentes* se desarrolla a través de una propuesta variada de dinámicas de trabajo con el alumnado, unas de carácter básico y otras, recomendables. De esta forma, en función de las necesidades formativas del grupo-clase y del tiempo que se quiera dedicar, se propone la organización final del taller. En la tabla siguiente, se recoge la secuencia ordenada completa de dinámicas y actividades del taller, las cuales requieren sesiones de una hora aproximadamente.

Actividades	Consideración / Recursos requeridos	Objetivo prioritario
1. “¿Cómo nos organizamos?” Organización de las tareas familiares y domésticas que debe realizar una pareja en un día cotidiano.	Recomendable	Repaso de conceptos de sexo, género y roles de género.
	Una copia de la ficha Anexo I por pareja. Bolígrafo. Dos lápices de distinto color.	
2. “Y tú, ¿qué piensas sobre la violencia de género?” Cuestionario de ideas previas sobre la violencia de género en la adolescencia.	Básica	Revisión de ideas sobre la violencia de género en la adolescencia.
	Ficha anexo II. Bolígrafo.	
3. “Esto es lo que hay” Revisión de situaciones breves de parejas adolescentes.	Básica	Identificación de situaciones de violencia en parejas adolescentes.
	Ficha anexo III. Bolígrafo.	
4. Recursos violencia de género Lectura, respuesta de preguntas, etc. a partir de los cuadernos o guías facilitados al alumnado.	Recomendable	Completar la información sobre la violencia de género. Saber cómo actuar y qué recursos existen de ayuda.
	Cuadernos informativos y guías preventivas y de ayuda	
5. “¿Y tú que harías si...?: Esto es lo que se puede hacer” Role playing sobre situaciones de pareja que proponen una resolución pacífica de los conflictos surgidos.	Básica	Proporcionar modelos alternativos de comportamiento no violento.
	Ficha anexo III.	
6. “¿Todo por amor?” Revisión de mitos más habituales sobre el amor romántico en la adolescencia.	Recomendable	Revisar los mitos existentes sobre el amor para conseguir un concepto menos sobredimensionado.
	Ficha Anexo IV.	
7. “El puchero del amor” Elaboración de un listado de elementos positivos y negativos de las relaciones de pareja.	Recomendable	Distinción entre elementos o rasgos positivos y negativos de las relaciones de pareja
	Opcional: cartulinas, tijeras, rotuladores y grapadora.	

1. “¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS?”

(Recomendable)

Tras la presentación personal y del tema que se va a trabajar con el grupo-clase, la primera actividad propuesta para el taller es “¿Cómo nos organizamos?”. Dicha actividad requiere que el alumnado se siente por parejas.

La ficha recoge la historia de una pareja adulta con dos hijos que tiene que organizarse conjuntamente para poder realizar las labores familiares, domésticas y profesionales en un día cotidiano. Evidentemente, la pareja no lo tiene fácil, debe repartirse las responsabilidades según las posibilidades que les ofrecen sus respectivos horarios laborales y llegar a acuerdos sobre qué es lo que va a hacer cada persona.

Para facilitar el reparto de tareas entre las parejas de alumnado, la ficha solicita al alumnado que se realice un listado de las actividades que debe afrontar en el día la pareja y, además, como colorear en el horario del día los tiempos de trabajo profesional para visualizar mejor el tiempo disponible de cada uno. Este momento es el oportuno para que quien dinamice el taller aborde, desde este modelo de pareja igualitario en la asunción de roles, las tareas que tradicionalmente son consideradas femeninas y masculinas, repasando así los conceptos de sexo, género, proceso de socialización y roles de género.

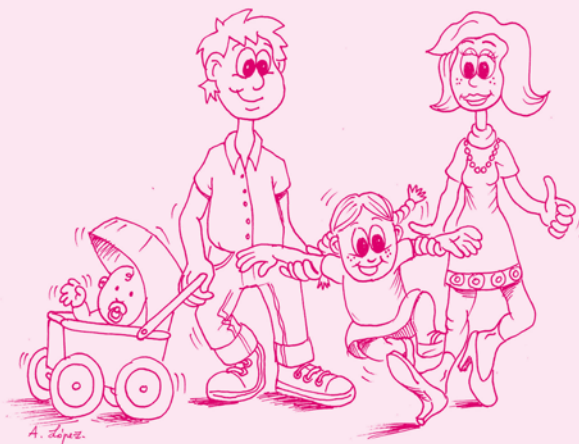
Evidentemente, la organización del día de la pareja admite diferentes opciones de respuesta, pero ninguna que no implique activamente a los dos miembros de la pareja en la diversidad de labores. Es importante hacérselo ver al grupo a través de la puesta en común de unos cuantos ejemplos de parejas de alumnado de la clase. La organización de la pareja es buena siempre y cuando ambas personas estén satisfechas y el reparto de responsabilidades sea equitativo. Igualmente, es importante preguntarles qué aspectos han facilitado los acuerdos de la pareja, mostrando la importancia que ha tenido en el proceso para organizarse de un modo satisfactorio la escucha, la comunicación y la negociación.

ANEXO I: ¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS?

CONCEPTOS A TRABAJAR:

Sexo, género, proceso de socialización y roles.

ACTIVIDAD



Elige una persona en la clase que en la ficción sea tu pareja. Sois una pareja adulta en un día cualquiera con las siguientes características:

- Tenéis una niña de 7 años y un bebé de 5 meses.
 - Ella trabaja de secretaria en una empresa. Su horario laboral es de 10 a 13 y de 17 a 20 horas.
 - Él es albañil en una obra. Su horario de trabajo es de 7 a 17 horas, con una hora para comer.
 - La hija va al colegio de 9 a 14 y de 15 a 17 horas. El niño va a la guardería de 9 a 18:30 horas. Es necesario llevarlos y recogerlos del colegio.
 - Hoy hay que llevar el bebé al médico a las 19 horas.
 - Es necesario ir al supermercado a hacer la compra.
1. Realizar en pareja una lista con las labores domésticas que tenéis que llevar a cabo en el día (por ejemplo, cocinar, limpiar, comprar, etc.).
 2. Elaborar una lista con las tareas relacionadas con vuestro hijos (por ejemplo, llevarlos al colegio, darles de comer, bañarlos, etc.).
 3. Colorear en un color el horario laboral de ella y en otro el de él (del horario que está por detrás de esta cara).
 4. Elaborar un horario estableciendo quién hace cada una de las labores antes señaladas, de manera que pueda cumplir su horario laboral, sean equitativas y acordes a su tiempo disponible.

NOMBRES DE LA PAREJA:

1. _____

2. _____

HORARIO PARA EL DÍA

HORAS	Tareas / Responsabilidades ELLA	Tareas / Responsabilidades ÉL
6 h.		
7 h.		
8 h.		
9 h.		
10 h.		
11 h.		
12 h.		
13 h.		
14 h.		
15 h.		
16 h.		
17 h.		
18 h.		
19 h.		
20 h.		
21 h.		
22 h.		
23 h.		
24-6 h.		

2. “Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?”

(Básica)

A continuación, si ha decidido llevarse a cabo la anterior actividad, o bien, a modo introductorio, si es la primera actividad que se lleva a cabo, se plantea al grupo-clase la realización de un cuestionario de ideas previas con diversas preguntas sobre la violencia de género (anexo II). Si no se ha hecho con anterioridad, el dinamizador o dinamizadora se presenta a la clase y comenta brevemente el tema que se va a trabajar en ésta y otras sesiones.

Es aconsejable que el cuestionario sea respondido, en primer lugar, individualmente, para favorecer la reflexión de cada alumno o alumna, durante aproximadamente diez o quince minutos. A continuación, se forman grupos de 4 o 5 personas y se intercambian opiniones, impresiones, vivencias... sobre cada una de las preguntas del cuestionario. Cada grupo pequeño elige alguien que anote lo que la mayoría opina. Se deja la opción de añadir alguna pregunta más o de hacer algún comentario sobre las cuestiones planteadas. A este proceso en pequeño grupo se le puede asignar en torno a unos veinte o veinticinco minutos. Posteriormente, se hace la puesta en común ante el grupo-clase.

Este momento es el más activo para la persona que dinamiza el taller, ya que tendrá que completar información, aclarar o precisar aspectos, sobre la violencia de género en la adolescencia con la finalidad de favorecer la reestructuración de las ideas del alumnado. Finalmente, es recomendable elaborar una síntesis escrita de las principales conclusiones a las que ha llegado el grupo-clase.



ANEXO II: CUESTIONARIO DE IDEAS PREVIAS

“Y TÚ, ¿QUÉ PIENSAS SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO?”

Cuestiones para la reflexión

1. ¿Por qué crees que se da la violencia en una pareja?
2. ¿Cuándo piensas que aparece la violencia de género?
3. ¿En qué momento puede comenzar?
4. ¿Qué características tienen las víctimas de la violencia de género?
5. ¿Qué características tienen los hombres maltratadores?
6. ¿Por qué crees tú que algunas mujeres soportan este tipo de violencia?
7. En tu opinión, ¿a qué se debe que algunos hombres son violentos con sus parejas?
8. ¿Piensas que los celos son una muestra del amor?
9. ¿Dejarías de hacer alguna actividad si tu pareja te lo pidiese?
10. ¿Serías capaz de renunciar a tus amistades por el amor de tu pareja?
11. ¿Cambiarías tu forma de vestir si te lo pidiera tu pareja?
12. ¿Qué no estarías claramente dispuesto/a a aguantar de una pareja?
13. ¿Qué harías si tu pareja fuera violento/a contigo?
14. ¿Qué harías si una amiga o conocida tuya estuviera siendo maltratada?

OTRA/S PREGUNTA/S:

COMENTARIOS:

3. MINI HISTORIAS DE PAREJAS: “ESTO ES LO QUE HAY”

(Básica)

Es conveniente comenzar la sesión recordando brevemente las principales conclusiones que se obtuvieron con el cuestionario de ideas previas. Evidentemente, partimos ya de que la violencia de género se da también en las parejas adolescentes. Es la ocasión para que quien dinamice el taller comente que dicha violencia puede adoptar diversas formas, entre las más conocidas la física, la sexual y la psicológica, sin explicar en profundidad cada una de ellas.

Seguidamente, se forman grupos de 4 o 5 personas y se entrega una copia de la ficha del anexo III, que recoge casos prácticos de situaciones de parejas adolescentes. Cada grupo debe señalar si en cada una de las situaciones descritas se está dando, o no, violencia en la pareja y, en el caso de que esté teniendo lugar, de qué tipo y de qué subtipo. Es importante considerar que pueden darse más de una en cada situación descrita.

TIPOS DE VIOLENCIA	SUBTIPOS DE VIOLENCIA	
Física	Directa	Indirecta
Sexual	Física	Verbal
Psicológica	De desvalorización	De control

El alumnado normalmente presenta dificultades en la detección de la violencia psicológica (de control y de desvalorización), la violencia física indirecta (romper o dañar un objeto personal) y la violencia sexual verbal (comentarios de tipo sexual, insinuaciones, etc.).

A continuación, el secretario o secretaria de cada pequeño grupo expone sus opiniones ante el resto del grupo. El dinamizador o dinamizadora del taller aportará entonces la información más relevante oportuna, abordando ya los tipos y subtipos de violencia y preguntando directamente al alumnado si conoce algún indicador de cada uno de ellos.

Es muy probable que el alumnado tenga ganas de contar experiencias similares de amigos y amigas o de personas conocidas. Es preciso advertir con antelación que no se especifiquen nombres concretos; lo importante es observar si visibilizan los distintos tipos de violencia en las historias cercanas. De todas formas, debe quedar claro que lo importante es que el alumnado visibilice la violencia en las situaciones y no tanto que sepa clasificar los tipos y subtipos de violencia.

ANEXO III: MINI HISTORIAS DE PAREJAS: “ESTO ES LO QUE HAY”

SITUACIÓN

1

Lola ha quedado con Rafa, un chico que ha conocido en el Tuenti a través de otra amiga. Después de presentarse y pasar un rato agradable juntos, Rafa, sintiendo que se gustan un montón, le hace una caricia y le invita a irse con él en la moto. Lola, entonces, se sube en la moto y le besa apasionadamente.

SITUACIÓN

2

Ana y Sergio son novios desde hace un año. Han quedado para salir y, durante su cita, Sergio le dice a Ana que tiene muchísimas ganas de acostarse con ella. Ella le responde que no le apetece nada, pero, aún así, mantienen relaciones sexuales.

SITUACIÓN

3

Pilar se ha arreglado especialmente para salir con sus amigas a una discoteca. Allí, un chico del instituto pasa muy cerca de ella y le susurra al oído: “Menudo cuerpazo... ¡qué polvo tienes!”. Ella, incómoda, se vuelve hacia su grupo de amigas.

SITUACIÓN

4

Antonio y Teresa tienen una discusión. En un momento de enfado, Antonio lanza al suelo un regalo que le hizo con mucho valor sentimental para ella.

SITUACIÓN

5

Estando de botellón con los amigos y amigas, Luis le dice a su novia, M^a Carmen, que no debería beber más. Ella insiste en que le ponga otra copa. Al coger la botella para servirle, a Luis se le escurre de las manos y cae al suelo haciéndole un corte a M^a Carmen.

SITUACIÓN

6

Paqui coge la moto de Enrique, su novio, para acudir rápidamente a una cita que tenía con el médico porque llegaba tarde. Al salir del aparcamiento, hace un rasguño a la moto. Cuando Enrique se entera de lo sucedido, la coge del brazo y la empuja contra la pared diciendo: “¿Por qué tuviste que coger la moto?”.

SITUACIÓN

7

Ana está ordenando los libros de su cuarto. Al colocar uno viejo en el estante más alto, se caen todos los que estaban a su alrededor. Su novio, presente, le dice: “Desde luego no eres capaz de hacer nada bien tu solita”.

SITUACIÓN**8**

Javier está revisando con Maite las tareas de Mates que han mandado para casa. Javier le dice lo siguiente: “Te has equivocado en este problema; no te ha salido el resultado porque no has seguido todos los pasos que vienen en el tema”.

SITUACIÓN**9**

Un grupo de amigos y amigas han quedado para tomar algo en una cafetería. Clara, la novia de Jaime, trae su café y el de su pareja, derramándose un poco en el camino. Cuando llega a la mesa, Jaime le dice a Clara delante de sus amigos y amigas: “Tú, tan torpe como siempre”.

SITUACIÓN**10**

Alberto está realmente “pillado” por Elena. Están juntos desde hace seis meses y quiere saber con todo detalle qué está haciendo y con quién porque le preocupa que se interese por otros. Un día coge su móvil y lee todos los mensajes enviados y recibidos.

SITUACIÓN**11**

Miguel y Rosa han salido con su grupo de amigos y amigas. La hora de llegada de él es más temprana que la de Rosa, así que le sugiere que le puede acompañar a casa antes de tener que irse él a la suya. Ella le responde que le apetece quedarse un poco más. Finalmente, Miguel le dice: “Mira, no me importa que te quedes más tarde, haz lo que creas conveniente, pero yo no te aconsejo que te vayas sola a casa a esas horas de la madrugada”.

SITUACIÓN**12**

Javier y Macarena llevan varias semanas saliendo juntos. Macarena le dice a su novio que hace tiempo que no ve a sus amigas y que le apetece quedar este sábado con ellas. Javier le dice: “¿Cómo que tú vas a salir este fin de semana con tus amigas. ¡Y yo, qué! Que no, que tú no sales con ellas”.

SITUACIÓN**13**

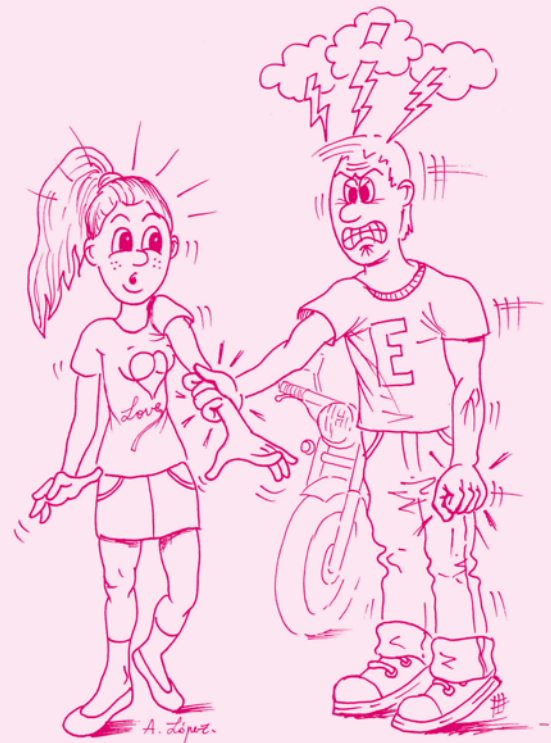
Andrés está disgustado con Gloria porque piensa que se está gastando mucho dinero en ropa y luego se queja de que no les da para salir los fines de semana. Con el propósito de llevar mejor “las cuentas”, Andrés le coge a Gloria el dinero que su familia le entrega para sus gastos de la semana y se lo administra durante la semana.

SITUACIÓN**14**

José ha salido con Julia por la tarde. Ella se ha puesto especialmente sexy. José, molesto por los comentarios y miradas que otros chicos hacían a su novia, le dice a Julia: “Así conmigo no sales. Sube a cambiarte ahora mismo”.

SOLUCIÓN:

Situación	Violencia	Tipo	Subtipo
1	NO		
2	SÍ	SEXUAL	FÍSICA
3	SÍ	SEXUAL	VERBAL
4	SÍ	FÍSICA	INDIRECTA
5	NO		
6	SÍ	FÍSICA	DIRECTA
7	SÍ	PSICOLÓGICA	DESVALORIZACIÓN
8	NO		
9	SÍ	PSICOLÓGICA	DESVALORIZACIÓN
10	SÍ	PSICOLÓGICA	CONTROL
11	NO		
12	SÍ	PSICOLÓGICA	CONTROL
13	SÍ	PSICOLÓGICA	CONTROL
14	SÍ	PSICOLÓGICA	CONTROL



4. RECURSOS VIOLENCIA DE GÉNERO

(Recomendable)

Seguidamente se propone completar la información trabajada en torno a la violencia de las relaciones de pareja adolescentes y seguir respondiendo las dudas que todavía se planteen, a través de algunos ejemplares de los cuadernos sobre la violencia contra las mujeres del Instituto de la Mujer y del Instituto Andaluz de la Mujer antes mencionados (disponibles en formato PDF en las correspondientes páginas web).

Asimismo, se ofrecen y muestran a las alumnas, en primer lugar, recursos expresamente creados para la prevención de la violencia de género en chicas adolescentes (entre ellos, los dos siguientes: la guía, breve, para chicas sobre cómo prevenir y defenderse de las agresiones de M^a José Urruzola, y la guía, más extensa y juvenil, “No te lías con chicos malos” de Lourdes Nuez del Rosario); segundo, recursos de ayuda más pensados para chicas víctimas de violencia de género (guía “SOS... Mi chico me pega pero yo le quiero” de Fernando Gállico). Éstos recursos pueden ser adquiridos temporalmente de la biblioteca o bien ser prestados directamente por parte de quien dinamice el taller, como se estime oportuno.

Lo importante de esta actividad es conocer recursos informativos, manejarlos, comentarlos, destacar aspectos de interés... En todo caso, sería recomendable dedicar un tiempo a las recomendaciones sobre qué deberían hacer si son víctimas de la violencia de género o si detectaran un caso.

5. “¿Y TÚ QUE HARÍAS SI...?: ESTO ES LO QUE SE PUEDE HACER”

(Básica)

Si en la tercera actividad propuesta se identificaban los distintos tipos y subtipos de violencia que se daban en las diversas situaciones de pareja adolescente planteadas, en esta sesión lo que pretendemos es retomarlas para escenificarlas poniendo en marcha estrategias no violencias de resolución de los conflictos.

Para ello, se piden alumnos y alumnas voluntarias, y se reparten, al menos, un caso práctico de cada tipo de violencia. Las parejas irán trabajando su situación, pensando especialmente en cómo ha de comunicarse sin agredirla verbal, física ni psicológicamente. Posteriormente, se van realizando los *role playing* y se van comentado los aspectos de más interés de cada uno de ellos. El resto del grupo también participa realizando las observaciones que considere oportunas o proponiendo otras formas de comportamiento no violentos.

En esta fase, el dinamizador o dinamizadora debe cuidar especialmente la organización de los turnos y tiempos de intervención del alumnado voluntario y de participación del alumnado observador.

6. “¿TODO POR AMOR”?

(Recomendable)

En esta sesión se propone trabajar más expresamente las creencias relacionadas con el amor romántico dentro de las relaciones de pareja. Para ello se forman grupos de 4 ó 5 personas que debatirán cada una de las “frases-mito” sobre el amor y las relaciones de pareja recogidas en la ficha del anexo IV. Como en otras ocasiones, quien se encarga de tomar notas las comparte con el resto del grupo, y se intercambian opiniones y experiencias.

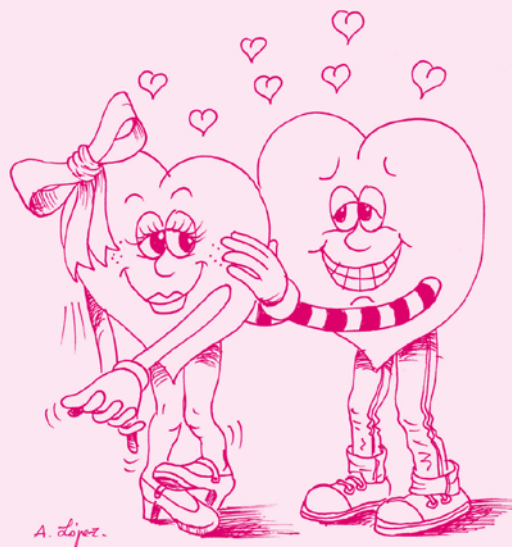
Una propuesta más motivadora y dinámica para el alumnado es colocar a todo el grupo de pie en el centro del aula y colgar una cartulina grande con la palabra “verdadero” en un lado de la clase y otra, con la palabra “falso”, en la pared opuesta. La actividad consiste en ir leyendo frase por frase y que el propio alumnado acuda a la zona de la cartulina de “verdadero” o a la zona de la cartulina de “falso”, según su propia opinión. Creamos turnos de palabra entre las personas posicionadas en las dos zonas.

Puede ocurrir que todas las personas coincidan en su posicionamiento en algunas frases, en este caso debatimos brevemente el motivo. También puede darse el caso de que haya personas que tras el debate se quieran cambiar al otro lado. En este caso sería importante preguntar por las razones que las han llevado al cambio. El dinamizador o dinamizadora del taller no debe exponer sus opiniones, sino simplemente moderar el debate. En todo caso, es conveniente dedicar un espacio final a la elaboración de conclusiones.

ANEXO IV: ¿TODO POR AMOR?

Comentad en grupo si estáis de acuerdo o no con las siguientes creencias sobre el amor de las relaciones de pareja.

1. «Por amor se hacen las cosas más extraordinarias»
2. «En algún sitio está mi media naranja»
3. «El verdadero amor es para toda la vida»
4. «El amor realmente se da pocas veces en la vida»
5. «El amor es universal»
6. «Si tiene celos es porque realmente le importo»
7. «Quien más te quiere te hará sufrir»
8. «Si realmente me quiere, cambiará»
9. «Si realmente me quiere, debería hacer lo que yo le digo»
10. «Si le quiero de verdad, tengo que contárselo todo»
11. «Si realmente me quisiera, no se fijaría en otras chicas o chicos»
12. «Por amor hay que hacer grandes renunciaciones»



7. “EL PUCHERO DEL AMOR”

(Recomendable)

Finalmente se propone esta dinámica a modo de conclusión final del taller. Dividimos la pizarra en dos y le pedimos al alumnado que vaya mencionando, en una parte, los ingredientes que debe contener “el puchero del amor”, es decir, elementos o rasgos que sean saludables en las relaciones de pareja, como el respeto, el afecto, la comprensión, etc. En el otro lado de la pizarra, quien dinamiza el taller apuntará los elementos que “amargan” el puchero como los celos, el control, etc.

Opcionalmente, según el tiempo que quiera dedicarse, pueden recortarse tiras de cartulina de diferentes colores y escribir y adornar en dichas tiras cada uno de los rasgos positivos del puchero que ha elaborado la clase. Luego se encadenan las tiras grapando los extremos y se forman cadenas que decoren el aula o el centro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ▣ Alberdi, I. y Rojas, L. (2005): *Violencia: Tolerancia cero*. Barcelona: Fundación “La Caixa”.
- ▣ Díaz-Aguado, M. J. (2005). La violencia entre iguales en la adolescencia y su prevención desde la escuela. *Psicothema*, 17(4), 549-558.
- ▣ Díaz-Aguado, M. J. (2006). Sexismo, violencia de género y acoso escolar. Propuestas para una prevención integral de la violencia. *Estudios de Juventud*, 73, 38-57.
- ▣ Hernando, Á. (2007). La prevención de la violencia de género en adolescentes. Una experiencia en el ámbito educativo. *Apuntes de Psicología*, 25(3), 325-340.
- ▣ Gállico, F. (2009). *SOS... Mi chico me pega pero yo le quiero. Cómo ayudar a una chica joven que sufre malos tratos en su pareja*. Madrid: Pirámide.
- ▣ González, P., Muñoz, M. y Graña, J.L. (2003). Violencia en las relaciones de pareja en adolescentes y jóvenes: Una revisión. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 3(3), 23-39.
- ▣ González, R., Santana, J. D. (2001). La violencia en parejas jóvenes. *Psicothema*, 13(1), 127-131.
- ▣ Gorrotxategui, M. y De Haro, I. (1999). *Materiales didácticos para la Prevención de la Violencia de género. Unidad didáctica para Educación Secundaria*. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia e Instituto Andaluz de la Mujer de la Junta de Andalucía.

- ☞ Instituto Andaluz de la Mujer (2006). *Violencia contra las mujeres. Cuaderno informativo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- ☞ Instituto de la Mujer (2008). *Violencia contra las mujeres*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- ☞ Makepeace, J.M. (1981). Courtship violence among college students. *Family Relations*, 30, 97-102.
- ☞ Meras, A. (2003). Prevención de la violencia de género en adolescentes. *Estudios de Juventud*, 62, 143-150.
- ☞ Ministerio de Igualdad y Universidad Complutense de Madrid (2010). *Igualdad y prevención de violencia de género en la adolescencia. Principales resultados*. Madrid: Ministerio de Igualdad.
- ☞ Nuez del Rosario, L. (2003). *No te lles con los chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Comisión para la Investigación de los Malos Tratos a Mujeres.
- ☞ Observatorio de la Juventud (2009). Juventud y violencia de género. *Estudios de Juventud*, 86. Madrid: Instituto de la Juventud y Ministerio de Igualdad.
- ☞ Ortega, R., Ortega, F. J. y Sánchez, V. (2008). Violencia sexual entre compañeros y violencia en parejas adolescentes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(1), 63-72.
- ☞ Rodríguez, V., Sánchez, C. y Alonso, D. (2006). Creencias de adolescentes y jóvenes en torno a la violencia de género y las relaciones de pareja. *Revista de Trabajo Social Portularia*, 2(1), 185-200.
- ☞ Ruiz, C. (2009). *Abre los ojos, el amor no es ciego: 25 de noviembre de 2009, día internacional contra la violencia hacia las mujeres*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- ☞ Samaniego, E. y Freixas, A. (2010). Estudio sobre la identificación y vivencia de la violencia en parejas adolescentes. *Apuntes de Psicología*, 28(3).
- ☞ Urruzola, M^a José (1992). *Guía para Chicas*. Sevilla: Consejería de la Presidencia del Instituto andaluz de la Mujer de la Junta de Andalucía.

La experiencia del
IES Portada Alta
Málaga

Eduardo Rodríguez de la Rosa

PROFESOR DE EDUCACIÓN SECUNDARIA. IES “PORTADA ALTA”

El IES “Portada Alta” de Málaga desarrolla desde 1994 un programa de educación sexual en la ESO que se integró en el programa Forma Joven.

En la actualidad este programa se imparte en 3º de ESO y consta de cinco bloques temáticos: “*La primera vez*”, *Anatomía de la sexualidad*, *Ciclo de respuesta sexual*, *Homosexualidad* y *Anticonceptivos*. Cada bloque está programado para dos o tres sesiones de una hora, casi siempre seguidas. El alumnado en vez de tener las dos o tres asignaturas que le corresponderían según su horario habitual, tiene las horas del *Taller de sexualidad*.

Al principio de cada curso, hemos pasado a cada grupo en el que vamos a intervenir un folio en blanco con las instrucciones de escribir en él en unos veinte minutos, además del sexo y la edad, todas las preguntas que tuvieran sobre sexualidad. Estas preguntas las clasificamos por temas.

El análisis de estas preguntas se convierte en fundamental para nosotros. En ellas vemos no sólo demanda de información concreta, que podríamos resolver con lecturas fáciles de encontrar, sino sobre todo mitos y creencias erróneas, actitudes ante la sexualidad y sus propias sensaciones o experiencias. Al comienzo de cada taller ponemos algunas de las preguntas más significativas al respecto.

A todos nos sirven para poner los pies en el suelo, para tomar conciencia de que son muchas las cosas que ignoran a pesar de estar ya manteniendo relaciones en no pocos casos. Para quienes preparamos las intervenciones en el aula son un excelente material de trabajo que después devolvemos para su discusión.

Si no hacemos una investigación previa de sus intereses y de sus ideas preconcebidas corremos el riesgo de diseñar un programa que responda no a sus necesidades, sino a las que nosotros creemos que deben tener.

No nos gustaría que al finalizar nuestras intervenciones con adolescentes nos digan que les ha gustado, pero que había otros temas que les interesaban aún más y que no se han tratado.

¿No es también cierto que la sexualidad tiene una vertiente placentera? ¿Se puede o se debe enseñar a disfrutar de la sexualidad también a los adolescentes?

Una parte de este trabajo apareció publicado en Barragán, F. (1999) *Educación sexual: Género y constructivismo*. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia e Instituto Andaluz de la Mujer. Queremos agradecer muy especialmente a Fernando Barragán su maestría de tantos años en Educación sexual y en sus otros campos, especialmente en el de género. Los talleres aquí descritos han sido impartidos en numerosas ocasiones por Antonio Marfil Aranda y por Victoria Toscano Nieblas, hoy compañeros en funciones directivas. Sin su generosidad, ni antes, ni mucho menos ahora, este trabajo podría haber salido a la luz.

¿Un programa de educación sexual que enseñe a disfrutar con los menos riesgos posibles, no es acaso un programa con una alta carga de prevención?

En una ocasión, el año antes de comenzar esta experiencia, al trabajar con las preguntas anónimas de un grupo de Bachillerato salía la anticoncepción como primer tema demandado. Cuando les propusimos trabajar ese tema se negaban mayoritariamente, alegando que el curso anterior ya lo habían visto. Habían “visto” todos los métodos anticonceptivos, pero no los habían tocado. Aquella metodología sin duda había fallado, pues unos meses después los interrogantes que se planteaban seguían siendo los mismos. En un Grupo de trabajo, dentro de un programa de Formación del profesorado, uno de nuestros compañeros comentaba que, a pesar de haber detectado un profundo desconocimiento sobre sexualidad, el alumnado no quería tratar el tema. Algunos alumnos y alumnas presumían de haber realizado trabajos sobre el tema de muchas páginas, pero las demandas seguían siendo las mismas.

El programa de educación sexual que nosotros desarrollamos tiene como ejes fundamentales, no sólo el aportar información o borrar mitos, sino trabajar con sus actitudes, cuestionar los roles de género y fomentar la asertividad y la autoestima, esto último principalmente entre las chicas. Una de las ideas fundamentales que recorre nuestro programa es que la sexualidad no tiene por qué estar centrada en la genitalidad, que podemos disfrutarla con todo el cuerpo. Otra es que, si el coito no es necesariamente, entre personas adultas, la mejor forma de disfrutar, entre adolescentes, no lo es en absoluto. Intentamos que valoren como relaciones sexuales plenas y satisfactorias las relaciones no coitales. Somos conscientes de que las personas adultas no podemos evitar, aunque a veces se intente, que los adolescentes tengan relaciones sexuales. Creemos que es mejor partir del hecho de que los adolescentes o mantienen relaciones, o las van a mantener en breve. Presionarles para que las eviten o las retrasen, puede llevar a mantenerlos en la ignorancia y a que prevalezcan sus miedos y todo tipo de creencias erróneas.

Cuando una adolescente se queda embarazada, no es por que ignore la existencia de los preservativos, sino más bien porque no los ha visto, no los ha manipulado o no se ha atrevido a exigir a su pareja las mínimas medidas de seguridad. Del hecho de saber que existen, a la práctica de utilizarlos en el momento oportuno, hay un recorrido que no se acorta recomendándoles paciencia o que tengan mucho cuidado con lo que hacen.

Pensamos pues, que debemos aportarles una formación que les lleve a tener relaciones sexuales cuando lo deseen, pero con el mayor grado posible de conocimiento, responsabilidad y seguridad, que les lleven a un mayor enriquecimiento personal.

PRIMER TALLER La primera vez

El propio título de este taller es sin duda ambiguo y nosotros jugamos expresamente con esa ambigüedad. Para unas personas se refiere a la primera vez que mantienen relaciones sexuales con penetración y para otras se puede referir a la primera relación sexual compartida, haya o no penetración. Por el análisis de los intereses vemos que es un tema muy demandado por las chicas, pero no tanto por los chicos. Llama especialmente la atención que en este apartado los mitos o creencias erróneas tienen una fuerte prevalencia. En ocasiones, al plantear esto en adultos, algunas mujeres nos han dicho que no es mito pues su experiencia fue dolorosa. Nosotros consideramos mito el planteamiento de que en la primera relación coital el dolor es inevitable, que tiene necesariamente que producirse y que es señal inequívoca de virginidad en la chica.

Análisis de preguntas anónimas

Cuando nos disponemos a programar éste o cualquier otro taller, lo que hacemos siempre es analizar las preguntas anónimas que tenemos a nuestra disposición, y que, como hemos dicho, nos señalan con claridad no solo sus dudas e intereses, sino también sus vivencias —mitos, creencias erróneas, miedos— y en ocasiones hasta sus experiencias.

He aquí una selección de preguntas anónimas relacionadas con el tema de la primera vez.

1. *“¿Por qué duele tanto la penetración cuando se hace la primera vez el acto sexual?”* Chica, 15 años.
2. *“¿Duele mucho la primera vez o son exageraciones que dice la gente para que los jóvenes no lo probemos?”* Chica, 15 años.
3. *“Cuanto más joven ¿más duele al desvirgarte?”* Chica, 15 años.
4. *“Cuando vas a tener tu primera relación sexual tiene que doler. Pero si estás relajada ¿duele menos?”* Chica, 16 años.
5. *“Cuando una mujer deja de ser virgen ¿es necesario el dolor o que sangre?”* Chica, 15 años.
6. *“Cuando un hombre lo hace por primera vez ¿sangra o se le rompe algo?”* Chica, 15 años.

7. *“¿Es verdad que cuando se hace por primera vez se echa bastante sangre, incluso unos cuantos días?”* Chica, 17 años.
8. *“Tengo una prima que ya ha tenido relaciones sexuales con su novio. Ella me dijo que le dolió la primera vez, pero que no le salió sangre; la segunda vez también le dolió, pero nada. ¿Significa eso que no era virgen, si no había hecho el amor antes?”* Chica, 15 años.
9. *“En la primera relación sexual con penetración sin utilizar ninguna clase de anticonceptivo ¿puede correr el riesgo de quedarse embarazada?”* Chica, 15 años.
10. *“¿Qué edad es la más adecuada para realizar el acto sexual con penetración?”* Chica, 15 años.
11. *“Si se acaba de empezar una relación con una chica ¿cuántos meses o semanas o años deberían pasar para intentar hacerlo con la chica?”* Chico, 16 años.
12. *“¿Cuál es la postura más cómoda de la mujer la primera vez?”* Chica, 17 años.
13. *“¿Cómo hacer para que no duela la penetración la primera vez?”* Chica, 18 años.
14. *“Me gustaría saber si en la primera vez se llega al orgasmo”* Chica, 16 años.
15. *“¿Cuándo se siente más placer, la primera vez o cuando se tiene más experiencia?”* Chico, 16 años.
16. *“¿Por qué las personas vírgenes quedan desilusionadas después de realizar el acto sexual?”* Chica, 15 años.
17. *“Cuando tienes relaciones sexuales por primera vez ¿te suele afectar algo en tu forma de ser, en tu salud? ¿Y tu forma de pensar?”* Chica, 15 años.
18. *“¿Por qué la primera vez a las chicas les marca tanto? ¿Y por qué, según dicen, es tan doloroso?”* Chico, 16 años.
19. *“¿Después de hacer el amor por primera vez se retrasa o se adelanta la regla?”* Chica, 15 años.
20. *“¿Depende el dolor que sienta una chica la primera vez de realizar el acto sexual de cómo tenga el útero? Si no, ¿de qué depende?”* Chica, 15 años.
21. *“Si yo creo que mi pareja necesita hacerlo y yo no sé si estoy preparada ¿debo o no hacerlo con él? ¿Y si no lo hago y lo pierdo? ¿Es lógico que me dejase por no sentirme preparada?”* Chica, 17 años.

Lo que más les preocupa es, sin duda, el dolor en la chica durante el primer coito. Hay preguntas que, afirmando categóricamente la presencia del dolor y aceptando que fuera inevitable, se refieren a matices de ese dolor, como puedan ser la intensidad, la duración, la edad de la chica o el estado de relajación.

La segunda cuestión más planteada es si se produce una pequeña hemorragia derivada de la primera penetración. Es llamativo que todavía haya adolescentes que tengan la duda de si la presencia de sangre tras la primera penetración denota virginidad en la chica.

El tercer apartado, en función del número de preguntas, pero primero en importancia por el riesgo que implica, se refiere a la posibilidad de embarazo después de la primera vez. Es cierto que hay adolescentes que piensan que por alguna extraña razón la primera vez, como si de un privilegio o una excepción se tratara, está libre del riesgo del embarazo.

Vemos también que un número importante de adolescentes piensa que esa primera vez marca a las personas hasta el punto de variar su personalidad, o que en las chicas puede incidir en la regularidad de su ciclo menstrual.

De entre las demandas que no implican creencias erróneas, destacamos las que se refieren a la edad adecuada o al tiempo que hay que llevar con la pareja para poder dar ese paso, y si hay alguna posición para realizar el primer coito que evite el dolor o, al menos, lo atenúe.

Otras preguntas se refieren al placer de la primera vez. No es difícil encontrar adolescentes que piensan que la magia de esa primera vez produce un orgasmo de excepcional intensidad.

Las preguntas como la que hemos situado en último lugar para nosotros tienen un extraordinario valor y nos llevan a plantearnos el tema de la autoestima y de la asertividad, especialmente en las chicas.

Hay también un número considerable de preguntas sobre el valor de la virginidad y sobre la rotura o no del himen en las chicas, y del frenillo del pene en los chicos, que tratamos en el siguiente taller, *Anatomía de la sexualidad*.

Mitos y creencias erróneas

- El primer coito es doloroso.
- Tras la primera penetración se produce una hemorragia que demuestra que la chica era virgen.
- La primera vez la chica no puede quedarse embarazada.
- Las personas cambian después de la primera relación coital.
- El ciclo menstrual sufre alteraciones tras el primer coito.

Objetivos

- Analizar mitos y creencias erróneas respecto a este tema y conseguir información correcta.
- Cuestionar los roles de género establecidos: chico-activo y chica-pasiva.
- Valorar las conductas sexuales no coitales.
- Reflexionar sobre cuándo y cómo experimentar la primera relación coital.
- Reforzar la asertividad y la autoestima.

Contenidos

- Concepto de sexualidad.
- Relación sexual frente a relación coital.
- Mitos y creencias erróneas.
- El conocimiento de la propia persona y de la pareja.

- La comunicación entre los miembros de la pareja.
- Los sentimientos: afecto, ternura.
- Respuestas al cuándo y cómo experimentar la primera relación coital.
- Refuerzo de la asertividad y la autoestima, especialmente en las chicas.

Intervención en el aula

El taller titulado “*La primera vez*” se desarrolla en dos sesiones de una hora.

Trabajamos con historias de una primera relación. Todas ellas son reales, y nos han sido entregadas de manera voluntaria por personas adultas que han participado en jornadas o cursos de formación sobre educación sexual.

De las historias que tenemos preparadas elegimos cuatro, dos de chicos y dos de chicas. Una de las historias que siempre trabajamos cuenta una relación no coital.

El contenido de este taller se verá completado en los días siguientes.

Como se verá, tienen un gran atractivo al ser las historias reales y estar narradas con diferentes estilos literarios. Por sí solas dan respuesta a muchos de los interrogantes que los y las adolescentes se plantean.

Dividimos al alumnado en cuatro grupos y repartimos una historia a cada grupo con las instrucciones para su comentario. Cuando terminan, les entregamos las historias que están comentando los otros grupos. A continuación, hacemos una puesta en común de sus comentarios.

HISTORIA Nº 1: Clara

Recuerdo mi adolescencia como la etapa más mágica de mi vida: no he vuelto a querer a personas como las que quise en aquella época. Incluso hoy todavía, cuando me encuentro a antiguas amistades de aquella época, me gustaría no tener que decirles adiós, ya que ahora tiene un significado distinto, esto es, tardaré meses en volver a verles, o encontrarles. ¿Qué será de fulanita o de menganito? Tenemos tan asumido el cada uno en su casa y los dioses en la de todos...

La exaltación de la amistad, la solidaridad, mi lucha por querer que me reconocieran como persona que sobre todo tenía una cabecita y no sólo un cuerpo, hizo que en aquella época siempre acabara enamorada de mis mejores amigos, de los que yo era el paño de lágrimas de amor por mis compañeras que tenían mejores “cualidades y atractivos femeninos”. Así que en esta época no pasé de alguna que otra salida con chicos, algún que otro morreo y tocamiento, y yo frita por algo más.

El año que salí del Instituto por fin logré integrar de manera adecuada mis capacidades físicas e intelectuales. Eso seguramente se notaba, ya que tal era el lío de estar saliendo con dos tipos a la vez; celos de uno, un buen amigo que te gusta y que no sabes cómo decirle que no... A mí siempre me han gustado los tímidos: el ponerse coloraos, tartamudear... y con tanto colorao, éstos no se arrancaban conmigo, y mi relación con ellos acabó terminando.

¿Que cuándo fue mi primera vez? El año de Facultad.

Era el mes de julio, y acababa de despedir a una amiga en la estación del tren. Estaba enfrascada con una carta que me había dejado, y cuando levanté la cabeza tenía frente a mí a una preciosidad de criatura preguntándome por el parque. Aquellos vaqueros rotos, la camiseta de tirantes, ese vello que le salía, aquella boca carnosa, los ojos rientes, la mochila... Le dije que yo también iba en aquella dirección, así que nos fuimos andando. Y andando y hablando llegamos y nos sentamos en un kiosco de bebidas. Y charlábamos y reíamos, y nos dieron las tres, y nos fuimos a comer. Y charlábamos y reíamos, y nos fuimos al parque. Y charlábamos y reíamos y me dio un beso. Y casi sin querer, estábamos dos personas totalmente desconocidas en el césped besándonos apasionadamente. Y no sé cómo, su boca estaba en mis ojos, en mis senos, en mi cuello, en mi cintura... Su mano dentro del pantalón, y me manipulaba y me manipulaba y yo que me quedaba en blanco de placer, y que no había preservativo, y que da igual, y yo que suspiraba y suspiraba, y qué maravilla de descarga, y yo que lo recorría de besos, y mi mano en su pantalón...

Mi primera relación coital fue en un coche, de noche, al lado de la playa. Era verano, el mismo verano. Recuerdo el silencio, el sonido de las olas, el terral y yo en aquel coche con un chico con el que llevaba saliendo un par de semanas. El me contemplaba, y yo, observando todo aquello. Cuando volví la vista, él me miraba y me pedía con los ojos que le besara. Y yo muy lanzada, que le digo que nos vayamos atrás. Y me besa, y nos pasamos atrás, y que me desabrocha la camisa, y me besa y me besa y le digo que dónde están los condones y el me dice que en la guantera, y yo que me voy para la guantera y saco uno, y él que me lo quita de las manos y me dice que le deje ponérselo, y se desabrocha nervioso, y se lo pone, y yo nerviosa intentando simular que tenía experiencia, y yo me siento encima de él y pienso: “¿Y esto es la penetración?”, y me muevo, y él que no llega y se le va la erección y yo calmándole: “No importa, no te preocupes”...

Cuando llegué a casa seguía diciéndome: “¿Y esto es la primera vez?”...

Han pasado diez años. Recuerdo aquella aventura del coche con humor, no he vuelto a saber nada de él y recuerdo como mi primera vez a aquella preciosidad de criatura que iba con la mochila.

A. Elegid a alguien como portavoz del grupo.

B. Responded por escrito a las siguientes cuestiones.

C. Entregad la hoja escrita al final de la sesión.

- 1.** ¿Estáis de acuerdo con *Clara* en considerar su primera vez la relación con el chico de la mochila aunque no haya habido penetración. ¿Por qué?
- 2.** ¿Cuál es la diferencia entre las dos experiencias?
- 3.** ¿La experiencia con el chico de la mochila es sexualmente satisfactoria? ¿Por qué?
- 4.** ¿La experiencia con el chico del coche es sexualmente satisfactoria? ¿Por qué?
- 5.** Comentad la frase: “... y él que no llega y se le va la erección”. ¿Te parece normal que esto ocurra la primera vez? ¿Y otras veces, aunque no sea la primera?
- 6.** Comentad libremente esta historia.
- 7.** Escribid las preguntas que se os ocurran.

HISTORIA Nº 2: Felipe

Uno de mis amigos cumplía años, no recuerdo cuántos, por lo que hicimos una fiesta en una casa grandísima y muy bien decorada. Esta casa sólo estaba habitada durante el verano, por lo que al tratarse de primavera, la casa era totalmente para nosotros. A la fiesta acudieron muchos chicos y chicas, algunos conocidos y otros apenas sin conocer. Aquella noche, sobre la una de la madrugada y con varias copas de más, conocí a una chica varios años mayor que yo. Nos pusimos a hablar en la puerta de un cuarto y cuando llevábamos una media hora empezamos a meternos mano y nos metimos en el cuarto. Echamos el cerrojo por lo que teníamos la seguridad de que no iba a entrar nadie, y empezamos a desnudarnos. Me invadió una gran excitación, porque, aunque yo había estado con muchas chicas en situaciones límite, sabía que esta vez iba a ser la primera introducción de mi pene en una vagina, como así fue.

Aunque la chica tenía más experiencia, fui yo quien dirigió la “operación”. El contacto cuerpo a cuerpo fue muy bueno puesto que la chica era una chica muy guapa y agradable y además estábamos muy cómodos en una cama de matrimonio.

Cuando llegó el momento de la introducción, estaba muy excitado de tal manera, que cuando la introduje y sentí ese calor húmedo en nada de tiempo eyaculé y se acabó todo.

Me sentí satisfecho porque lo había hecho por primera vez, aunque debido a la tensión y nerviosismo no fue lo satisfactoria que hubiese querido que fuese.

A la chica intenté complacerla como buenamente pude, aunque noté que no quedó todo lo satisfecha que le hubiese gustado. Días posteriores repetimos varias veces y la cosa salió bastante mejor. Tenía yo diecisiete años.

- A.** Elegid a alguien como portavoz del grupo.
- B.** Responded por escrito a las siguientes cuestiones.
- C.** Entregad la hoja escrita al final de la sesión.

- 1.** ¿Qué es lo más importante de esta experiencia para *Felipe*?
- 2.** ¿Valora este chico su experiencia como positiva? ¿Por qué?
- 3.** ¿Crees que es frecuente que la primera vez ocurra lo que le ocurrió a *Felipe*?
- 4.** ¿Cuál es su actitud con respecto a la chica?
- 5.** Comentad libremente otros aspectos.
- 6.** Escribid las preguntas que os surjan.

HISTORIA Nº 3: **Carmen**

Era primavera, yo tenía dieciséis años y hacía una semana que salía con un chico cinco años mayor que yo. Yo creía que estaba enamorada y aunque algo me decía que el sentimiento no era mutuo, no me sentía engañada.

Estábamos varios amigos y amigas en un pub, bebiendo, escuchando música y jugando a las cartas. El, enfrente de mí, me miraba y me decía lo guapa que estaba esa noche. Yo notaba un brillo especial en sus ojos. Nos mirábamos y no hacían falta muchas palabras. Al salir del pub me preguntó:

- ¿A dónde vamos?

Yo, sin pensar en nada concreto, llevada por el embrujo de su mirada, de la noche, y ayudada por los cubatas, contesté:

- ¡Llévame al paraíso!

Y él, con una sonrisa, imaginó que el paraíso estaba en el campo, a la orilla de un río, eso sí, con un cielo estrellado y una luna preciosa, pero lejísimos de donde estábamos, o al menos a mí me pareció eterno el camino. En el coche casi no nos hablamos. A mí me daba miedo o vergüenza decirle que cuando dije el paraíso no me refería a hacer el amor, que yo solo quería decir que me sentía bien y feliz, pero nada más.

¡¡Por fin llegamos!! Salimos del coche. ¡Qué nerviosa estaba, qué mal me sentía, qué incómoda, qué miedo de que nos viera alguien!

Qué poco me conoce, qué poco me apreciaba, pensaba yo. Si me conociera y me quisiera nunca me habría traído aquí. Y mientras yo pensaba todo esto y me arrepentía de estar allí, y corría y corría aunque sólo fuera con el pensamiento, él me besaba en el cuello, me besaba en la boca, me desabrochaba la camisa, me quitaba el sujetador, me tumbaba en la hierba. Y yo cada vez más lejos de allí, y él que metía sus manos entre mi falda y me quitaba las braguitas y yo notaba su cuerpo contra el mío. De pronto me pregunta:

- ¿Eres virgen?

- Sí—contesto yo.

- Pues no me he dado cuenta—dice él.

- Pero ¿te has corrido?—pregunto yo.

- Sí—dice él.

- ¿Dentro?—digo yo.

- Sí. Lo siento. No me he dado cuenta. Cuando llegues a casa límpiame bien.

Me levanté y me vestí. Me venían a la cabeza tantas preguntas... Recordaba a mi hermana mayor explicándome que la primera vez podía ser muy bonita, que no tenía por qué doler, ni tenía por qué sangrar. Desde luego no me dolió, ni sangré, ni me pareció bonito, ni sentí placer. No sentí nada de nada. Sólo decepción. ¿Me la habrá metido de verdad y no la he notado?—me preguntaba. ¿Habrá sentido él algún placer? ¡¡Pero si ha sido todo rapidísimo!! ¿Me quedará embarazada? Qué poco le importo. Si le importara, al menos se habría corrido fuera.

De vuelta, en el coche, no hablamos. Yo miraba el cielo por la ventanilla. Me seguía pareciendo igual de lejos. Cuando me dejó en mi casa me volvió a decir que me limpiase bien por dentro, yo le dije que sí, que no se preocupase. Cerré la puerta del coche y me dije a mi misma que jamás volvería a verlo.

Hoy recuerdo aquello como un pasaje más de mi vida que pudo haberme costado muy caro, pues nadie habló de preservativos, de cuándo y cómo queríamos hacerlo. No hablamos de nada. No nos conocíamos lo suficiente como para que existiese al menos respeto. Siempre me he sentido un poco culpable por haberle dicho aquello de ¡llévame al paraíso!! pero tampoco le he dado demasiada importancia al asunto. Me digo a mí misma, tuve la mala suerte de que pasara así, no hay que darle más vueltas, sé que pudo haber sido precioso y no lo fue, eso es todo.

También tuve la “buena suerte” de no quedarme embarazada y de conocer al poco tiempo a otro chico que me llevó al “paraíso” sin que yo se lo pidiera.

A. Elegid a alguien como portavoz del grupo.

B. Responded por escrito a las siguientes cuestiones.

C. Entregad las respuestas al final de la sesión.

- 1.** ¿Qué crees que quiso decir Carmen con la expresión: “Llévame al paraíso”? ¿Qué entendió su compañero?
- 2.** Carmen dice que se sentía nerviosa, incómoda y que se arrepentía de estar allí. Tú en su lugar ¿qué hubieras hecho?
- 3.** Es frecuente que un chico no se dé cuenta de que para su compañera es la primera relación con penetración?
- 4.** Consideras posible que Carmen no se diera cuenta de que el chico se había “corrido” dentro?
- 5.** ¿Podía Carmen haberse quedado embarazada aun siendo la primera vez? ¿Por qué?
- 6.** ¿Es normal que no se sienta dolor ni se sangre, como le ocurrió a Carmen?

HISTORIA Nº 4: **Pedro**

Recuerdo vagamente aquel momento, aunque me da sabor amargo, porque no significó igual para ambos. Para mí fue la consecución de un hecho ansiado y de prestigio dentro del grupo, para ella supuso la pérdida de “algo” o la entrega a “alguien” (aún no lo tengo muy claro); fue una relación efímera.

Yo tenía trece años. Fuimos, como todas las tardes de aquellos tiempos, a mostrar nuestras habilidades en el juego del billar y a beber unos litros de cualquier líquido asequible a nuestros bolsillos (cerveza, vino, calimocho, etc.) escuchando música “rara” en nuestra guarida (último parque del pueblo). Los litros y la música adornaron la atracción premeditada entre ella y yo.

El tronco de un olivo fue nuestro testigo y el barro nuestro delator. El acto comenzó cuando sentimos el frío de la noche en el tercio medio de nuestro cuerpo y terminó cuando dejamos de sentirlo. Con un: ¿Te ha dolido?, ¿Por qué lloras?, ¿Te ha gustado...? Nos dijimos adiós.

- A.** Elegid a alguien como portavoz del grupo.
- B.** Responded por escrito a las siguientes cuestiones.
- C.** Entregad la hoja escrita al final de la sesión.

- 1.** ¿A qué creéis que se debe que *Pedro* diga que no fue igual para ambos?
- 2.** Esta historia ocurrió hace bastantes años. ¿Podría también ocurrir hoy?
- 3.** ¿Qué es lo que más te llama la atención de esta historia?
- 4.** ¿Crees que el momento, la forma y la persona eran las más adecuadas para vivir esta experiencia?
- 5.** Comentad libremente los aspectos que os parezcan más interesantes.
- 6.** Escribid las preguntas que se os ocurran.

HISTORIA Nº 5: Sara

Lo primero que tengo que decir es que fue una noche de sábado, aunque en realidad hubo antes muchas noches de “preparación”.

Yo tenía veintiún años, salía con cinco chicas, una de ellas mayor que yo, el resto menores, y todas ellas habían tenido ya varias experiencias. Les parecía increíble que aún fuera virgen. Ni siquiera cuando habíamos empezado a salir juntas, desde los veinte, había masturbado nunca a nadie, ni lo había practicado como autosatisfacción antes. Es decir, para ellas era toda una inexperta. Salíamos con otra pandilla de chicos de otro pueblo y ellos, para mí, eran todos muy expertos. Pronto desperté sus deseos por todo lo ingenua que me presentaba. Así, sin pareja fija, comenzaron mis primeras masturbaciones recíprocas, que para mí no tenían mayor complicación, ni las vivía como especialmente gratificantes, por eso no las englobo en mi primera vez, sino como antesala de esta, como necesidad para luego.

Esta situación en la que me encontraba, incómoda, haciendo algo que me “exigían”, no que yo sentía que quería hacer, me llevó a elegir a uno de los chicos de la pandilla para tener con él mi primera vez. Calculadora, como si de una exigencia del guión se tratara, fui planeando las situaciones que me llevaran a “hacer el amor” con él. (Lo entrecomillo porque no era un sentimiento, sino una obligación). Me sentía mal siendo inexperta y decidí, ayudada por todos, que ya era hora de estrenarse.

En este contexto llegó la noche “esperada”. Nos encontramos en una discoteca y me lancé a provocarle. El respondió rápidamente y comenzamos a besarnos. Acabamos muy excitados en un parque público y de allí nos fuimos, previo consentimiento de ambos, a su casa. Estaba solo, y tenía una habitación con un colchón y una estufa. Todo era muy frío y yo empezaba a arrepentirme, pero él me decía por el camino que no pasaba nada, que todas lo hacen, que no podía dejarle así, después de haberlo puesto a cien (esto fue lo que más me obligó a seguir). Así que caminamos hasta llegar a su casa.

Una vez allí el dijo: “Bueno, desnúdate”. Como yo no lo hacía, con besos y caricias lo hizo él. Yo sólo esperaba que sucediera, no participaba, tenía miedo, temblaba y pensaba continuamente que quería salir de allí. Me sentía mal y quería llorar y correr. El no decía nada cariñoso, sólo quería hacerlo y punto. Así que me quedé. Lo intentamos en la cama directamente, sin preliminares y varias veces; pero yo sentía un dolor enorme, temblaba y él no dejaba de intentarlo. Finalmente tuvo que dejarlo, porque no pudo penetrarme y dijo: “No pasa nada. He usado preservativo y de todas formas, no me he ido”. Yo respiré, pero me sentía culpable de que él no hubiera podido penetrarme. Quedamos en volver a

intentarlo en otra ocasión. Yo asentí, pero creo que fue por las ganas que tenía de vestirme y salir de allí. Salimos juntos de la casa y volvimos a la discoteca. Lo único que tengo que agradecer a ese chico es que después en la discoteca intentara quitarle importancia a mi culpabilidad.

De todas formas me fui a casa sola, sintiéndome sucia, estúpida y culpable y con una tensión enorme. No podía además decir a nadie que había fracasado, pero lo sentía así. Nadie me habló nunca de cómo prepararse y cómo hacer frente a esos sentimientos. Esta situación de frustración perduró durante bastante tiempo y claro, con ella todos los mitos, el dolor, etc., de la primera vez que aún no había tenido. Y no fue hasta mucho, mucho después cuando consumé este deseo, pero ya con plena conciencia del deseo, sentimientos y ganas de hacerlo con mi pareja, que me mimaba y me entendía. Y entonces descubrí, de verdad, lo que es hacer el amor, la preparación personal que necesita y lo importante que es, al menos para mí, el lenguaje que usemos, lleno de cariño y comprensión, de afectos, las caricias anteriores y la no preparación, la improvisación.

A. Elegid a alguien como portavoz del grupo.

B. Responded por escrito a las siguientes cuestiones.

C. Entregad la hoja al final de la sesión.

1. ¿Qué es lo que hace decidir a Sara tener su primera vez?

2. Vuelve a leer el final del párrafo cuarto: “*Todo era muy frío... hasta llegar a su casa*”. Si tú te vieras en su situación, harías lo mismo? ¿Por qué?

3. ¿Por qué crees que sintió dolor?

4. ¿Qué le hace sentirse culpable?

5. ¿Creéis que era la persona, el momento y la forma más adecuada para tener la primera vez?

6. Comentad libremente otros aspectos.

7. Escribid las preguntas que se os ocurran.

HISTORIA Nº 6: Silvia

Nunca olvidaré aquel verano. Todo aseguraba que podía ser la época más feliz de mi vida: había superado todas las asignaturas en junio y me iba de vacaciones a un pueblo costero, sola y sin mis padres. ¿Se podía pedir más?

El 25 de julio de aquel año fue cuando conocí al chico con el que mantuve mi primera relación sexual. En ningún momento lo pensé cuando me lo presentaron, tan sólo era un chico más, guapo, pero uno más. Yo tenía dieciocho años y aunque ya había tenido relaciones anteriores, nunca había pasado de besos intensos y profundos. Tenía mucho miedo. Me aterrorizaba pensar que pudiera quedarme embarazada sin desearlo, y aunque conocía los métodos anticonceptivos existentes (preservativo, píldora...) no sabía usarlos y mucho menos, tenía la valentía de ir a comprarlos.

Además no tenía ni idea de lo que debía de hacer cuando me decidiera a tener mi primera experiencia. Nunca había visto un pene muy de cerca. No sabía cómo se hacía una masturbación a un chico. Verdaderamente me daba mucha vergüenza hablar con mi chico de estas cosas. Sin embargo, ¡qué ganas tenía de hacerlo! Mis amigas me contaban historias de ensueño sobre sus experiencias sexuales, todo parecía tan ideal y tan bonito... y yo quería sentir esas sensaciones. Además, las escenas eróticas de mis películas preferidas me hacían la boca agua, pero ¿de qué manera podía vencer mis miedos?

Pues bien, el chico del que hablaba antes resultó ser estupendo. Congeniamos desde el primer momento y a la media hora de conocernos ya estábamos besándonos apasionadamente. Esa noche no intentó nada más. Ni esa, ni las posteriores. Nuestra relación era perfecta. Nos divertíamos muchísimo y como coincidíamos en casi todo, hacíamos mogollón de actividades.

El también veraneaba en aquel pueblo y poco a poco se fueron pasando los días. Tres días antes de su regreso a casa, muy románticamente, me dijo que no quería que aquella historia de amor terminara sin que nos hubiéramos entregado el uno al otro. Sería la culminación de una relación perfecta y una experiencia inolvidable para los dos. ¿Cómo podría decirle que no?

Mis miedos seguían atormentándome y tenía mil dudas sobre el sexo y más concretamente sobre su sexo. Pero nunca hasta entonces habíamos hablado del tema, y yo era incapaz de romper el hielo.

Así, y de este modo, elegimos el día: el anterior a su partida; el lugar: mi casa; y el ambiente: con velas, música romántica, etc. Recuerdo que yo estaba muy nerviosa, tensa. No habíamos elegido el método anticonceptivo que íbamos a usar. Pero ¿cuándo me iba a preguntar si tomaba la píldora o si usábamos preservativo? Pues nunca. No se lo cuestionó. Yo me dejé embrujar por los besos. Nos desnudamos y nos metimos en la cama con una sábana por encima. Nos estuvimos tocando, yo ni siquiera sabía si su pene estaba erecto, lo notaba duro, pero ¿era así como debía estar para hacer el coito o debía estar más duro aún y más hacia arriba? No tenía ni idea, y no me atrevía a mencionar palabra. Respecto a mi placer, notaba cómo me tocaba los pechos, la vagina, sin embargo no me lo proporcionaba. Estaba tan preocupada en no hacerle daño con movimientos torpes, que me olvidé de mi misma, me olvidé de gozar. Aproximadamente a la media hora de habernos metido en la cama me dijo: ¿Lo hacemos? Interiormente, gritaba aterrorizada, exteriormente dije: bueno. Así que se tumbó encima de mí y a trompicones cogió su pene y me lo introdujo en la vagina. No sentí dolor, ni sangré. El estaba muy lubricado y eso me ayudó. Sin embargo, no percibí nada. ¿Dónde estaban esas sensaciones maravillosas que me comentaban mis amigas? ¿Dónde los gemidos de placer? El chico se movía rítmicamente sobre mí, jadeaba, y yo, callada, extrañada y sorprendida, no sentía absolutamente nada. Sólo que alguien se movía encima de mí. El coito duró poco. El hizo la marcha atrás y yo me quedé mirando al techo con la mayor decepción de mi vida. ¿Qué había fallado?

A. Elegid a alguien como portavoz del grupo.

B. Responded por escrito a las siguientes cuestiones.

C. Entregad la hoja al final de la sesión.

1. *Silvia* dice que no le dolió ni sangró. ¿Es esto normal? ¿Por qué?

2. ¿Se podría haber quedado embarazada? ¿Por qué?

3. ¿Debería ella haber planteado la utilización del preservativo?

4. En el último apartado dice... “*Respecto a mi placer, notaba cómo me tocaba los pechos, la vagina, sin embargo no me lo proporcionaba*”. (...) “*y yo, callada, extrañada y sorprendida, no sentía absolutamente nada*.” ¿Te parece esto normal? ¿A qué crees que es debido?

5. *Silvia* se pregunta: “¿Qué ha fallado?”. ¿Qué le responderías tú?

6. Escribid las preguntas que os surjan.

7. Comentad libremente otros aspectos de esta historia.

HISTORIA Nº 7: Manuel

Solíamos desplazarnos mis amigos y yo a una localidad situada en la costa para ir a las discotecas de la playa.

Uno de esos días “saqué” a bailar a una chica que me pareció atractiva y accedió. A partir de ahí comenzamos a vernos los fines de semana y a salir juntos.

Ella tenía unos dieciséis años y yo diecisiete. Con ella aprendí a besar mientras bailábamos y de ahí no pasaba la cosa, hasta un día en que paseábamos por la playa y nos tumbamos en la arena. Comenzamos a besarnos como habíamos hecho hasta entonces, pero comenzamos a acariciarnos por encima de la ropa todas las partes del cuerpo, incluidos los genitales, lo que me dio pie para quitarle la blusa y el sujetador y comenzar a acariciarle y besarle los pechos. Yo veía que ella lo vivía bien y participaba del asunto, así que continué levantándole la falda y bajándole las bragas. Mientras yo la acariciaba, la abrazaba, besaba, etc., ella me desabrochó los pantalones y también comenzó a hacer lo mismo.

Recuerdo cómo me iba quedando con todas aquellas nuevas sensaciones: el tacto que tenían los pechos y los pezones, las curvas de los muslos y los glúteos, el vello del pubis, y trataba de quedarme con todas ellas. Me recreaba sin prisas y pasándomelo muy bien. Después de un rato bastante largo me vino a la cabeza que lo que faltaba era “meterla”, pero ¿por dónde era exactamente? ¿No le parecería a ella excesivo? ¿Cuántos conocidos se habían tenido que casar de “penalty”? Pienso que fueron todas aquellas cosas las que influyeron: desconocimiento, inexperiencia, miedos, cómo se lo tomaría ella, etc.

No sé cómo pusimos final a aquello, no lo recuerdo, pero para mí había estado muy bien. No había existido ni tan siquiera eyaculación, pero había afrontado mi primera experiencia sexual con el sexo contrario satisfactoriamente; no había hecho el ridículo, no me habían parado los pies y lo más importante era que ella me quería y era capaz de mantener “relaciones sexuales” conmigo. Además la cosa había surgido con una naturalidad que a mí me había gustado mucho, no hubo que pedirlo, no hubo situaciones violentas y aquello quería decir que la cosa podría ir a más en futuros encuentros.

La sensación que me quedó y hoy día me queda de aquello es agradable y entrañable. Aunque visto desde ahora parece una tontería, en aquel momento tuvo mucha importancia. Se dio en un contexto de cariño entre dos personas y fue bonito. Para mí fue importante porque fue “enfrentarme” por primera vez a una relación corporal con otra persona y todo aquello que hasta entonces era desconocido y producía cierta ansiedad, desapareció. Me dio confianza y en cada nuevo encuentro

se iba a más y fui cogiendo más experiencia y soltura, pero no me cabe duda de que para todo lo que ha venido después en relaciones sexuales, fueron muy importantes estos encuentros, incluida esta “primera vez”.

Aunque la primera penetración y coito llegó mucho después y con otra chica, cada experiencia anterior me llevó a ello con seguridad y naturalidad, gracias a la acumulación de experiencia creo que las cosas se dieron en el momento adecuado y la forma adecuada para mí.

- A.** Elegid a alguien como portavoz del grupo.
- B.** Responded por escrito a las siguientes cuestiones.
- C.** Entregad la hoja al final de la sesión.

- 1.** ¿Nos ha contado *Manuel* su verdadera historia de la primera vez?
- 2.** ¿Qué creéis que hace que *Manuel* valore la experiencia como positiva, aunque no haya habido penetración?
- 3.** ¿Creéis que para él ha sido sexualmente satisfactoria esta experiencia?
- 4.** ¿Qué conclusiones sacáis de esta historia?
- 5.** Comentad libremente los aspectos que queráis.
- 6.** Escribid las preguntas que os surjan.

HISTORIA Nº 8: Julia

Doble primera vez

Ya había terminado la carrera y tenía 23 años. Con semejante edad, y aunque tampoco estaba traumatizada por ello, sí que estaba un poco harta de ser virgen. ¿Los motivos? Variados. Desde que quizá en el grupo con el que me movía, mucho mayores que yo, no había nadie adecuado a simplemente que en mis anteriores relaciones no se había planteado la ocasión. No obstante, el motivo principal es que soy lesbiana y en aquella época aún no lo tenía claro.

Una vez, con uno de mis “novios” había estado a punto. Pero cometí el error de contarle que era virgen. Y él, amparándose en el rollo ése de que la primera vez marca mucho a las tías y todo eso, saltó literalmente de la cama y allí me dejó: compuesta y con el virgo intacto.

Pero al año estaba viviendo un verano muy divertido y sucedió. Ese verano nos había dado por ir a la terraza de un bar que estaba en Vallecas, cuyo propietario era amigo de uno de los amigos del grupo habitual. Corría el año 1985 y la ciudad estaba en plena época de la movida madrileña.

En esa terraza trabajaba de camarero Miguel. Un chico moreno, muy guapo, no muy alto –aunque yo tampoco lo soy–, de pelo largo y sonrisa preciosa. Y entre cerveza y cerveza, y tantas horas pasadas allí, pues empecé con la copla de “Cómo me gusta, cómo me gusta”.

Un día me quedé hasta las dos o tres de la mañana, cuando cerraron la terraza, y me fui con él. Íbamos en su coche con varios amigos suyos. Recuerdo que uno me dijo: “Si Miguelito no se porta bien contigo, te vienes a mi casa, ¿eh?”. Pero no hizo falta. Tras repartir a los amigos fuimos a la suya. Típica casita de soltero de aquellos años, con sus pósteres y demás. Allí seguimos con los canutos, las risas... hasta las cinco de la mañana.

No hubo prolegómenos. Es decir, él y su grupo de amigos respondían a la filosofía de “mariconadas, las justas”. Y si yo me había con él, a su casa, y parecía no tener intención de marcharme, desde luego no era para rezar el rosario.

Esta vez me cuidé muy mucho de comentar que era virgen, no fuera a pasarme lo de la anterior y este amante también pasara de comerse el supuesto “marrón” y también huyera.

La verdad es que tengo un recuerdo muy agradable de cómo se desarrolló. Lo recuerdo muy bien, muy divertido, con muchas risas. Él, desde luego, se mostró en todo momento muy tierno, muy delicado, muy cariñoso.

En ese instante no me dolió y eso que acabé poniéndome encima –postura que con el tiempo he comprobado que es mi favorita para esos menesteres–, pero al día siguiente la verdad es que no podía cerrar las piernas. Puede que se debiera a que él la tenía enorme. He estado con más chicas que chicos, por lo que no entiendo demasiado de miembros viriles, pero llegó a mis oídos que Miguel tenía justa fama de ir “bien armado”.

Ese verano nos enrollamos alguna vez más, pero se acabó la calurosa estación, cerraron las terrazas y dejamos de vernos. En el curso siguiente, además, tuvo lugar mi primera vez con una mujer.

Si el verano me lo había pasado en la terraza de Vallecas, el otoño-invierno me lo estaba pasando en Argüelles, aprendiendo y posteriormente poniendo en práctica lo aprendido del conocido juego del mus. Y allí estaba siempre la amiga de un amigo. Y a mí, siempre que la veía, me venía el mismo pensamiento en la cabeza: “Si fueras un tío...”.

Hubo un momento en que me di cuenta de que la chica me gustaba por delante y por detrás. Y también me di cuenta de que era estúpido seguir luchando contra mi verdadera opción sexual.

Tuvimos un momento de casi, pero no llegamos a tocarnos. Me explico: un mes antes de que nos enrolláramos salimos un grupo de fin de semana y a nosotras nos tocó dormir juntas. Lo de dormir juntas es un decir porque creo que ninguna de las dos pegó ojo en toda la noche. Cada leve movimiento de menos de un centímetro –ahora bajo un poco la mano a la cadera, ahora subo un poco el pie...– era seguido y correspondido por otra. ¡Qué noche, qué calores, que calentón! Ella, según me explicó más tarde, no quiso dar el primer paso en aquella ocasión porque –y con más motivo tratándose de una opción sexual distinta– prefería que fuera yo la que iniciase ese tipo de acercamiento.

Pasado un mes, un domingo después de las cañas del aperitivo, pedí a una amiga la casa. Y allí fuimos las dos a echar una siesta. Y, siendo honesta, la verdad es que esa primera vez me decepcionó un poco. No alcancé el orgasmo y recuerdo que pensé: “Espero que esto sea de otra manera”.

Luego la cosa mejoró. Mejoró mucho. Fue mi novia durante muchos años.

(Porta, 2006, pp. 98-100)

- A.** Elegid a alguien como portavoz del grupo.
- B.** Responded por escrito a las siguientes cuestiones.
- C.** Entregad la hoja al final de la sesión.

- 1.** ¿Qué es lo que te llama más la atención de esta historia?
- 2.** ¿Qué no tenía claro Julia con 23 años?
- 3.** ¿Qué supuso para ella la experiencia con Miguel?
- 4.** ¿Cómo se considera Julia a sí misma: heterosexual, lesbiana o bisexual? Y tú ¿cómo la considerarías?
- 5.** Escribid las preguntas que os surjan.
- 6.** Comentad libremente otros aspectos de esta historia.

HISTORIA Nº 9: Santiago

Una chica cuenta la historia de su chico

Llevábamos poco tiempo juntos pero estábamos convencidos de que íbamos a amarnos toda la vida. Teníamos 21 años y decidimos hacer el amor en Fin de año. En lugar de irnos a un cotillón nos fuimos a pasar la noche a un hotel. Planeamos aquello como una noche idílica. No faltaba nada: lugar, ropa, preservativos, velas...

Los besos y caricias previas fueron muy bien. El primer problema vino a la hora de ponerse el preservativo. Era su primera vez y no tenía mucha práctica. Estaba muy nervioso, pero conseguimos entre los dos que se lo pusiera por fin. No hubo problemas para la penetración pero eyaculó rápidamente.

Se cabreó muchísimo, mezcla de enfado y de sensación de que no había sido capaz de “rendir”.

No pudo volver a intentarlo en toda la noche. Estaba tan mal que ni siquiera quería escucharme. Al día siguiente me dijo que nunca más lo intentaría y que podía vivir así.

Intenté hacerle ver que eran los nervios, que practicara en su casa hasta que aprendiera a ponerse los preservativos, si creía que ése era el problema. Intenté dejarle muy claro que si ésa era su decisión, no lo iba a dejar de querer, pero era una tontería no poder disfrutar de su sexualidad por algo que tenía solución.

Han pasado dos años y el problema se resolvió hace mucho tiempo, aprendimos que era muy importante ser comprensivos y ser capaces de compartir lo fácil y lo difícil.

- A.** Elegid a alguien como portavoz del grupo.
- B.** Responded por escrito a las siguientes cuestiones.
- C.** Entregad la hoja al final de la sesión.

- 1.** *¿Qué es lo que hace que el chico se sienta tan mal?*
- 2.** *¿Podría haber ocurrido lo mismo si no hubieran usado preservativos?*
- 3.** *¿Qué quiere decir la chica cuando dice que él tenía: "... la sensación de que no había podido "rendir"?*
- 4.** *Si a ti te pasara lo mismo, ¿qué harías? Responded tanto los chicos como las chicas.*
- 5.** *Es frecuente que la primera vez ocurra lo que le ha ocurrido a este chico?*
- 6.** *En el penúltimo párrafo la chica apunta alguna posible solución para el problema en lo sucesivo. ¿A ti qué te parecen esos consejos?*
- 7.** *Comenta libremente los aspectos que consideres oportunos.*
- 8.** *Escribe las preguntas que hayan surgido.*

Al analizar estas historias vemos que aparecen referencias claras a las demandas que el alumnado hacía con sus preguntas anónimas sobre el dolor, la hemorragia y la posibilidad de embarazo. Hay también historias que dan su opinión sobre cuándo debe producirse esa relación (*Sara y Silvia*) y bajo qué condiciones. En otra, y esto se planteará como discutible, se valora la no preparación y la improvisación como algo positivo.

Estas historias son especialmente interesantes, porque nos ofrecen elementos de discusión, reflexión y comentario, aparte de los que el alumnado nos demandaba, y que nos son muy útiles para las sesiones siguientes, como son los momentos en que un chico pierde la erección durante la penetración; otro eyacula mucho antes de lo que le hubiera gustado; el compañero de *Silvia* realiza la “marcha atrás”. Una chica obtiene un orgasmo sin penetración; otra reconoce que no habían hablado de sexo; algunas no desarrollan la respuesta sexual esperada; varias no habían tenido experiencias previas de relaciones sexuales no coitales con otras personas, o ni siquiera se habían masturbado antes; ni unos ni otras se plantean el uso de preservativos.

Pero aparte de estos hechos, las actitudes y sentimientos que se reflejan deben ser puntos de discusión, que si el alumnado no los detecta, nosotros debemos ofrecer.

Así vemos cómo *Carmen* se deja llevar sin expresar su deseo real, cómo responsabiliza al chico; *Felipe* reconoce que sabía que había llegado el momento de la primera introducción de su pene en una vagina, que aunque tenía menos experiencia que la chica, el llevó la iniciativa, y que luego intentó complacerla como pudo; el compañero de *Sara* presiona diciendo que no le puede dejar así tan excitado como estaba. *Pedro* nos dice que ese primer coito fue como un trofeo que le daba prestigio entre el grupo de iguales; *Sara* reconoce que actuó porque se sentía presionada, primero, por el grupo de amigas y después, por su pareja, y aún así se sintió culpable, porque él no había podido penetrarla, y sentía que había fracasado. Silvia expresa las altísimas expectativas que tenía a partir de lo que contaban sus amigas.

En la puesta en común se discuten tanto las cuestiones a las que los grupos pequeños han respondido, como aquellas que salgan en ese momento, o que planteemos nosotros.

Las cuestiones *cuándo* y *cómo* debe producirse esta primera vez, que ineludiblemente nosotros planteamos, si no han quedado resueltas en la puesta en común, suelen ser respondidas por el propio grupo. Al primer interrogante indican soluciones las historias de *Sara* y *Silvia*, y nosotros la retomaremos en talleres sucesivos. Al segundo, cómo, o bien alguien del grupo, que siempre es lo ideal, o si no, alguno de nosotros, plantea como posiciones más cómodas para una primera relación coital, aquellas en las que la chica tenga el máximo control sobre la penetración, y pueda decidir en todo momento si continúa o no; se deben evitar posturas tan tradicionales como la del misionero, precisamente por el escaso control que la chica tiene de la situación.

Como se verá habremos intervenido sobre sus mitos y creencias erróneas y habremos devuelto información correcta y trabajado actitudes.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

☰ Porta, E. (2006). *La primera vez. Los chicos cuando pueden, las chicas cuando quieren*. Madrid: Aguilar.

SEGUNDO TALLER Anatomía de la sexualidad

El taller de *Anatomía de la sexualidad* es divertido por el recurso con el que comenzamos. Encontramos un grave desconocimiento de los propios genitales, especialmente acusado en las chicas. En los chicos hay un mayor conocimiento, pero también un mayor “miedo a no dar la talla”. La preocupación por la virginidad es escasa, pero el concepto sigue muy ligado al estado del himen.

Análisis de las preguntas anónimas

Veamos una selección de las preguntas anónimas sobre este tema:

1. “¿Dónde está el clítoris?” Chica, 15 años.
2. “Cuando el hombre en vez de tener el pene recto lo tiene algo curvo ¿por qué es?” Chico, 15 años.
3. “Quisiera saber qué es la fimosis, cómo se detecta, cómo se cura, y si a un hombre con fimosis le duele mucho la primera vez que hace el coito.” Chico, 15 años.
4. “¿Existe realmente el punto G?” Chica, 16 años.
5. “¿Por qué la gente piensa que el tamaño del pene es relativo al placer sexual?” Chica, 15 años.
6. “¿Cómo se llaman y para qué sirven todas las partes de los órganos sexuales, tanto masculinos como femeninos?” Chica, 16 años.
7. “Tengo estas medidas: 90-65-97 y me siento un poco gordita y no me veo nada bien con mi cuerpo. ¿Y si no le gustase a mi chico?” Chica, 15 años.
8. “¿Hacer demasiado el amor puede acarrear algún problema en los órganos?” Chica, 16 años.
9. “¿Qué pasa con el frenillo del pene? Unos dicen que se rompe la primera vez. ¿Qué pasa con eso?” Chico, 16 años.

10. *“Si es una mujer se sabe, pero ¿cómo se sabe si un hombre es virgen? ¿Qué es lo que le ocurre la primera vez?”* Chica, 15 años.
11. *“¿Sientes lo mismo cuando lo haces con una chica virgen o con otra que lo ha hecho mucho?”* Chico, 15 años.
12. *“¿Si te masturbas con el dedo o algo sigues siendo virgen?”* Chica, 15 años.
13. *“¿Se puede perder la virginidad con un tampón?”* Chica, 16 años.
14. *“Lo he intentado (tener relaciones sexuales con coito) y la primera vez no lo conseguí y me salió sangre. ¿Podría haberseme roto el himen?”* Chica, 16 años.
15. *“¿Es verdad que si un niño te toca el clítoris, te ‘abres de piernas’?”* Chica, 15 años.

Además de preguntas de este estilo nos encontramos con demandas generales sobre el funcionamiento de los órganos genitales o sobre algún órgano en concreto, como el clítoris, la vulva, la matriz, la próstata, el prepucio, etc.

Mitos y creencias erróneas

- Las relaciones sexuales en exceso pueden provocar alteraciones en los órganos genitales.
- El tamaño del pene y de los senos está relacionado con el placer.
- A los chicos se les rompe o se les cae el frenillo durante el primer coito.
- Durante la relación coital se nota si una chica es virgen.
- El chico siente más placer si tiene una relación coital con una chica virgen.
- Si una chica se masturba, se introduce el dedo o un tampón puede perder la virginidad.

Objetivos

- Adquirir los conocimientos imprescindibles sobre la anatomía de la sexualidad tanto femenina como masculina.
- Analizar los mitos y creencias erróneas respecto a este tema y adquirir la información correcta.
- Aceptar el propio cuerpo como un elemento que nos configura y nos acompaña durante toda nuestra vida.
- Reconocer el cuerpo como una fuente de placer en su totalidad.
- Establecer la diferencia entre sexualidad y genitalidad.
- Conocer la forma, estructura y funcionamiento de los órganos genitales externos e internos de la chica y del chico.
- Desvincular el concepto de virginidad del himen.
- Comprender que la anatomía masculina o femenina no implica el desarrollo de roles predeterminados en nuestras conductas sexuales.
- Adquirir un vocabulario adecuado relacionado con este tema.

Contenidos

- Mitos y creencias erróneas sobre los órganos genitales y sobre la virginidad.
- Los órganos genitales.
- Concepto de virginidad.
- Sexualidad frente a genitalidad.
- El cuerpo entero como órgano sexual.

Intervención en el aula

Este taller se desarrolla en dos horas.

Durante la primera sesión, de no más de media hora, dividimos al alumnado en cuatro grupos. Dos de ellos reciben abundante plastilina con las instrucciones de modelar a tamaño natural los órganos genitales externos del chico y de la chica; los otros dos grupos reciben dos rollos de papel continuo de color blanco de dos metros y rotuladores de varios grosores, con la consigna de trazar una silueta masculina y otra femenina y dibujar dentro de ella los órganos sexuales.

Durante el desarrollo de estas actividades observamos a los grupos, y en lo que se refiere a los que trabajan con la plastilina, constatamos por un lado, que de manera muy rápida y casi siempre los chicos, modelan penes de diferentes tamaños y grosores, casi todos en estado de erección; pero por otro, que las chicas amasan la plastilina durante mucho más tiempo, y se quejan de la dificultad de la tarea. El grupo que dibuja las siluetas con los órganos sexuales suele limitarse a los genitales externos, y a veces también plasman los órganos de la cara. Cuando terminan colocamos las siluetas en la pared.

En la segunda parte explicamos, a partir del material elaborado por ellos mismos, el contenido de la anatomía de la sexualidad, es decir, la localización y funciones de las distintas partes.

Comenzamos viendo todos los modelos de genitales que han modelado y preguntando por las dificultades que hemos observado en los intentos de modelar la vulva, y a qué se han debido. Es muy importante dejar en evidencia el desconocimiento generalizado por parte de las chicas de sus genitales externos, frente al logrado conocimiento que demuestran los chicos. En numerosas ocasiones no conocen el nombre científico, vulva, sino que lo confunden, y lo llaman vagina. En general saben de la existencia del clítoris, pero muchas chicas no lo tienen en absoluto identificado. En una de las encuestas que realizamos al preguntarles por la localización del clítoris, se dio la circunstancia de que respondieron correctamente más chicos que chicas. Debemos por lo tanto fomentar actitudes favorables al conocimiento y exploración del propio cuerpo como una necesidad de conocer y conocerse, y como una forma de descubrir cada persona por sí misma, primero, su sexualidad y después tal vez, compartirla.

Nosotros insistimos en que estamos hablando de genitales externos y que por lo tanto, con la ayuda de un espejo, se pueden ver, tocar e identificar. En el Maletín de sexualidad de los equipos Forma Joven, hay transparencias muy útiles para ilustrar esto. De cara a la vivencia de su sexualidad, la diferencia, claramente a favor de los chicos, en el conocimiento que de sus propios órganos genitales tienen unos y otras, es sin duda una grave dificultad, que sufren especialmente las chicas.

Proseguimos la sesión explicando las diferentes partes y nos detenemos en la explicación de todo lo referente al himen y al concepto de virginidad, que les interesa especialmente, pero no tanto por el valor social de otros tiempos, como por el tema del dolor y la posible hemorragia del primer coito, que ya comentamos.

De los genitales externos masculinos que modelan, no todos presentan unas proporciones naturales, lo que nos da pie a comentar el mito del tamaño del pene y su escasa o nula relación con el placer de uno y otro miembro de la pareja. Es frecuente que haya chicos con temor a tener un pene pequeño.

El tema de la fimosis es fácil que lo explique algún chico de los presentes porque haya sido operado, o porque conozca a alguien que haya pasado por esa circunstancia.

La información sobre los genitales internos la aportamos a partir de las transparencias del Maletín de sexualidad. Solemos hacer un recorrido por las distintas partes y nos centramos en la vagina, por lo que a los genitales femeninos se refiere, como órgano genital y sexual de especial interés. Nosotros explicamos que con la ayuda de un espéculo como el que mostramos en clase, se pueden autoexplorar.

Continuamos con la explicación de los genitales internos masculinos y nos detenemos en la glándula de Cowper, con clara finalidad preventiva.

Cuando pasamos al trabajo con las siluetas recordamos que la consigna era dibujar los órganos sexuales. Tratamos de que expliquen la diferencia entre órganos sexuales y órganos genitales. Obviamente son órganos sexuales todos aquellos que intervienen en la emisión o recepción de estímulos sexuales. Así, si alguna de las siluetas no tiene bien dibujado el pelo, los ojos, las manos, etc., lo dibujamos entonces. Hacemos un repaso de los cinco sentidos y vemos ejemplos de cómo cada uno de ellos pueden intervenir muy activamente en la sexualidad. Este ejercicio es especialmente útil para diferenciar sexualidad de genitalidad, para demostrar que todo el cuerpo de manera activa o pasiva interviene activamente en la sexualidad, valga la aparente paradoja, y que centrarnos casi exclusivamente en los genitales supone una gran limitación a nuestras posibilidades sexuales. Es el momento también de recordar alguna de las preguntas anónimas que nos hicieron:

“¿Se puede estimular a una persona hablando?” Chico, 15 años.

“¿Se excitan las mujeres si se les toca el pelo?” Chico, 15 años.

De esta forma intentamos abrir una vía, carente de riesgos, de descubrimiento, aprendizaje y disfrute de la sexualidad en los y las adolescentes.

Este final del *Taller de Anatomía* nos sirve de puente para el tema siguiente: *el Ciclo de respuesta sexual*.

TERCER TALLER Ciclo de respuesta sexual

El taller de *Respuesta sexual* es un complemento imprescindible a los rudimentarios conocimientos que poseen sobre Sexología. Aprenderán el significado de algunos términos habituales y de otros menos extendidos.

Su asimilación, más que en otros talleres, dependerá del grado de conocimientos y experiencias que cada adolescente presente.

Para programar este taller, como es habitual, recurrimos a las preguntas anónimas que tenemos sobre este apartado y otros que son afines, como las que hacen referencia a las posiciones en una relación sexual o a las disfunciones. Revisamos también todas aquellas preguntas relacionadas con género y sexualidad, y más concretamente con género y respuesta sexual.

Análisis de las preguntas anónimas

Del análisis de las preguntas anónimas y de la intervención en clase, percibimos claramente que hay una gran diferencia entre chicos y chicas por lo que al conocimiento de la respuesta sexual se refiere. Esta diferencia es más profunda si hablamos del conocimiento de la propia respuesta sexual de cada adolescente. Así nos encontramos con que muchas chicas no saben reconocer las sensaciones de excitación, ni qué es un orgasmo y preguntan cómo saber si han llegado a alcanzarlo. En los chicos no ocurre esto en absoluto. Esta es una diferencia notable entre chicos y chicas cuando se acercan a una relación sexual compartida.

En este taller planteamos abiertamente la masturbación, una práctica que realizan la mayoría de los chicos, pero que sigue siendo un tema del que las chicas no hablan con espontaneidad. Se da además la circunstancia de que ellos alardean públicamente de la frecuencia y las formas de practicarla y no comprenden que algo tan habitual en los chicos esté menos extendido entre las chicas. Es muy frecuente que piensen que esta práctica sea igual de frecuente que entre los chicos con la sola diferencia de su reconocimiento. A las chicas por su parte les cuesta creer que muchos de sus compañeros se masturben con una frecuencia poco menos que diaria y el alarde en público de sus prácticas hace que los califiquen de “salidos”.

Objetivos

- Cambiar los mitos y las creencias erróneas por información correcta.
- Reconocer la implicación psicológica en el desarrollo de la respuesta sexual.
- Conocer las distintas fases del ciclo de respuesta sexual.
- Reconocer la propia respuesta sexual.
- Potenciar el conocimiento de la propia respuesta sexual en las chicas.
- Desmitificar la idea de que la respuesta sexual es más rápida o más satisfactoria en función del sexo.
- Conocer las diferentes posiciones coitales y su variabilidad cultural.
- Valorar las relaciones no coitales como completas y satisfactorias.
- Conocer las disfunciones sexuales más habituales.
- Cuestionar los roles de género en las relaciones personales y sexuales.
- Comprender y aceptar problemas o situaciones no esperadas en una relación sexual.
- Comprender la importancia de la comunicación de los sentimientos, las expectativas y resultados de las relaciones sexuales.
- Analizar los distintos mitos y creencias erróneas que sobre la masturbación proliferan.
- Conocer diferentes formas de masturbación femenina y masculina.
- Reconocer la masturbación como una forma de conocimiento de nuestro cuerpo y de nuestra respuesta sexual.
- Aceptar como natural y frecuente la masturbación tanto en chicos como en chicas, y entre personas adultas.
- Reconocer la masturbación en pareja como práctica para conocer el cuerpo de la otra persona y su respuesta sexual.
- Admitir la masturbación en pareja como práctica carente de riesgos de embarazos no deseados o de enfermedades de transmisión sexual.
- Analizar las actitudes de género sobre la masturbación.

Contenidos

- Mitos y creencias erróneas.
- Psicobiología de la respuesta sexual.
- El deseo sexual.
- La excitación.
- El orgasmo.
- La relación sexual y sus variantes.
- Determinantes psicológicos y biológicos.
- Disfunciones sexuales.
- Género y respuesta sexual.
- La masturbación como forma de conocimiento del cuerpo y de la respuesta sexual tanto propia como de otras personas.
- Formas de masturbación en el hombre y en la mujer.
- La masturbación en pareja.
- Masturbación y género.
- La aceptación personal y social de la masturbación en la mujer.

Intervención en el aula

El recurso que utilizamos en clase es una selección de tantas preguntas como participantes. Lo hacemos del modo siguiente:

Escribimos en cada folio una pregunta diferente que repartimos entre los miembros del grupo. Cada uno tiene que hacer esa pregunta a todos sus compañeros y compañeras, y escribir la respuesta. Para facilitar las pequeñas entrevistas primero se sientan de dos en dos en torno a una mesa, se hacen las preguntas, anotan las respuestas, y cuando han terminado, uno de los dos miembros se va a buscar otro sitio libre, mientras el otro miembro permanece sentado esperando que llegue otro participante. Cuando terminan de preguntar a esta mitad de la clase, continúan con la otra mitad del grupo libremente.

La duración total de este taller es de dos horas.

Las preguntas que planteamos son las siguientes:

1. *¿A qué se debe el deseo sexual?*
2. *¿Por qué sentimos placer con una caricia y con un beso?*
3. *¿Cómo les gustaría que fuera una relación sexual a las chicas? ¿Y a los chicos?*
4. *¿Qué es lo que más les gusta a los hombres que se les haga? ¿Y a las mujeres?*
5. *¿Cuáles son las zonas erógenas del hombre y de la mujer?*
6. *Cuando se excita un hombre ¿en qué se nota? ¿Y cuando se excita una mujer?*
7. *¿Qué es un orgasmo? ¿En qué consiste? ¿Qué síntomas produce?*
8. *Cada vez que haces el amor tienes que llegar al orgasmo?*
9. *¿Cómo notan las chicas que han tenido un orgasmo? ¿Y los chicos?*
10. *¿Es cierto que hay mujeres que no alcanzan el orgasmo? ¿A qué se debería?*
11. *¿Es igual o diferente el orgasmo que se siente haciendo el amor que mediante roces, caricias, etc.?*

12. *¿Por qué es tan difícil llegar al orgasmo en una pareja los dos a la vez? ¿Se podría retrasar o adelantar el orgasmo para conjuntarlo?*
13. *¿Si una persona no llega al orgasmo, tiene importancia? ¿Ha de decírselo a su pareja?*
14. *¿Cómo se masturban las mujeres?*
15. *¿Para masturbarse (las mujeres) hace falta meterse algo? ¿Cómo lo hacen si no?*
16. *¿Con qué edad es normal masturbarse?*
17. *¿Si te masturbas con el dedo o algo sigues siendo virgen?*
18. *Si masturbarse es darse placer ¿por qué se ve como una “guarrada” siendo algo normal?*
19. *¿Es cierto que masturbarse es malo para el cuerpo y el desarrollo físico en la adolescencia?*
20. *¿La masturbación mutua puede ayudar en las relaciones sexuales dentro de la pareja?*
21. *¿Por que hay algunos hombres y mujeres que se masturban y no lo admiten?*
22. *¿Masturbarse entre dos personas del mismo sexo quiere decir que sean homosexuales?*
23. *¿Por qué es más frecuente que los hombres se masturben?*
24. *¿Por qué si se masturba una chica piensan que es una “guarra”, y si lo hace un chico piensan que es un “macho”?*
25. *¿Puede llegar a producir adicción la masturbación? ¿Por qué?*
26. *¿Es verdad que las chicas sienten más placer que los chicos?*
27. *¿Es verdad que las chicas tienen menos necesidades sexuales que los chicos?*
28. *¿Por qué las mujeres demuestran menos su apetito sexual que los hombres?*
29. *¿Por qué los hombres se corren antes? ¿Después qué hacen las mujeres para excitarse?*

- 30.** *¿Hay más placer cuando haces el amor enamorada de la otra persona?*
- 31.** *¿Influye el alcohol a la hora de realizar el acto sexual con tu pareja?*
- 32.** *¿Las mujeres normales practican el sexo oral o es cosa de “guarras”?*
- 33.** *¿Qué se puede hacer para librarse de la eyaculación precoz?*
- 34.** *¿Qué es la frigidez en la mujer?*
- 35.** *Si la chica está muy tensa y le duele ¿qué se puede hacer?*
- 36.** *¿Cómo podemos saber si después de haberlo hecho le ha gustado a nuestra pareja?*

En la segunda parte hacemos la puesta en común, el debate y el aporte de información que demanden.

Al hacer la puesta en común ellas y ellos van deshaciendo los mitos que se han planteado, especialmente en torno a la masturbación, como el daño físico o la ausencia de relación entre masturbación y virginidad. Cuando hablamos de las diferentes formas, constatamos que la mayoría de los chicos piensan que el modo más habitual de masturbarse de la mujer es introduciéndose el dedo, o un objeto que haga las funciones de pene. Reflejan en consecuencia, un desconocimiento de la anatomía femenina, y una concepción androcéntrica de la relación sexual, basada en la penetración.

Uno de los debates más interesantes, enconado muchas veces, se plantea entre la diferencia en el reconocimiento abierto de la práctica por parte de los chicos, y el silencio por parte de las chicas. Es frecuente que los chicos piensen y digan que las chicas se masturban tanto como ellos pero que no lo reconocen. Tenemos que remontarnos al segundo taller, al de anatomía, para recordar que muchas chicas desconocen la localización de su clítoris, sin cuya estimulación es más difícil llegar al orgasmo.

También solemos dibujar en la pizarra la gráfica de la respuesta sexual con sus fases, que aparece en multitud de libros y en el Maletín de sexualidad. Es muy frecuente que piensen que corresponde a una relación coital, de pareja y heterosexual. Hay que señalar lo más claramente posible que la respuesta sexual es personal y que no está relacionada con el coito, ni con la orientación del deseo. Es muy ilustrativo hacer gráficas de diferentes respuestas.

Por ejemplo, cuando estamos al lado de una persona que nos gusta podemos excitarnos, y lo percibimos por incipientes reacciones de nuestro cuerpo. Si la estimulación no aumenta, porque circunstancias, como la voluntad, el sitio o el momento, no son propicias,

pasaremos de la fase de excitación a la fase de resolución. Esa respuesta también podemos dibujarla. Es fácil así demostrar que en múltiples ocasiones, y más los adolescentes, desarrollamos una respuesta sexual que no pasa por todas las fases.

Se puede hacer una gráfica de una respuesta sexual de una persona que llega al orgasmo muy pronto; de otra que lo retrasa mucho, o no lo obtiene. Se pueden superponer dos gráficas de las diferentes respuestas de una pareja que tienen una relación, y que lo más frecuente es que no coincidan en sus fases, sobre todo si esa coincidencia no les preocupa.

Otro ejemplo ilustrativo sería el de una pareja donde uno de sus miembros es activo y el otro es receptivo. Las gráficas de los dos, superpuestas, indicarían cómo cada uno traza un desarrollo, no coincidente, pero que sí puede ser satisfactorio para ambos, pues excitar también excita. Estaríamos así desmitificando la simultaneidad de las fases, tan repetida en el cine y la televisión.

Es interesante que el alumnado proponga situaciones y que dibujen la gráfica correspondiente. He aquí algunos ejemplos:

- Estamos en el cine y recibimos estímulos, bien por la película o bien de quien nos acompaña.
- Una pareja de adolescentes están juntos cinco minutos durante el cambio de clase.
- Una pareja de adolescentes están en un parque al atardecer.
- Recuerdo una situación en la que he estado de manera especial con otra persona.

De esta manera pretendemos diferenciar relación sexual plena y satisfactoria, de relación coital, que para los y las adolescentes, e incluso para muchas personas adultas, son sinónimos.

Otro recurso que podemos utilizar es el *role playing*.

- Un grupo de amigas están reunidas y hablan de la masturbación. Una de ellas lo reconoce abiertamente y lo defiende; otra lo reconoce, pero no es tan expresiva; una tercera pregunta con curiosidad a las dos anteriores, y la cuarta censura el comportamiento de las que la practican.

Después analizamos el desarrollo del juego.

En el aporte final de información hacemos un repaso de los talleres en el sentido que antes apuntábamos. En el taller de *Anatomía* veíamos una gran diferencia en el conocimiento de los propios órganos genitales. Lo que los chicos consiguen de niños, una parte de las chicas no lo han conseguido aún de adolescentes. Además los chicos demuestran un logrado conocimiento de su respuesta sexual, como consecuencia de masturbarse; sin embargo muchas chicas no han experimentado el desarrollo de su propia respuesta sexual en todas sus fases, y piensan que eso ocurrirá en compañía, no a solas. Si han tenido una relación sexual no coital, es posible que a los dos les haya ido bien. Con este bagaje de conocimientos y experiencias se enfrentan con mucha frecuencia a su primera relación coital. Para los chicos es la siguiente etapa, pues tienen todos, o casi todos, los conocimientos previos: su propio cuerpo, su propia respuesta sexual, a solas y en compañía, y, tal vez, la respuesta sexual de su compañera; para las chicas, muchas veces, no es un paso, sino un salto, para el que les faltan unos conocimientos imprescindibles: su propio cuerpo, su propia respuesta sexual, tanto a solas, como en compañía. Lo que sí es más probable es que conozcan la respuesta sexual de la otra persona.

Nos remitimos a las historias de primera vez que presentamos en un taller anterior para comprenderlo, y replanteamos preguntas como ésta:

“Me han dicho que la penetración duele, pero porque te pones nerviosa. A mí me duele, y no la consigo, pero no estoy nerviosa, al contrario, súper relajada. ¿Por qué me sucede esto?” Chica, 16 años.

No es muy arriesgado pensar que al ser una adolescente no estamos hablando de un problema de vaginismo, sino de desconocimiento de las fases de su respuesta sexual.

Otro tipo de preguntas que volvemos a plantear aquí son las que dejamos intencionadamente pendientes en el primer taller:

“¿Qué edad es la más adecuada para realizar el acto sexual con penetración?” Chica, 15 años.

“Si se acaba de empezar una relación con una chica ¿cuántos meses, semanas o años deberían pasar para intentar hacerlo con la chica?” Chico, 16 años.

No es difícil que alguien nos responda: *Cuando te conozcas bien y conozcas a la otra persona.*

CUARTO TALLER Homosexualidad

Introducción

En los Institutos de Educación Secundaria nos encontramos con alumnos y alumnas que esperan este taller, que esperan que de una manera educativa se les resuelvan algunas preguntas como las que aquí figuran.

Son ya muy conscientes de las exigencias sociales, de la homofobia como elemento que conforma al varón que se está haciendo, en el caso de los chicos, y de la imprescindible discreción en el caso de las chicas.

Hay alumnas y alumnos que sin duda se sienten atraídas y atraídos por personas de su mismo sexo y no pocos casos lo viven con desasosiego. Son conscientes de que muy probablemente vivirán sus sentimientos en soledad y tendrán muchas dificultades en comunicarlos. Sentir una orientación sexual distinta a la heterosexual puede significar en la adolescencia un conflicto añadido a los propios de esta etapa y puede significar también un impedimento para el desarrollo integral de su personalidad, pudiendo dar lugar al autorrechazo, a negarse a sí mismos/as su sexualidad, por considerarse personas raras.

Habitualmente evitamos en los talleres utilizar la palabra “normal” cuando hablamos de sexualidad; sin embargo, en este taller con toda conciencia la utilizamos frecuentemente.

Es fundamental, al trabajar con adolescentes, tratar el *bullying* homofóbico, el más extendido.

Preguntas anónimas

1. *“¿Por qué me atraen otras chicas?”*
2. *“¿Es normal que la gente de mi edad se sienta alguna vez homosexual?”*
3. *“¿Los homosexuales y las lesbianas nacen o se hacen?”*
4. *“¿Cómo sabe un chico que es homosexual y una chica que es lesbiana?”*
5. *“¿Los homosexuales y las lesbianas lo hacen igual que una pareja normal?”*
6. *“¿Cómo pueden hacer el amor los homosexuales y las lesbianas?”*
7. *“Aunque algunas veces sueño (en los sueños eróticos) que estoy con mujeres, pero otras veces tengo sueños en los que aparecen hombres. ¿Puede esto llevarme a una inclinación homosexual o es normal a esta edad tener esos sueños?”*
8. *“¿Por qué está tan mal visto en la sociedad la homosexualidad?”*
9. *“¿Cuándo se sabe que no eres homosexual?”*
10. *“¿Si un chico es gay puede sentir algo al hacerlo con una chica?”*
11. *“¿Se puede saber si un chico es gay al hacerlo con él?”*
12. *“¿Masturbarse entre dos personas del mismo sexo quiere decir que sean homosexuales?”*
13. *“Si a una adolescente le excitan los chicos y le excitan también las mujeres ¿es homosexual? ¿Es bisexual?”*
14. *“No comprendo cómo puede haber personas que den hijos a homosexuales para que los adopten, habiendo tantas parejas hombre-mujer buscando el mismo propósito. ¿Por qué?”*
15. *“¿Es verdad que los gays tienen más relaciones que la gente normal?”*
16. *“¿Por qué hay hombres que se han casado y han tenido hijos con una mujer y luego se han ido con otro hombre?”*
17. *“¿Por qué es bonito que dos tías se lo monten solas y dos tíos es impensable?”*

Mitos y creencias erróneas sobre la homosexualidad

- La homosexualidad es una enfermedad mental.
- Las lesbianas y los gays quieren ser del otro sexo.
- Las parejas homosexuales son más inestables y se rompen con más facilidad que las heterosexuales.
- Las parejas homosexuales no pueden ser buenos padres y madres.
- En una pareja homosexual, un miembro hace de hombre y otro de mujer; uno es activo y otro pasivo.
- Si acuden a una consulta especializada, les pueden curar.

Mitos y creencias erróneas sobre las lesbianas

- No tienen sexo o son ninfómanas.
- Son rudas y excesivamente masculinas, por eso se les suele llamar “camioneras”.
- No pueden tener relaciones sexuales porque no tienen pene.
- Les gustaría tener un pene.
- Sólo buscan amor y comprensión.
- Las que se acuestan con hombres no son auténticas lesbianas.
- Las femeninas no son verdaderas lesbianas.
- Se hacen lesbianas porque han tenido malas relaciones con los hombres.
- Odian a los hombres.
- Sólo tienen que encontrar al hombre adecuado para dejar de serlo.

- Son amargadas, feas y se esconden detrás de su intelectualidad.
- Se sienten atraídas por las mujeres femeninas e hipersexuadas.
- Tienen una sexualidad incompleta porque no hay penetración.

Mitos y creencias erróneas sobre los gays

- Son afeminados.
- Son promiscuos.
- Suelen ser pedófilos y acosan a los jóvenes.
- Consumen muchas drogas.
- Están todos “buenísimos” porque van mucho al gimnasio.
- Tienen muy buen gusto con la ropa, la decoración...
- Los que tienen pluma son cotillas y “envidiosas”.
- Son divertidos.
- Son infieles por naturaleza.
- Odian a las mujeres.
- Son muy sexuales.

Mitos y creencias erróneas sobre las personas transexuales

- Están enfermos y locos.
- Los que no se operan sólo quieren llamar la atención.
- Sólo sirven para el mundo del espectáculo cómico.
- Los que no se operan no son hombres o mujeres completos.
- Son drag-queens.
- Los drag-queen son glamorosos.

Mitos y creencias erróneas sobre las personas bisexuales

- Son unos viciosos.
- No lo tienen claro. Es gente indecisa que está en una época transitoria.
- Son personas inestables e incapaces de mantener una relación.

Objetivos y contenidos

Objetivos

- Normalizar la homosexualidad entre los chicos y las chicas adolescentes.
- Desarrollar actitudes de aceptación y apoyo a los gays y lesbianas.
- Percibir la homofobia en sus muchas formas.
- Prevenir el *bullying* homofóbico.
- Distinguir con claridad los distintos términos relacionados con la orientación sexual en general y con la homosexualidad en particular.

Contenidos

- La orientación sexual.
- La identidad sexual y la identidad de género.
- La homosexualidad.
- Conocimiento preciso de los términos: lesbiana, gay, bisexual, transexual, travesti, drag-queen.
- La homofobia.
- La homosexualidad en otras épocas y culturas.

Intervención en el aula

Primera sesión

Hacemos una lluvia de términos, que escribimos en la pizarra, con los que habitualmente se designa a lesbianas, gays, bisexuales y transexuales (LGBT), o relacionados con la homosexualidad en general, sin evitar los insultos ni las expresiones ridiculizantes, como marica, maricón, tortillera, bollera, “de la acera de enfrente”, “pierde aceite”, “salir del armario”, “entender”, homofobia, etc.

A continuación separamos los términos que son descriptivos de los despectivos e insultos, e intentamos obtener unas definiciones válidas de los términos descriptivos.

Estas son las que propone COLEGAS (2008), el Colectivo de Lesbianas y Gays:

Identidad sexual

La identidad sexual se fundamenta y articula sobre cuatro ejes fundamentales:

- **Sexo biológico:** Biológicamente pertenecemos al sexo masculino o femenino, determinado por los cromosomas sexuales (XY = masculino; XX = femenino).
- **Identidad de género:** Se refiere a la propia identificación como hombres o mujeres.
- **Rol de género:** Expectativas y comportamientos atribuidos culturalmente al género masculino y femenino, y que son identificativos de éstos; en otras palabras, características y comportamientos que se espera en el hombre o la mujer. Los roles de género están social y culturalmente definidos y por lo tanto cambian de acuerdo a las diferentes culturas o épocas.
- **Orientación sexual:** Atracción física y emocional que sentimos hacia las otras personas. Esta atracción puede ser sentida hacia personas del otro sexo, de nuestro mismo sexo, o hacia personas de ambos sexos. Fundamentándonos en esto, encontramos tres posibles categorías de orientación sexual:

Heterosexualidad: Atracción física y emocional hacia el otro sexo.

Homosexualidad: Atracción física y emocional hacia personas del mismo sexo. Se utiliza igualmente para referirse a los hombres y las mujeres.

Bisexualidad: Atracción física y emocional hacia personas de ambos sexos.

Transexual

Es la persona cuya identidad de género difiere de su sexo biológico, puede ser tan fuerte esta divergencia que incluso se realizan la reasignación de sexo mediante cirugía.

El transexualismo es distinto a la orientación sexual. Los/as transexuales, pueden ser homosexuales, bisexuales o heterosexuales. Existen casos de hombres heterosexuales, con una identidad de género femenina, quienes recurren a la cirugía convirtiéndose en mujeres lesbianas o igualmente mujeres heterosexuales, con una identidad de género masculina, que se cambian de sexo convirtiéndose en hombres homosexuales.

Travesti

Persona a la que le gusta vestir ropas típicamente utilizadas por el otro sexo.

En la cultura occidental, este término suele utilizarse para los hombres que suelen vestir ropas femeninas para la estimulación sexual. Antropólogos e historiadores han apuntado que, en otras culturas y épocas, el travestismo no estaba asociado con comportamientos sexuales y comúnmente se relaciona con rituales religiosos. Un travesti puede ser homosexual, heterosexual o bisexual. En muchas culturas la homosexualidad está relacionada con una disconformidad con el rol de género, cuyo resultado puede ser el travestismo. Los modelos estereotipados de hombres afeminados y mujeres masculinas, suelen ser representaciones comunes de gays y lesbianas.

Transgénero

Es la persona identificada con la identidad de género del otro sexo biológico y que decide no realizarse una reasignación quirúrgica.

Estas personas manifiestan su identidad de género, mediante la ropa y su comportamiento; la distinción entre el transgenerismo y el travestismo, es que el primero envuelve aspectos relacionados a la identidad de género (identificarse como una persona del otro sexo), y el segundo es solo una conducta, no relacionada a la identidad (vestirse con ropa del otro sexo).

Las personas transgénero pueden ser bisexuales, heterosexuales u homosexuales.

LGBT

Siglas utilizadas para identificar al colectivo de Lesbianas, Gays, Bisexuales y Transexuales/Transgénero.

Visibilidad “saliendo del armario”

La expresión *salir del armario*, se utiliza con las persona que han hecho pública su homosexualidad. Este proceso de apertura inicia principalmente con amigos y familiares, paralelo a un proceso de autoaceptación, que puede ser complejo e incluso doloroso para algunas personas. Salir del armario no debe ser confundido con hacer pública la homosexualidad de otras personas.

Segunda sesión

Dividimos al alumnado en cuatro grupos. A dos grupos les damos la “Historia de María” (adaptado de COLEGA Jaén, inédito) y a otros dos, el relato “La importancia de un abrazo” (Benítez y Genererlo, 2003) con sus instrucciones. Después hacemos la puesta en común y el debate.

Historia de María

María es una estudiante de 2º de la ESO. Los estudios le van muy bien y mantiene buenas relaciones con sus compañeros y compañeras de clase. Además está en el equipo de baloncesto del Instituto. María es muy amiga de Sara, una de las chicas más populares de la clase. María está enamorada de ella, aunque esto no lo sabe nadie.

María y Sara pasan cada vez más tiempo juntas. Un día María se arma de valor, escribe una carta y la mete en la mochila de Sara. En esta carta María confiesa que está muy a gusto a su lado, que siempre está deseando que llegue el momento de los entrenamientos y de los partidos, que es una persona muy especial para ella y que le gustaría que Sara compartiera estos sentimientos por ella.

La reacción de Sara fue inmediata: le tiró la carta a la cara, le llamó “tortillera de mierda” y le dijo muy enfadada: “que no lo sepan los de la clase, porque entonces sí que te vas a enterar”. También le dijo: “yo no soy como tú, ni como esas de la tele, yo soy normal y no quiero que me vean contigo nunca más. ¿Te has enterado?”.

María se derrumbó interiormente ante su reacción. Decidió dejar el baloncesto y no volver a los partidos. También empezó a faltar a clase. Estaba evitando encontrarse con Sara y con los demás compañeros de clase, que empezaron a mirarla y a reírse de ella. Los profesores y profesoras le preguntaban qué le pasaba y les extrañaba mucho que faltara tanto a clase. Ella decía que no se encontraba bien, que quería dejar el Instituto, pero no decía nada de los verdaderos motivos de su malestar.

Un día todo empeoró de golpe. Apareció una pintada en el muro del Instituto que decía: “María es lesbiana y no la queremos aquí”. Sentía mil ojos clavados sobre ella y veía grupos que la señalaban y se reían. Ese día decidió dejarlo todo, quería desaparecer.

- A.** Elegid a alguien como portavoz del grupo.
- B.** Responded por escrito a las siguientes cuestiones.
- C.** Entregad la hoja al final de la sesión.

- 1.** ¿Te parece real esta historia? ¿Podría ocurrir en tu Instituto?
- 2.** Si tú fueras Sara ¿cómo crees que habrías reaccionado?
- 3.** Si tú fueras María ¿qué habrías hecho al sentirte señalada y al ver la pintada?
- 4.** Si tú estuvieras en la clase de María y Sara ¿qué harías?

La importancia de un abrazo

La primera vez que estuve con un chico no fue realmente una relación sexual. Fue, más que nada, una especie de reconocimiento de terreno. Yo estaba descubriendo por primera vez el cuerpo de un hombre y él estaba hoyando por primera vez terreno virgen. Lo que le interesaba era que le recordara como el primero y a mí ver a un hombre desnudo por primera vez. Fue una historia de niñez tardía, de esas historias de cuando eres muy pequeño y con el vecinito de al lado empiezas a descubrir que tiene un cuerpo similar al tuyo, que tiene una erección igual que tú y que no es tan vergonzoso. Digamos que eso me pasó con Nacho, prácticamente con veintiún años.

La que recuerdo verdaderamente como la primera vez fue dos años después, cuando me metí en la cama con alguien teniendo la consciencia de que iba a hacer algo más de lo que había hecho hasta entonces.

Recuerdo muchos detalles: un determinado póster, una habitación atestada de libros, una cama que alguien se había molestado en hacer para que las cosas estuvieran preparadas... Había conocido a Jesús a través de un anuncio hacía unas semanas y no sabía lo que iba a ocurrir, ni si me gustaría. Pero sabía que en aquel momento, en aquella casa, iba a entrar de una manera e iba a salir de otra. Puede que suene muy trascendente, pero era así. En aquel momento estaba enamorado, lo cual significaba que las cosas se volvían más sencillas, porque los únicos referentes que yo tenía me venían dados por las películas y la literatura. Y la imagen que tenía de los homosexuales era la de personajes degradados, traumatizados, tristes, mezclados en una especie de juego sórdido muy sucio. Era como si todos los gays tuviéramos que acabar interpretando algún papel en la película A la caza, o algo por el estilo.

Para mí, lo importante en una relación sexual era la parte comunicativa. Es decir, lo que quería era sentir a la otra persona, y me parecía que la manera de aproximarme a alguien hasta el límite, por decirlo de alguna forma, era sentirle en todos los órdenes. En esta ocasión, tenía a alguien delante de mí o por quien sentía y que sentía algo por mí y, aunque resulto un poco duro decirlo de esa manera, le dejé que hiciera conmigo lo que quisiera. Y tuve mucha suerte porque encontré a alguien decente que se portó muy bien conmigo. Yo entonces no estaba en un buen momento de mi vida. Habían pasado muchas cosas en mi entorno y no me sentía emocionalmente muy estable. Necesitaba desesperadamente aferrarme a algo. Y encontré a alguien que no se aprovechó de mí, que me ayudó.

Aquella noche, la casa estaba en penumbra y nosotros no éramos los únicos habitantes, lo cual me producía una cierta intranquilidad. Cuando llegamos al dormitorio estaba muy nervioso, pero no lo suficiente como para no darme cuenta que él lo estaba también.

Mi problema era que creía que en un momento determinado me iba a colocar en una situación en la que no iba a querer seguir y que eso iba a ser muy embarazoso. Pero el caso es que seguí adelante y aquella noche fue la primera vez que me quedé completamente desnudo con otro hombre, me metí en la cama y sentí mucho, mucho miedo. No sé si él lo notó, pero yo temblaba; y no era de frío. El momento culminante llegó cuando alguien, que no fui yo, sacó un preservativo. Y a mí aquello me pareció enorme. Me pareció antinatural en un sentido que no tiene nada que ver con la moral, simplemente con motivos prácticos. No era posible que aquello cupiera. Y, la verdad, es que entre que mi educación no favorecía precisamente la relajación anal y que no sabía cómo hacerlo (me ha costado muchos años aprender), lo pasé muy mal. Él se tomó la molestia de hacerlo con la suficiente delicadeza para que yo no sufriera más de lo debido. Y soy consciente de que estoy empleando el término sufrimiento, pero es que físicamente fue un sufrimiento brutal. Psicológicamente, es otra historia. Quería hacerlo, quería dejar de ser “el chico que no lo había hecho”.

Cuando finalmente ocurrió, sentí algo muy bonito que he sentido pocas veces después. Me sentí conectado como si, por primera vez en mi vida, perteneciera a algo o a alguien, y eso que no sentí placer. Cuando conseguí relajarme, noté que él lo estaba pasando tan mal como yo.

Afortunadamente, era la persona correcta en el momento adecuado y después de terminar lloré mucho, pero no por sentirme triste, sino por sentirme liberado. Lo mejor fue que, en lugar de terminar como dos personas que se levantan cada uno por un lado de la cama, sin mirarse a los ojos, en ese momento en el que se podía haber estropeado todo, Jesús hizo algo bonito: abrazarme. No un abrazo de esos de “ya he terminado, estoy muy a gusto, en treinta segundos estaré dormido”, sino que lo que yo sentí en ese abrazo fue “estoy aquí contigo”. Y me sentí querido.

Las cosas después no fueron bien, pero ese momento es uno de los mejores que he vivido. No recuerdo nada más intenso que ese abrazo que nos dimos después. Yo seguí llorando y él también lloró. No sé por qué, pero sus lágrimas para mí significaron comprensión, afecto. Significaron que para él ese acto también había sido importante. En aquel momento me sentí, por fin, unido a alguien y, desde entonces, cada vez que tengo una relación lo que busco es una moneda en el fango. Una vez ocurrió, puede volver a ocurrir.

Michel, 33 años. Madrid

(Benítez y Generelo, 2003, pp. 51-53)

- A.** Elegid a alguien como portavoz del grupo.
- B.** Responded por escrito a las siguientes cuestiones.
- C.** Entregad la hoja al final de la sesión.

- 1.** ¿Qué diferencia hay entre la relación con Nacho y la relación con Jesús?
- 2.** ¿Cuál es la imagen que Michel reconoce que tenía de los homosexuales?
- 3.** ¿Cómo fue físicamente la relación?
- 4.** ¿Hay expresión de sentimientos en este relato?
- 5.** ¿Por qué lloran los dos?

Otros recursos para trabajar en el aula

I. Proyección del corto “Vestido nuevo”, de Sergi Pérez.

Preguntas para el comentario:

1. ¿Por qué se queda toda la clase en silencio? ¿Cuál es el problema?
2. ¿Qué hace la maestra?
3. ¿Cómo reacciona el padre cuando llega al colegio? ¿Por qué le pone la americana?
4. ¿Qué le dice el director al padre?
5. Comenta el diálogo entre Mario y Elenita:

Mario: *“En tu casa lo hemos hecho”*

Elenita: *“Ya, pero fuera no puedes. Los niños no se visten de niñas”*

6. ¿Has visto a alguien comportarse como Santos en situaciones similares?
7. ¿Cómo se siente Mario en todo momento?

II. Proyección del programa “La aventura del saber” sobre la homofobia y debatir sobre él.

III. Recurso con las preguntas anónimas

Tomamos las preguntas anónimas sobre el tema y hacemos la misma dinámica que en talleres anteriores, es decir, se preguntan entre ellos y ellas, después hacemos la puesta en común y debatimos.

RECURSOS COMPLEMENTARIOS

- ▣ Benítez, M. y Generelo, J. (2003). *Mi primera vez. 100 historias de amor y erotismo entre hombres*. Barcelona: La tempestad.
- ▣ López, F. (2006). *Homosexualidad y familia: lo que los padres, madres, homosexuales y profesionales deben saber y hacer*. Barcelona: Graó.
- ▣ Rodríguez, M. y Cubells, M. (2009). *Mis padres no lo saben*. Barcelona: Plaza-Janés
- ▣ Sánchez, M. (2009). *Cómo educar en la diversidad afectivo-sexual en los centros escolares*. Madrid: La catarata
- ▣ COLEGA Jaén (material inédito). *Curso contra la homofobia en el ámbito escolar*. Disponible en www.familiasporladiversidad.es/COLEGA/Temario_curso_bullying.doc
- ▣ COLEGAS (2008). *Bullying homofóbico en las escuelas: guía para profesores*. Programa Daphne II. Disponible en www.arcigay.it/schoolmates/ESP/profesores.pdf
- ▣ *Vestido nuevo*. [Cortometraje] Dir.: Sergi Pérez (2007). Disponible en www.rtve.es/mediateca/videos/20080626/vestido-nuevo/189412.shtml
- ▣ *La aventura del saber. Homofobia*. [Documental] (2008) 27'. Rtve.es. Disponible en www.rtve.es/mediateca/videos/20081007/aventura-del-saber-sociedad/308778.shtml
- ▣ *Es fundamental*. [Documental] Dir.: Debra Chasnoff (2008). Disponible en www.youtube.com/watch?v=0bcL6vfmxmY
- ▣ *Mi vida en rosa* [Película] Dir.: Alain Berliner (1997).
- ▣ Canal COGAMEducación. YouToube. Disponible en www.youtube.com/user/COGAMEducacion
- ▣ Canal "COLEGAjaen. YouToube". Disponible en www.youtube.com/user/COLEGAjaen
- ▣ *Por una escuela sin armarios*. [Video] 1' 41" (2010) FETE-UGT. Disponible en www.vimeo.com/12912146
- ▣ COLEGAS (2008). *Bullying homofóbico en las escuelas: guía para profesores*. Programa Daphne II. Disponible en www.arcigay.it/schoolmates/ESP/profesores.pdf
- ▣ *Tutoría LGBT*. Disponible en <http://tutorglbt.blogspot.com/>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ▣ Benítez, M. y Generelo, J. (2003). *Mi primera vez. 100 historias de amor y erotismo entre hombres*. Barcelona: La tempestad.
- ▣ COLEGA Jaén (material inédito). *Curso contra la homofobia en el ámbito escolar*. Disponible en www.familiasporladiversidad.es/COLEGA/Temario_curso_bullying.doc
- ▣ COLEGAS (2008). *Bullying homofóbico en las escuelas: guía para profesores*. Programa Daphne II. Disponible en www.arcigay.it/schoolmates/ESP/profesores.pdf

QUINTO TALLER Métodos anticonceptivos y ciclo menstrual

El *Taller de Anticonceptivos* es uno de los talleres más esperados e interesantes porque saben por años anteriores que se manipulan un gran número de métodos y que se aprende a utilizar bien el preservativo. Reconocen que es un taller muy útil y suele responder a las altas expectativas que tienen sobre él. Es el tema más demandado a partir de las preguntas anónimas. Todo les resulta fácilmente comprensible pues no hay términos de sexología o anatomía que les puedan parecer extraños. Se da además la circunstancia de que en parte es conocido por el alumnado que ha tenido ya relaciones sexuales y se han visto en la situación de utilizar algún método, casi siempre el preservativo, han contrastado actitudes contrarias a su uso o han realizado prácticas de riesgo.

Análisis de las preguntas anónimas

Anticonceptivos

1. *“Utilización de métodos anticonceptivos, consecuencias dañinas tanto psíquica como físicamente, es decir, se dice que el DIU puede hacer daño al interior de la vagina, y la marcha atrás puede producir daños psicológicos ¿verdad o mentira?”* Chico, 17 años.
2. *“¿Cuáles son los mejores y más aconsejables métodos anticonceptivos?”* Chico, 15 años.
3. *“Sé que el DIU es un método anticonceptivo, pero ¿qué forma tiene y cómo funciona?”* Chico, 15 años.
4. *“¿Es necesario comprarse los condones de la misma talla o más grandes? ¿Qué hacemos para saber la talla?”* Chico, 15 años.
5. *“Las ocasiones en que falla un preservativo (0,1-1%) se debe a fallo de fabricación del preservativo o a fallo en el modo de empleo?”* Chico, 15 años.
6. *“¿Cómo se sabe si un condón está roto antes de ponértelo?”* Chico, 15 años.

7. *“¿Cómo se pone un preservativo? ¿Cómo tiene que quitárselo para que no se derrame nada?”* Chica, 15 años.
8. *“¿Qué hacer si no se quiere poner el condón?”* Chica, 15 años.
9. *“¿Por qué cuando se usa preservativo da menos placer?”* Chico, 15 años.
10. *“¿Cómo y cuándo se llega al momento de ponerse un preservativo? En medio, desde el principio...”* Chica, 15 años.
11. *“¿Si se quedara el condón dentro qué se haría?”* Chica, 16 años.
12. *“¿Si te equivocas al poner un preservativo puedes ponerlo al derecho y utilizarlo?”* Chica, 17 años.
13. *“¿Cómo sabes si se te ha roto el preservativo? Y si se te ha roto ¿dónde tienes que acudir?”* Chica, 16 años.
14. *“¿Se podrían poner dos preservativos en vez de uno para dar o tener más seguridad?”* Chico, 15 años.
15. *“¿Si se le da la vuelta a un preservativo se puede utilizar, o hay que tirarlo?”* Chica, 16 años.
16. *“¿La píldora produce algún cambio corporal?”* Chica, 15 años.
17. *“¿Por qué la píldora no es aconsejable para algunas mujeres?”* Chica, 15 años.
18. *“¿Qué es más seguro utilizar condón o tomar la píldora?”* Chica, 17 años.
19. *“¿Es verdad que si utilizas la píldora te puedes quedar estéril?”* Chica, 16 años.
20. *“Si me quiero tomar la píldora y no quiero contárselo a mi madre ¿qué hago? ¿A dónde voy? ¿Tiene efectos secundarios?”*
Chica, 18 años.
21. *“¿Es verdad que la píldora produce un descontrol hormonal?”* Chica, 15 años.
22. *“¿En qué consiste la píldora de las 24 horas (del día después)?”* Chica, 17 años.
23. *“¿Se puede utilizar la pastilla del día después como un anticonceptivo normal o sólo en casos especiales?”* Chica, 16 años.
24. *“¿Será tomar la pastilla del día después abortar?”* Chica, 16 años.

MITOS Y CREENCIAS ERRÓNEAS QUE PREVALECEN

- La píldora anticonceptiva puede dejar estéril a una mujer o afecta al feto cuando la mujer se queda embarazada.
- Si uso ahora píldora, cuando quiera tener hijos no podré.
- Para mayor seguridad es mejor ponerse dos preservativos.
- El preservativo se puede usar más de una vez.
- El preservativo quita placer.

Ciclo menstrual

1. *“¿Es normal que cuando te viene el periodo te duelan mucho los riñones?”* Chica, 16 años.
2. *“¿Es posible que cuando te hayas quedado embarazada te siga viniendo el periodo?”* Chica, 17 años.
3. *“¿Es perjudicial el “tampax”?”* Chica, 15 años.
4. *“¿Por qué no puedo ponerme un tampón?”* Chica, 16 años.
5. *“¿Cuántos días se tiene que retrasar la regla para darte cuenta de que te has quedado embarazada?”* Chica, 16 años.
6. *“¿Puede retrasarse la regla sólo por el nerviosismo que se tiene después de una relación sexual?”* Chico, 16 años.
7. *“¿Por qué no se puede hacer el coito cuando las mujeres tienen la menstruación?”* Chica, 17 años.
8. *“¿En la primera vez a la mujer se le trastorna la menstruación?”* Chica, 15 años.

MITOS Y CREENCIAS ERRÓNEAS QUE PREVALECE

- No es bueno tener relaciones sexuales durante la regla.
- Tras la primera relación coital la regla sufre alteraciones.

Relaciones sexuales y anticoncepción

1. *“Me gustaría saber los días más y menos fértiles que tenemos las mujeres según la regla.”* Chica, 16 años.
2. *“¿En qué días del periodo la mujer no se puede quedar embarazada?”* Chico, 15 años.
3. *“¿Cuáles son los días que con menos probabilidad te quedas embarazada?”* Chica, 15 años.
4. *“Cuando te estás preparando para el periodo, si mantienes relaciones sexuales ¿te puedes quedar embarazada?”* Chica, 18 años.
5. *“Si los días de menstruación no te viene la regla y lo haces ¿te puedes quedar embarazada?”* Chica, 16 años.
6. *“¿Es más probable quedarte embarazada teniendo la regla que no teniéndola?”* Chico, 18 años.
7. *“¿Hacerlo con una que tenga la regla sin preservativo es seguro?”* Chico, 16 años.
8. *“¿La chica puede quedar embarazada sólo si tiene la regla?”* Chico, 15 años.
9. *“¿Es verdad que cuando termina la regla puedes hacer el amor sin precaución y no puedes quedarte embarazada?”* Chica, 15 años.
10. *“¿Se puede quedar una chica embarazada en el tiempo o período que no tiene la regla?”* Chico, 15 años.
11. *“A mí practicar el sexo después de que la chica haya tenido la regla me funciona. ¿Es suerte que todavía no se haya quedado embarazada?”* Chico, 16 años.
12. *“Me gustaría información por si alguna vez quedo embarazada o contraigo alguna enfermedad. ¿A dónde voy?”* Chica, 18 años.

13. *“Cuando la chica es virgen ¿puede quedarse embarazada?”* Chico, 15 años.
14. *“¿Las mujeres se tienen que “correr” para quedarse embarazadas?”* Chico, 15 años.
15. *“¿Puede quedarse embarazada una chica si un chico la penetra sin condón, pero no eyacula?”* Chica, 15 años.
16. *“¿Es verdad que si haces el amor en la bañera no te quedas embarazada?”* Chica, 16 años.
17. *“Si te haces un lavado vaginal después de hacer el amor ¿es verdad que no te quedas embarazada?”* Chica, 16 años.
18. *“¿Te puedes quedar embarazada por vía anal?”* Chica, 16 años.
19. *“¿Es verdad que no te quedas embarazada haciendo posturas?”* Chica, 15 años.
20. *“Mientras una mujer está amamantando a un niño ¿puede quedar embarazada si realiza el acto sexual?”* Chica, 15 años.
21. *“¿Puedes quedarte embarazada practicando el sexo oral?”* Chica, 15 años.
22. *“¿Se puede quedar embarazada con sólo practicar el “petting”?”* Chica, 15 años.
23. *“¿Es malo tragarse el semen? ¿Te puedes quedar embarazada? ¿Te puede pegar alguna enfermedad?”* Chico, 17 años.
24. *“¿Te puedes quedar embarazada si tu pareja se ha masturbado en la vulva?”* Chica, 18 años.
25. *“Sin penetración pero desnudos y estar uno encima de otro, o sea, con los miembros genitales en contacto pero sin penetración ¿puede haber embarazo?”* Chica, 18 años.
26. *“¿Puede quedarse embarazada con el líquido que el hombre echa antes de correrse?”* Chica, 15 años.
27. *“¿Se puede quedar embarazada una chica que se baña con un chico en la bañera y los dos se corren?”* Chica, 15 años.
28. *“Si has mantenido alguna vez el acto sexual con tu pareja con la “marcha atrás” ¿puedes quedarte embarazada, porque antes de llover, chispea?”* Chica, 16 años.
29. *“Yo lo hice a pelo mi primera vez y la saqué cuando me fui a correr. ¿Tenía muchas posibilidades de haberse quedado embarazada?”* Chico, 16 años.

MITOS Y CREENCIAS ERRÓNEAS QUE PREVALECE

- Los días anteriores a la regla una chica no puede quedarse embarazada.
- Durante la regla no existe posibilidad de embarazo.
- Unos días después de la regla una chica no puede quedarse embarazada.
- Ingerir semen puede producir embarazo.
- La penetración anal puede provocar el embarazo.
- Si la chica es virgen no puede quedarse embarazada.
- Si la chica no llega al orgasmo no puede quedarse embarazada.
- Si no hay penetración no hay riesgo de embarazo.
- Si se hace el amor en la bañera no se produce el embarazo.
- La marcha atrás funciona como método anticonceptivo.
- La ducha vaginal evita el embarazo.
- Realizar el coito en diferentes posiciones evita el embarazo.
- Durante la lactancia una mujer no puede quedarse embarazada.

Objetivos

- Conocer y manipular la mayor parte de los anticonceptivos masculinos y femeninos que existen.
- Analizar los mitos y creencias erróneas sobre este tema.
- Aprender a colocar y retirar adecuadamente el preservativo masculino.
- Asumir la importancia y las consecuencias de una relación sexual arriesgada.

- Cuestionar las actitudes que llevan al rechazo por parte de los chicos de algunos métodos anticonceptivos, especialmente el preservativo masculino.
- Conocer los centros donde como adolescentes pueden recibir orientación y ayuda en caso de necesidad.
- Conocer el ciclo menstrual y el alto riesgo de embarazo que supone utilizarlo como referencia para mantener o no relaciones sexuales no protegidas.
- Cuestionar los falsos métodos anticonceptivos y el grave riesgo que supone para las chicas su utilización.
- Desarrollar habilidades sociales para la negociación del uso del preservativo.
- Potenciar las relaciones sexuales placenteras sin riesgos.

Contenidos

- Descripción y uso de los diferentes métodos.
- Métodos más aconsejables para adolescentes.
- Fiabilidad y posibles efectos secundarios de los diferentes métodos.
- La anticoncepción de urgencia.
- Estrategias para negociar el uso del preservativo.
- Descripción del ciclo menstrual.
- Mitos sobre el embarazo.
- Relación entre ciclo menstrual y embarazo.
- Relaciones sexuales placenteras no coitales.

Intervención en el aula

Primera sesión

Para esta primera sesión dividimos a los adolescentes en cuatro grupos y repartimos a cada grupo un muestrario de anticonceptivos que contiene: diafragma, crema espermicida, preservativo femenino, preservativo masculino, píldoras anticonceptivas, píldora postcoital, anillo vaginal, parches y DIU. Les dejamos unos minutos para que los vean y los manipulen a su gusto antes de empezar a explicar las características de cada método, su fiabilidad y forma de uso. De esta manera la gente más decidida abre la crema espermicida y se la pone al diafragma, abren los sobres que contienen el anillo vaginal, etc.

Después analizamos cada método, siempre desde su posible doble función: evitar un embarazo no deseado y protegernos de las infecciones de transmisión sexual.

Segunda sesión

Esta sesión la dedicamos en primer lugar al preservativo masculino. Primero explicamos sus características, fiabilidad, modo de empleo y retirada. Unas veces sale alguien voluntario a colocarlo en un falo de madera o látex, y el resto del grupo hace observaciones sobre si lo ha puesto bien o mal. Otras, somos nosotros, quienes, aparentando experiencia, lo ponemos muy deprisa, pero cometiendo multitud de errores, como sacarlo de entre un manojo de llaves, abrirlo con los dientes, ponerlo del revés y luego darle la vuelta, y finalmente colocarlo sin sujetarlo por el extremo superior. Ellas y ellos tienen que adivinar los errores que hemos cometido. Cuando todo está suficientemente bien explicado repartimos un preservativo por persona que tendrán que colocar bien en dos dedos extendidos de la persona que tienen al lado o en el molde de madera. Al final de la sesión suelen jugar con ellos, los inflan como si fueran globos, salen al pasillo en el cambio de hora y lo muestran con entusiasmo a sus compañeras y compañeros de otros cursos. No faltan tampoco los comentarios sobre el olor y el lubricante. Para muchas personas es la primera vez que ven o desenvuelven un preservativo.

Los anticonceptivos y el ciclo menstrual

Antes de pasar a la explicación del ciclo menstrual planteamos siempre que todos esos métodos que hemos visto son imprescindibles sólo para un tipo de relación: aquella que implica penetración. Sin embargo, todas y todos podemos disfrutar de unas relaciones sexuales placenteras pero sin riesgos: las no coitales.

A través de preguntas y respuestas, a la manera socrática, vamos estableciendo nuestra definición de las relaciones sexuales que la gente y los medios de comunicación llaman “completas”. No es difícil concluir que una relación sexual completa es una relación sexual satisfactoria, y que la satisfacción no puede ser medida en función de si es coital o no, ni de la presencia, intensidad o ausencia de orgasmo.

Otra cuestión que se plantea es si el preservativo quita placer. Repartimos por el aula guantes de látex (comprados en el supermercado) y les decimos que se dejen acariciar la mano, con los ojos cerrados. Les preguntamos si perciben las caricias o si es mucha la sensibilidad que se pierde. Después comprobamos la sensible diferencia de grosor entre un guante de látex y un preservativo. Si con el guante de látex se percibían claramente las sensaciones, con el preservativo que es más fino, obviamente se perciben con mayor nitidez.

Nosotros procuramos hacerles ver que este planteamiento es exclusivamente masculino. Una pareja debe tener la seguridad de que ni uno ni otro corren riesgos fácilmente evitables. Si queremos utilizar un método diferente al preservativo y que implique contacto directo entre el pene y la vagina, antes debemos presentar, los dos, un análisis de VIH con resultado negativo. No es admisible que un chico presione a una chica para realizar la penetración sin preservativo, aunque él minimice el riesgo que eso conlleva, que para la chica siempre es doble. Para esto nos resulta fácil remitirles a la historia de *Silvia* del primer taller, donde la ausencia de método anticonceptivo incide negativamente en el desarrollo de su respuesta sexual. Un preservativo para la chica, como cualquier otro método anticonceptivo, se convierte en un facilitador de la relación y del desarrollo de su respuesta sexual. Durante una relación sexual es difícil que a un chico se le interrumpa el desarrollo de su respuesta sexual bruscamente, por un pensamiento relacionado con la seguridad de la relación, pero las chicas, si no se utiliza preservativo, u otro método anticonceptivo, efectivamente, pueden no sentir lo mismo, porque el desarrollo de su respuesta sexual se vea bruscamente interrumpido. Si el planteamiento de tener relaciones sexuales es de dos personas, proponer que sea sin la suficiente seguridad es un abuso de confianza que, con frecuencia, unos se toman y otras aceptan por miedo a perder a su pareja y otras razones. En algunos cursos hemos encontrado chicos obstinados en que no se siente lo mismo con preservativo que sin él, y que decían que siempre intentan realizar el coito primero sin protección, y si la chica se niega, entonces se ponen el condón, pero muchas veces consiguen su primer propósito.

Por eso es fundamental trabajar sobre la asertividad y la autoestima, sobre todo, en las chicas.

Finalmente explicamos todo lo relacionado con el ciclo menstrual, la ovulación y el riesgo tan grave que supone calificar de no fértiles los días del periodo, o los inmediatamente anteriores y posteriores.

FOR ma
JOVEN

4 recursos para la educación sexual

Esperanza Samaniego García

PROFESORA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, ESPECIALIDAD ORIENTACIÓN EDUCATIVA. IES "EL SAUCE" (LA CARLOTA, CÓRDOBA)

Afortunadamente, cada vez son más los recursos sobre educación sexual disponibles tanto para personas educadoras como para adolescentes y jóvenes. A continuación, sin ánimo de exhaustividad, se recogen algunos de los portales web, programas y materiales educativos disponibles en Internet así como bibliografía relevante y de interés, para la educación sexual de chicos y chicas.

1. Portales web para profesionales

FORMA JOVEN



www.formajoven.org

Portal del Programa Educativo “Forma Joven” de las Consejerías de Salud, Educación y Para la Igualdad y el Bienestar Social de la Junta de Andalucía. Contiene información actualizada y variada (enlaces, documentos, artículos, noticias y material multimedia) sobre jóvenes y salud, herramientas de gestión y seguimiento para los equipos de los Puntos Forma Joven (personas mediadoras y profesionales) y para quienes coordinan el Programa a nivel provincial y autonómico.

INSTITUTO DE SEXOLOGÍA (MÁLAGA). PSICOLOGÍA, SEXUALIDAD Y GÉNERO



www.institutodesexologia.org/es.html

Espacio web del Instituto de Sexología de Málaga dedicado a la promoción de la salud psicosexual; a la sensibilización y formación en temáticas psicosociales desde una perspectiva de género; a la prevención y asistencia psicológica y médica de los problemas sexuales y de parejas; y a la formación y orientación en sexualidad, género y violencia de género. En este espacio se ofrece formación para profesionales y se encuentran disponibles numerosos recursos, materiales y enlaces de interés para la educación sexual.

EDUCAGÉNERO. EDUCACIÓN SEXUAL, GÉNERO Y CONVIVENCIA

 www.educagenero.org

Espacio creado por el Instituto de Sexología de Málaga donde se encuentran recursos educativos sobre educación sexual, coeducación y convivencia para profesionales y personas interesadas en la temática organizados por etapas educativas y temas afines.

PORTAL DE SEXUALIDAD DEL COLECTIVO HARIMAGUADA

 www.harimaguada.org

Espacio web del Colectivo canario de profesionales dedicado al estudio y promoción de la educación sexual. Ofrece asesoramiento y materiales didácticos sobre sexualidad, educación sexual, género y coeducación.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD. RECURSOS PARA EDUCADORES

 www.xtec.es/~imarias/

Página web que contiene recursos y bibliografía de educación para la Salud en general y, en particular, de educación afectivo-sexual. Incluye el programa de educación afectivo-sexual para 3º y 4º de ESO “Yo, tú y nosotros (cuerpo, sexualidad y afectividad)”.

EDUCACIÓN SEXUAL Y TEMAS DE SEXUALIDAD PARA MADRES Y PADRES

 www.solohijos.com

Página web para madres y padres que incorpora diversos artículos y bibliografía de interés de distintas temáticas, entre la que se encuentra la de educación sexual con los hijos e hijas.

CENTRO DE INFORMACIÓN DOCUMENTAL EN SEXOLOGÍA DEL INSTITUTO MEXICANO DE SEXOLOGÍA

 www.imesex.edu.mx/

Página web del Instituto Mexicano de Sexología que cuenta con múltiples recursos y documentación sobre educación de la sexualidad.

NOAH: ACCESO COMPUTARIZADO A LA SALUD DE NUEVA YORK

 www.noah-health.org/es/healthy/sexuality/

Espacio web que incluye artículos en castellano sobre la educación sexual, la contracepción, enfermedades transmisibles sexualmente, VIH-sida así como bibliografía y direcciones de interés sobre sexualidad.

FAMILIAS POR LA DIVERSIDAD

 www.familiasporladiversidad.es

Página web de la Asociación andaluza de madres y padres con hijos e hijas homosexuales, bisexuales y transgénero. Ofrece un archivo de noticias, información de las actividades programadas por la asociación, materiales a favor de la diversidad sexual y de género en múltiples formatos (audiovisuales, sonidos, gráficos y textos) y foros de opinión.

FEDERACIÓN DE LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES (FELGT)

 www.felgtb.org/es/campana/ano-de-la-diversidad-afectivo-sexual

Web creada con ocasión de la campaña presentada por la FELGBT “Año de la diversidad afectivo sexual 2009” con el objeto de integrar la diversidad sexual en el Sistema Educativo, combatir la homofobia y promover un espacio seguro para jóvenes lesbianas, gays, transexuales y bisexuales e hijos e hijas de familias homoparentales. Incluye noticias e información sobre el tema así como enlaces de interés.

2. Portales web para adolescentes y jóvenes

SEXO CON SESO



www.sexoconseso.com

Espacio web creado para la campaña de la Plataforma Joven (Cruz Roja Juventud, Schering España, Sociedad Española de Contracepción, Federación de Planificación Familiar de España y la Asociación de Educación para la Salud) que aporta información sobre métodos anticonceptivos, enfermedades transmisibles sexualmente, dudas sobre sexualidad, mitos, etc. así como juegos, test y enlaces de interés para jóvenes.

SEXE JOVES



www.sexejoves.gencat.cat/ics_webjove/AppPHP/index.php

Espacio educativo sobre sexualidad para jóvenes del Institut Català de la Salut que intenta responder a sus vivencias y curiosidades sobre sexualidad a través diversos documentos. Incluye un blog y un chat.

MUAKERS. DONDE LA SEXUALIDAD ES LO PRIMERO



www.soyunmuaker.com

Espacio educativo sobre sexualidad para jóvenes creado por Durex. En él está habilitado un foro y un blog para promover el intercambio de experiencias entre jóvenes, así como un consultorio de sexualidad.

SIDA. SABER AYUDA



www.sidasaberayuda.educared.net/nou/index.html

Sitio web de la Fundación “La Caixa” que permite conocer el sida a través de cuestionarios, juegos y otros recursos para jóvenes.

3. Manuales y guías de educación sexual

LIBRO BLANCO SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL



www.institutodesexologia.org/LibroBlancoEducacionSexual.pdf

Breve guía que pretende aportar a instituciones educativas, sanitarias y sociales, una serie de reflexiones sobre cuestiones relacionadas con el diseño y puesta en práctica de programas de educación sexual: de qué modelo de sexualidad partimos, qué es la educación sexual y qué elementos se deben tener en cuenta en su desarrollo.

¿Y TÚ QUE SABES DE «ESO»? MANUAL DE EDUCACIÓN SEXUAL PARA JÓVENES



www.institutodesexologia.org/QueSabesdeEso_Mar.pdf

Publicación eminentemente práctica estructurada en siete módulos (“Concepto de sexualidad y género”; “Autoestima, género y sexualidad”; “Diversidad sexual y orientaciones del deseo”; “Enamoramiento, amor y dependencias”; “Primeras relaciones sexuales”; “Conciencia corporal y placer” y “Prevención de riesgos sexuales”). En cada uno de los módulos se desarrolla un apartado teórico y unos objetivos de trabajo que se complementa con distintas dinámicas, presentadas en forma de fichas, que abordan cada temática en cuestión.

EDUCASEX. JÓVENES, SEXUALIDAD Y GÉNERO



www.institutodesexologia.org/Educasex_libro_completo.pdf

Estudio cualitativo sobre la sexualidad de las personas jóvenes del ámbito rural, promovido y financiado por el Área de Juventud, Deportes y Formación de la Diputación de Málaga. Recoge creencias, actitudes, comportamientos y necesidades en materia de sexualidad y educación sexual desde una perspectiva de género.

SALUD REPRODUCTIVA EN LA ADOLESCENCIA

 www.sec.es/area_cientifica/manuales_sec/salud_reproductiva/index.php

Manual de la Sociedad Española de Contracepción (SEC) que incluye veintinueve capítulos para educadores y jóvenes que abordan diversos temas de psicología, fisiología, salud reproductiva, anticoncepción y educación sexual en la etapa adolescente.

EDUCACIÓN DE LAS SEXUALIDADES. LOS PUNTOS DE PARTIDA DE LA EDUCACIÓN SEXUAL

 www.cruzrojajuventud.org/portal/page?_pageid=94,152531&_dad=portal30&_schema=PORTAL30

Esta web aporta los capítulos del libro “Educación de las Sexualidades. Los puntos de partida para la educación sexual” en formato PDF. Están disponibles, además, otros recursos educativos para la promoción de la salud de los y las jóvenes.

LA ORIENTACIÓN SEXUAL: 25 CUESTIONES SOBRE LA ORIENTACIÓN SEXUAL. CÓMO ABORDAR LA ORIENTACIÓN AFECTIVA Y SEXUAL HACIA PERSONAS DEL MISMO SEXO EN LA ENSEÑANZA

 buxaralibrosles.wordpress.com/2008/01/04/cogam-25-cuestiones-sobre-la-orientacion-sexual/

Guía docente para profesorado, profesionales de la orientación educativa y de la salud desarrollada por la Comisión de Educación del Colectivo de lesbianas, gays, transexuales y bisexuales de Madrid (COGAM) en colaboración con el Colegio Oficial de psicólogos de Madrid y el Defensor del Menor de la Comunidad. Aborda diversas cuestiones básicas sobre la orientación sexual para su tratamiento con jóvenes en los centros educativos.

EL LUGAR NO IMPORTA. LA LUNA ES IMPRESCINDIBLE

 www.cje.org/C18/Revista%20N%C3%BAmero%2017/Document%20Library/campanasida.pdf

Guía de prevención de la transmisión del VIH-sida y otras infecciones transmisibles sexualmente (ITS) y sexualidad (en formato PDF) editada por el Consejo de la Juventud de España. Ofrece conceptualización sobre sexualidad, VIH-sida e ITS, junto con actividades para trabajar los aspectos relacionados con la prevención (habilidades de utilización del preservativo, habilidades de negociación, autoestima, percepción del riesgo, mitos sobre el amor, roles de género y presión entre iguales).

4. Programas educativos

PROGRAMA “EDUCACIÓN SEXUAL, GÉNERO Y CONSTRUCTIVISMO”



www.juntadeandalucia.es/averroes/html/adjuntos/2008/02/05/0001/index.html

Programa de Educación afectivo-sexual: “Educación sexual, género y constructivismo” para la Educación Secundaria editado por la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía y el Instituto Andaluz de la Mujer, y publicado en la red telemática educativa de Andalucía “Averroes”. Incluye fundamentación teórica desde una perspectiva constructivista sobre la educación sexual, recursos para alumnado y profesorado, ejemplos de buenas prácticas y bibliografía de interés.

PROGRAMA “LA EDUCACIÓN SEXUAL Y LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA: ENSEÑAR A CREER O APRENDER A CREAR”



www.educagenero.org/ESJunta/Secundaria/esexual.pdf

Programa editado por la Junta de Andalucía y el Instituto andaluz de la Mujer que pretende dar a conocer la realidad de los centros educativos en Andalucía y ofrecer orientación y material de apoyo al profesorado en relación con la Educación afectivo-sexual. El programa se desarrolla de forma transversal en el currículum escolar de Educación Secundaria. Los temas que incluyen son los siguientes: “Nuestro cuerpo”, “Nuestro origen”, “Nos relacionamos”, “El juego y el juguete”, “Las personas trabajan” y “Guía para el profesorado”.

PROGRAMA “EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL. ADOLESCENCIA Y VIOLENCIA DE GÉNERO”



www.princast.es/salud/promociones/ESEXUAL/AFECTI-SEXUAL.pdf

Programa editado por la Consejería de la Presidencia del Instituto asturiano de la Mujer que incluye una Unidad Didáctica de Educación Afectivo Sexual para alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. La elaboración de este material se encuadra dentro de un programa más amplio de Educación Afectivo Sexual que se está impulsando desde la administración del Principado de Asturias y en el que participan diversos organismos. Este programa pretende, entre sus principales objetivos, ahondar en el conocimiento de la realidad afectivo sexual de la población más joven en una etapa (la adolescencia) en el que su desarrollo personal está tan claramente marcado por el conocimiento de su cuerpo y de su sexualidad.

GUÍA PARA LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LA ESO “NI OGROS NI PRINCESAS”

 tematico.asturias.es/imujer/upload/documentos/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf

Guía para la Educación Afectivo Sexual en la ESO editada por la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias y el Instituto Asturiano de la Mujer. Se organiza por bloques e incluye bases teóricas, unidades didácticas para trabajar en el aula y recursos relacionados. Las actividades se orientan a favorecer el autoconocimiento y las relaciones igualitarias y a fomentar la reflexión crítica sobre los roles sociales y género.

TALLER DE SEXUALIDAD

 inicia.es/de/taller_de_sexualidad/Taller_de_Sexualidad.pdf

Programa de Educación afectivo sexual del IES “Portada Alta” de Málaga que explica de forma práctica la puesta en marcha de seis talleres de sexualidad llevados a cabo con su alumnado (“Mi primera vez”, “Anatomía de la sexualidad”, “El ciclo de respuesta sexual”, “Masturbación”, “Métodos anticonceptivos y ciclo menstrual” y “SIDA”). Incluye preguntas habituales sobre sexualidad realizadas por adolescentes, la evaluación del programa así como recursos de interés.

PROGRAMA “EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL” DEL IES “DEL ANDÉVALO”

 www.iesdelandevalo.es

Programa de educación afectivo-sexual del IES “Del Andévalo” de La Puebla de Guzmán (Huelva) para 1º, 2º, 3º y 4º ESO. Material elaborado a partir de la experiencia acumulada en las sesiones de tutoría sobre educación afectivo-sexual, que cuenta con un cuaderno de trabajo para el alumnado de cada nivel de la ESO y una guía para el profesorado tutor.

PROGRAMA EDUCATIVO “TÚ, YO Y NOSOTROS (CUERPO, SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD)”

 xtec.cat/~imarias/proyecto.htm

Espacio web que contiene el Proyecto Curricular para la educación sexual y afectiva “Tú, yo y nosotros (cuerpo, sexualidad y afectividad)” de la Editorial Octaedro que se adentra en la sexualidad y la afectividad humanas con adolescentes desde una perspectiva interdisciplinar. Se compone de cinco unidades didácticas (“Sexualidad, Cultura e Historia”, “Pubertad y adolescencia”, “Las relaciones sexuales y la reproducción”, “La afectividad y el encontrar pareja” y “El placer y las opciones”).

5. Materiales educativos

SEXPRESAN

 www.harimaguada.org/index.php?option=com_content&task=view&id=26&Itemid=36

Material didáctico de carácter multimedia editado por la Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias dedicado a la educación afectivo-sexual, la coeducación y la prevención de la violencia de género. Contiene vídeos, actividades interactivas, enlaces, etc.

CUADERNOS DE SALUD

 www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/-Cuadernos-de-Salud-.html

Colección editada por el Instituto Andaluz de la Mujer y la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía disponible en formato PDF dedicada a los siguientes temas monográficos: Sexualidad, anticoncepción, embarazo, menopausia, enfermedades transmisibles sexualmente, trastornos de la alimentación e interrupción voluntaria del embarazo.

CUADERNOS DEL 28 DE MAYO

 www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/28-de-Mayo-2007-Dia-internacional.html

Materiales coeducativos destinados a chicos y chicas jóvenes editados por el Instituto Andaluz de la Mujer con motivo del día internacional Acción por la Salud de las mujeres, que trata diversos temas relacionados con la salud de las mujeres: género y sexualidad, género y autoestima, adicciones, trastornos de la alimentación, etc.

DIFERENTES, IGUALES: 25 N, DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES”

 www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/catalogo/doc/iam/2001/12909.pdf

Material de Coeducación editado con motivo de la Campaña celebrada a propósito del 25 de Noviembre de 2001, día internacional contra la violencia hacia las mujeres. En él se proponen actividades para el alumnado de Educación Primaria y Secundaria que tratan de prevenir la violencia contra las mujeres desde los centros educativos.

ABRE LOS OJOS, EL AMOR NO ES CIEGO

 www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf

Material didáctico editado con motivo del día internacional contra la violencia hacia las mujeres de 2009 dedicado especialmente a la prevención de la violencia de género en la adolescencia. Dirigido tanto al alumnado de Educación Secundaria como a sus familias y al profesorado que le imparte clase. Incluye sendos decálogos para las familias y para el profesorado sobre los aspectos a tener en cuenta para visualizar los conflictos y sobre las medidas a aplicar una vez detectados éstos, una propuesta de dinámicas para trabajar con el alumnado y un repertorio bibliográfico y de enlaces de interés.

VÍDEOS EDUCATIVOS DE EDUCACIÓN SEXUAL

 www.videoseducativos.es/productos.php?idcat=55&id

En esta plataforma de apoyo a la labor docente y de intercambio de experiencias educativas, se pueden descargar o visualizar vídeos educativos de educación sexual de forma legal y gratuita.

FUNDACIÓN SEX-POL

 www.sexpol.net

Espacio web de la Sociedad Sexológica de Madrid que aporta recursos y materiales audiovisuales (vídeos y diapositivas en castellano) para personas educadoras que pretenden promover el desarrollo personal y de parejas.

CARPETAS DIDÁCTICAS DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL DE HARIMAGUADA

 www.harimaguada.org  www.educagenero.org/infantil.html (Educación Infantil)

 www.educagenero.org/primaria.html (Educación Primaria)

Páginas web que incluyen materiales curriculares con indicaciones sobre sexualidad evolutiva, metodología y ejemplos de recursos didácticos de ayuda en el desarrollo de los principales centros de interés del alumnado de los distintos niveles: Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Se presentan anexos para trabajar con madres y padres así como indicaciones metodológicas para el profesorado.

CENTRO DE INFORMACIÓN DOCUMENTAL EN SEXOLOGÍA DEL INSTITUTO MEXICANO DE SEXOLOGÍA



www.imesex.edu.mx

Página web del Instituto Mexicano de Sexología que cuenta con múltiples recursos y documentación sobre educación de la sexualidad.

MATERIALES DIDÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN PRIMARIA, SECUNDARIA Y EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS



www.juntadeandalucia.es/averroes/html/adjuntos/2008/02/08/0008/adjuntos/genero_primaria.pdf

(Educación Primaria)



www.juntadeandalucia.es/averroes/html/adjuntos/2008/02/11/0001/adjuntos/genero_secundaria.pdf

(Educación Secundaria)



www.juntadeandalucia.es/averroes/html/adjuntos/2008/02/11/0002/adjuntos/genero_adultas.pdf

(Educación para Personas Adultas)

Este material, editado por la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía, forma parte del Plan de Actuación del Gobierno Andaluz para avanzar en la erradicación de la violencia contra las mujeres. Incluye una unidad didáctica sobre este tema para la Educación Primaria, para la Educación Secundaria y para la Educación de Personas Adultas.

UNIDAD DIDÁCTICA SOBRE HOMOSEXUALIDAD Y DOSSIER SOBRE SEXUALIDAD



www.fundaciontriangulo.es/educacion/dossier1998/e_dossier1998.htm

Página web de la Fundación Triángulo con documentos, dinámicas y recursos (materiales didácticos, bibliografía, películas) sobre homosexualidad y las distintas formas de querer creada con el objetivo de entender la homosexualidad como una muestra más de la diversidad de comportamientos sexuales humanos.

CUENTOS PARA LA DIVERSIDAD

 www.cogam.org/secciones/educacion/documentos-sin-orden/i/1413/154/cuentos-para-la-diversidad

Colección de cuentos para educar en la diversidad sexual y familias homoparentales de COGAM.

GUÍA DIDÁCTICA SOBRE TRANSEXUALIDAD PARA JÓVENES Y ADOLESCENTES

 www.cogam.org/secciones/educacion/documentos-sin-orden/i/34983/154/guia-didactica-sobre-transexualidad-para-jovenes-y-adolescentes

Versión digital de la “Guía didáctica sobre transexualidad para jóvenes y adolescentes” elaborada por COGAM. Esta guía, en forma de cómic, explica, entre otras cuestiones, qué es la transexualidad, las diversas vivencias de estas personas, sus procesos psicológicos y físicos y cómo entenderla desde el entorno familiar y social.

DIVERSIDAD AFECTIVO-SEXUAL. RECURSOS PARA UNA ESCUELA INCLUSIVA

 recursosdiversidadafectivosexual.blogspot.com

Blog realizado por profesorado de Tenerife con recursos prácticos para abordar la temática de la diversidad afectivo-sexual en los centros educativos y prevenir el bullying homofóbico.

ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA

 www.cje.org/C1/C9/Campaña%20de%20SIDA/default.aspx?lang=es-ES

Página web del Consejo de la Juventud de España con información, materiales y actividades de la campaña actual “Condonéate. Placer sin riesgo”.

6. Recursos de bibliografía comentada

DIRECCIONES DE INTERÉS EN EDUCACIÓN SEXUAL, DEL INSTITUTO DE SEXOLOGÍA DE MÁLAGA



www.institutodesexologia.org/general.html

Página web muy completa que recoge, comenta y enlaza con recursos de educación sexual relacionados con los siguientes aspectos: salud sexual, VIH-sida, recursos educativos, sexología-género, orientación-identidad, violencia de género y sexualidad y discapacidad.

BIBLIOGRAFÍA TRABAJO EDUCACIÓN SEXUAL



www.institutodesexologia.org/Biblesex.pdf

Bibliografía de trabajo comentada de M^a del Mar Padrón del Instituto de Sexología de Málaga sobre “Educación sexual y coeducación” y “Sexualidad y género” (en formato PDF).

EL VALOR DE LA SEXUALIDAD



www.institutodesexologia.org/cuadriptico%20sexualidadbaja.pdf

Bibliografía (en formato PDF) editada por Librería Rayuela de Málaga de consulta general y sobre educación sexual en las familias, infancia, pubertad, adolescencia. Incluye recursos de autoayuda y de desarrollo personal.

7. Bibliografía recomendada para educadores y educadoras

- ▣ **Abenzoa, R.** (1994). *Sexualidad y juventud. Historias para una guía*. Madrid: Editorial Popular.
- ▣ **Altable, C.** (2001). *Educación sentimental y erótica para adolescentes*. Madrid: Niño y Davila Ediciones.
- ▣ **Bandera, M.** (1999). *39 veces la primera vez*. Barcelona: DVD ediciones.
- ▣ **Barragán, F.** (1991). *La educación sexual. Guía teórica y práctica*. Barcelona: Paidós.
- ▣ **Barragán, F.** (1996). *La educación Sexual y la Educación Secundaria Obligatoria: Enseñar a Creer o Aprender a Crear. Materiales Curriculares Educación Secundaria Obligatoria*. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia.
- ▣ **Barragán, F. y Bredy, C.** (1993). *Niñas, niños, maestros, maestras: una propuesta de educación sexual*. Sevilla: Diada Editoras.
- ▣ **Barragán, F. et al.** (1999). *Programa de Educación Afectivo Sexual. Educación Secundaria* (Vols. I-VI). Materiales Curriculares. Sevilla: Consejería de Educación y Ciencia e Instituto de la Mujer, Junta de Andalucía.
- ▣ **Barragán, F.** (coord.); De la Cruz, J. M.; Doblas, J. J., y Padrón, M. M. (2001). *Violencia de Género y Currículum. Un programa para la mejora de las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- ▣ **Barragán, Fernando** (coord.); De la Cruz, J. M.; Doblas, J. J., y Padrón, M. M. (2005). *Violencia, género y cambios sociales. Un programa educativo que [sí] promueve nuevas relaciones de género*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- ▣ **Benítez, M. y Generelo, J.** (2003). *Mi primera vez. 100 historias de amor y erotismo entre hombres*. Barcelona: La tempestad.
- ▣ **Bimbela, J. L. y Maroto, G.** (2004) *Mi chico no quiere usar condón: estrategias innovadoras para la prevención de la transmisión sexual del VIH/ SIDA*. SEVILLA: Escuela Andaluza de Salud Pública
- ▣ **Comfort, A. y Comfort, J.** (1980). *El adolescente: sexualidad, vida y crecimiento*. Barcelona: Blume.
- ▣ **De La Cruz M. y Romo, C.** (2003). *Educación de las Sexualidades. Los puntos de partida de la educación sexual*. Madrid: Cruz Roja Juventud.

- **Fernández, L., Infante, A., Barreda, M., Padrón, M. M. y Doblas, J. J.** (2006). *Educasex Málaga. Jóvenes, sexualidad y género. Estudio cualitativo sobre la sexualidad de las personas jóvenes del ámbito rural*. Málaga: Diputación de Málaga.
- **Ferrer, F.** (1986). *Cómo educar la sexualidad en la Escuela*. Barcelona: CEAC.
- **Gállico, F.** (2009). *SOS... Mi chico me pega pero yo le quiero. Cómo ayudar a una chica joven que sufre malos tratos en su pareja*. Madrid: Pirámide.
- **Hernández, M. A. y López, F.** (1995). *Programas de Educación Afectiva y Sexual. Una técnica de evaluación*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- **Infante, A., París, A., Fernández, L. y Padrón, M. M.** (2009). *¿Y tú que sabes de “eso”? Manual de educación sexual para Jóvenes*. Málaga: Diputación de Málaga.
- **Lomas, C.** (2004). *Los chicos también lloran. Identidades masculinas, igualdad entre los sexos y coeducación*. Barcelona: Paidós.
- **López, F.** (1995). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Siglo XXI.
- **López, F.** (2002). *Sexo y afecto en personas con discapacidad*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- **López, F.** (2005). *La educación sexual*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- **López, F.** (2006) *Homosexualidad y familia: lo que los padres, madres, homosexuales y profesionales deben saber y hacer*. Barcelona: Graó
- **Lozaiga, F.** (2008). *Nuevas técnicas didácticas en educación sexual*. Madrid: McGraw-Hill.
- **Marina, J. A.** (2002). *El rompecabezas de la sexualidad*. Barcelona: Anagrama.
- **Marinis, D. y Colman, O.** (1995). *Educación sexual. Orientaciones didácticas para la Educación Secundaria Obligatoria*. Madrid: Visor.
- **Oliva, A., Serra, L., Vallejo, R., López, M. y Lozoya, J. A.** (1993). *Sexualidad y contracepción en la adolescencia. Un estudio cualitativo*. Sevilla: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- **Oliveira, M.** (1998). *Educación sentimental*. Barcelona: Icaria.
- **Padrón, M. M., Fernández, L., Infante, A. y París, A.** (2009). *Libro Blanco sobre educación sexual de la provincia de Málaga*. Málaga: Diputación de Málaga.
- **Paniza, R. et al.** (1999). *Mía, tuya, nuestra sexualidad*. Sevilla: Diputación de Sevilla-Ayto. de Mairena de Aljarafe.
- **Platero, R. y Gómez, E.** (2007). *Herramientas para combatir el bullying homofóbico*. Madrid: Talasa Ediciones.

- ▣ **Porta, E.** (2006). *La primera vez. Los chicos cuando pueden, las chicas cuando quieren*. Madrid: Aguilar.
- ▣ **Rodríguez, M. y Cubells, M.** (2009) *Mis padres no lo saben*. Barcelona: Plaza-Janés
- ▣ **Sánchez, M.** (2009) *Cómo educar en la diversidad afectivo-sexual en los centros escolares*. Madrid: La catarata.
- ▣ **Sanchís, R.** (2006). *¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer*. Barcelona: Octaedro.
- ▣ **Savall, A., Molina, M.C., Cabra, J., Sarasíbar, X. y Marías, I.** (1998). *Yo, tú, nosotros. Educando la sexualidad y la afectividad*. Barcelona: Ediciones Octaedro.
- ▣ **Urruzola, M. J.** (2000). *Educación de las relaciones afectivas y sexuales, desde la filosofía coeducadora*. Bilbao: Maite Canal Editora.
- ▣ **Valls, J.** (1989). Taller de trabajo corporal y educación sexual (monográfico). *Revista de Sexología*, 37.
- ▣ **Zoldbrod, A. P.** (2000). *Sexo inteligente. Cómo nuestra infancia marca nuestra vida sexual adulta*. Barcelona: Paidós.

8. Bibliografía recomendada para adolescentes

- ▣ **Barrero, M. L.** (Coord.) (2006). *Sexualidad Humana. Sexualidad. Sevilla*: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- ▣ **Barrero, M. L.** (Coord.) (2006). *Sexualidad Humana. Métodos anticonceptivos. Sevilla*: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- ▣ **Barrero, M. L.** (Coord.) (2006). *Sexualidad Humana. VIH-sida. Sevilla*: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- ▣ **Barrero, M. L.** (Coord.) (2006). *Sexualidad Humana. Prevención de la violencia de género en las parejas. Sevilla*: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- ▣ **Gállego, F.** (2009). *SOS... MI chico me pega pero yo le quiero. Cómo ayudar a una chica joven que sufre malos tratos en su pareja*. Madrid: Pirámide.
- ▣ **Instituto Andaluz de la Mujer** (2006). *Violencia contra las mujeres. Cuaderno informativo*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía.
- ▣ **Instituto de la Mujer** (2008). *Violencia contra las mujeres*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- ▣ **Lienas, G.** (2004). *El diario rojo de Carlota*. Barcelona: Destino.
- ▣ **Lienas, G.** (2006). *El diario azul de Carlota*. Barcelona: El Aleph.
- ▣ **Lienas, G.** (2007). *El diario violeta de Carlota*. Barcelona: El Aleph.
- ▣ **Nuez del Rosario, L.** (2003). *No te lías con chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas*. Madrid: Comisión para la Investigación de malos tratos a mujeres, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- ▣ **Ruiz, C.** (2009). *Abre los ojos, el amor no es ciego: 25 noviembre 09, día internacional contra la violencia hacia las mujeres*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- ▣ **Urruzola, M. J.** (1992). *Guía para Chicas*. Sevilla: Consejería de la Presidencia del Instituto andaluz de la Mujer de la Junta de Andalucía.

**Forma
JOVEN**



www.formajoven.org

