

# CÓMO TRABAJAR EN **SEXOLOGÍA** CON **JÓVENES** Y **ADOLESCENTES**

*Ana García Mañas*

*Guías profesionales*

  
EDITORIAL  
SÍNTESIS

# CÓMO TRABAJAR EN SEXOLOGÍA CON JÓVENES Y ADOLESCENTES

Consulte nuestra página web: [www.sintesis.com](http://www.sintesis.com) En ella encontrará el catálogo completo y comentado



# CÓMO TRABAJAR EN SEXOLOGÍA CON JÓVENES Y ADOLESCENTES

Ana García Mañas



© Ana García Mañas

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.  
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid  
Teléfono: 91 593 20 98  
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-907765-9-9

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.



# Índice

## Introducción

### PARTE 1 FUNDAMENTOS BÁSICOS

#### 1. Sexología y jóvenes

1.1. ¿Jóvenes y riesgos?

1.2. Educación o prevención

1.3. Un sexo, dos sexos, tener sexo... ¿Qué es el sexo?

1.4. ¿Qué es la sexología?

1.4.1. El hecho sexual humano

1.4.2. El enfoque biográfico

1.4.3. La actitud comprensiva

1.5. Áreas de intervención

1.5.1. El taller de educación sexual

1.5.2. La posibilidad de una asignatura

1.5.3. La consulta de asesoramiento

1.5.4. La consulta en pareja

1.5.5. Intervenciones grupales

1.5.6. Trabajar con las familias

## 2. Programas de intervención

### 2.1. Diseñar nuestro propio proyecto de intervención

#### 2.1.1. Planificar

### 2.2. ¿Qué queremos conseguir?

#### 2.2.1. Proporcionar ideas y conceptos que la sexología ofrece

#### 2.2.2. Dar valor a la diversidad

#### 2.2.3. Fomentar la autonomía

### 2.3. Contenidos y actividades

#### 2.3.1. Tener en cuenta sus necesidades y sus intereses

#### 2.3.2. Organización de los contenidos

## PARTE II LA PRÁCTICA

## 3. Trabajar la sexuación y la sexualidad

### 3.1. ¿Qué es el sexo?

### 3.2. Niveles de sexuación

### 3.3. Todos somos distintos: la importancia de la diversidad

### 3.4. Chicos y chicas, masculino y femenino. La regla de la intersexualidad

### 3.5. ¿Yo qué soy? La identidad

### 3.6. Cambios en la adolescencia. La sexuación como proceso

## 4. Trabajar la erótica y la amatoria

[4.1. ¿Relaciones sexuales?](#)

[4.2. Con los cinco sentidos](#)

[4.3. Imaginación erótica](#)

[4.4. Masturbación](#)

[4.5. Orientación del deseo](#)

[4.6. La seducción](#)

[4.7. Afectos, deseos y sentimientos](#)

[4.8. Enamoramiento y amor](#)

[4.9. Cómo reacciona nuestro cuerpo a la excitación](#)

[4.10. Placeres y orgasmos](#)

[4.11. Valorar la intimidad](#)

[4.12. Dificultades comunes](#)

[4.13. Otras dificultades: cuando creamos más problemas](#)

[5. Trabajar la pareja y la procreación](#)

[5.1. Distintas formas de relacionarse en pareja](#)

[5.2. Relaciones que empiezan. ¿Qué somos?](#)

[5.3. Muchos modelos de familia](#)

[5.4. Conceptivos y anticonceptivos](#)

[5.5. El embarazo](#)

[5.6. Otros proyectos](#)

[5.7. Otras actividades](#)

## PARTE 111 CLAVES Y RECURSOS

### [6. Claves de intervención](#)

[6.1. Para trabajar en grupos](#)

[6.2. Indicaciones para enfocar nuestras intervenciones](#)

[6.2.1. Tener en cuenta a todo el mundo](#)

[6.2.2. Ayudar en la toma de decisiones propias](#)

[6.2.3. Reconocer los límites](#)

[6.2.4. Cuidar el lenguaje](#)

[6.2.5. No problematizar](#)

[6.2.6. Integrar todos los intereses](#)

[6.2.7. Generar preguntas](#)

[6.3. ¿Es posible evaluar?](#)

[6.3.1. Evaluación inicial](#)

[6.3.2. Evaluación intermedia](#)

[6.3.3. Evaluación final](#)

[6.4. La importancia de la coherencia](#)

### [7. Consultas frecuentes](#)

## 8. Recursos didácticos

### 8.1. Películas

#### 8.1.1. Thirteen

#### 8.1.2. Lila dice

#### 8.1.3. Fucking Amal

#### 8.1.4. XXY

#### 8.1.5. Juno

#### 8.1.6. Tormenta de verano

#### 8.1.7. Quiero ser como Beckham

#### 8.1.8. Masters of Sex y Kinsey

### 8.2. Libros

#### 8.2.1. El diario rojo de Carlota

#### 8.2.2. El diario rojo de Flanagan

#### 8.2.3. Educación de los sexos. La letra pequeña de la educación sexual

#### 8.2.4. Educación de las sexualidades

#### 8.2.5. Teoría de los sexos

#### 8.2.6. Sexorum Scientia Vulgata

#### 8.2.7. Asesoramiento sexológico: claves metodológicas

#### 8.2.8. Educación sexual

### 8.3. Guías didácticas

#### 8.3.1. Educación sexual y mediación

#### 8.3.2. Expectativa de diversidad. Ideas y dinámicas

#### 8.3.3. Educación sexual y discapacidad

#### 8.3.4. Prevención del sida. Claves educativas

### 8.4. Otras instituciones y páginas web

#### 8.4.1. Los CIAS (Centros jóvenes de Anticoncepción y Sexualidad) de la Federación Estatal de Planificación Familiar

#### 8.4.2. El Instituto de sexología INCISEX

#### 8.4.3. La Organización Mundial de la Salud

#### 8.4.4. Sociedad Española de Contracepción (SEC)

#### 8.4.5. SIDASTUDI

### Bibliografía

# Introducción

Una compañera con la que llevo años impartiendo clases en el máster del Instituto de Sexología INCISEX me contó una vez que, al negociar con el jefe de estudios de un instituto, este le pidió que pensara en una propuesta ambiciosa y ella le propuso implementar una asignatura de Educación Sexual. El jefe de estudios adoptó una expresión de incredulidad y le preguntó: "¿Una asignatura! ¿Es que eso daría para tanto?".

La mayoría de la gente piensa que la sexología es solo cosa de prevenir embarazos y evitar la transmisión de infecciones. Otros añaden que además se debe hablar del placer y los sentimientos. Y unos pocos, quizá, piensan que habría que enseñar a los chicos y chicas cómo comportarse en la cama para evitar desastres y problemas varios, pero es probable que ninguna de esas personas crea que tiene contenidos para trabajar durante un curso académico entero con sus alumnos y alumnas.

Tanto mi compañera Almudena como yo estamos convencidas de que una asignatura de sexología en el instituto daría para eso y para mucho más, pues sabemos que la sexología proporciona conceptos útiles para la vida de todos... y especialmente para los jóvenes, que necesitan entender los cambios que caracterizan la adolescencia.

La disciplina sexológica ayuda a entender por qué es tan importante hablarles de sexo y proporciona claves útiles para comprender por qué a veces parece que no escuchan, por qué se meten en líos y por qué les cuesta responsabilizarse de sus actos.

La mezcla sexualidad y juventud es uno de los cócteles que más miedo dan a muchos profesionales: psicólogos, profesores, orientadores, personal sanitario... casi todos los que han trabajado con ellos y para ellos se han encontrado, más de una vez, en un callejón aparentemente sin salida. Se habla y se escribe sobre jóvenes y sexualidad recurrentemente, y sin embargo

todavía no está todo dicho. Se ha abordado el tema desde muchas ópticas y enfoques, o desde todos, incluso desde las propuestas más bienintencionadas, pero el tema sigue abierto, y las respuestas, lejos de nosotros. Y lejos, sobre todo, de los chicos y las chicas que las necesitan.

Frente a esas propuestas interdisciplinarias, este libro apuesta por la opción contraria: el abordaje desde la disciplina sexológica. A lo largo de estas páginas se propondrá un modelo de intervención sexológica para el trabajo con jóvenes, dirigido no solo a sexólogos sino a cualquier profesional que trabaje con adolescentes, pues supone una mirada nueva desde un punto de observación interesante: la ciencia de los sexos. Aquellos padres y madres interesados en comprender la sexualidad de sus hijos también pueden encontrar aquí reflexiones interesantes y útiles para abordar el tema en familia.

Este libro ofrece algunas respuestas, pero, sobre todo, plantea nuevas preguntas. Y lo hace con una nueva actitud, la de acercarse a ambos fenómenos - la juventud, la sexualidad - con el fin de entenderlos y no para modificarlos a nuestro gusto. Y es que si hablamos de sexo, hay muchas cosas que todavía no han tratado de comprenderse.

En este libro se habla concretamente de jóvenes y adolescentes, aunque muchas de las propuestas de intervención servirán también para otras edades y colectivos. El fondo es el mismo; cambia la forma de trabajo que se establece con cada grupo, cada pareja o cada individuo.

Respecto al lenguaje, en este libro se utilizará el masculino genérico para referirse a chicos y chicas, hombres y mujeres, con el objetivo de facilitar la lectura. Cuando se considere necesario se enfatizará la referencia a los dos sexos, pues en ellos se basa la disciplina sexológica desde la que este libro se escribe.

El manual que tienes en tus manos está dividido en tres partes. En la Parte I se proporcionan algunas claves teóricas sobre la Sexología y sus áreas de acción. En la Parte II se detalla cómo elaborar un programa de intervención

para jóvenes desde la perspectiva sexológica. En él se encuentran los objetivos, contenidos y una serie de actividades propuestas de trabajo en grupo. Estas "fichas de actividad" complementan la parte teórica del libro, ofreciendo ideas prácticas para llevar la sexología a los adolescentes y jóvenes de una forma entretenida. Finalmente, en la Parte III se detalla la metodología propuesta y se añaden diversos recursos que pueden utilizarse en la intervención, como películas y páginas web de referencia. En él se exponen también algunos casos prácticos. Queda así complementada la parte teórica con la propuesta práctica. El resto del trabajo le corresponde al lector. Espero servir de ayuda en el camino.

# PARTE I

## FUNDAMENTOS BÁSICOS

# 1

# Sexología y jóvenes

## 1.1. ¿Jóvenes y riesgos?

Muchos profesionales están acostumbrados a escuchar hablar de la sexualidad de los jóvenes asociada al riesgo. Los medios de comunicación transmiten mensajes negativos sobre las relaciones y la erótica juvenil que refuerzan el estereotipo del adolescente como persona irresponsable y desbordada por impulsos descontrolados y excesivos. Sin embargo, la realidad de muchos jóvenes es distinta. En el trabajo que se desarrolla en los centros jóvenes de anticoncepción y sexualidad de la Federación Estatal de Planificación Familiar frecuentemente se atienden llamadas de periodistas que preguntan qué es lo que no funciona, por qué los jóvenes no se protegen ante embarazos no planificados e infecciones genitales. Ante esa pregunta, lo primero que debe concretarse es de qué jóvenes están hablando. Es cierto que muchas personas no se plantean la prevención de consecuencias indeseadas antes de mantener un encuentro erótico, pero también es verdad que la mayor parte de ellas no son jóvenes, o por lo menos tan jóvenes. La juventud ha dejado de ser el terreno exclusivo de la incertidumbre erótica, y cada vez más mujeres mayores de 30 años acuden a los servicios de sexualidad en busca de la anticoncepción de urgencia, así como cada vez más hombres y mujeres adultos solicitan la prueba del VIH. ¿Qué es lo que está pasando?

El abanico de edad de las relaciones sin protección se está ampliando. Cuando se empieza a hacer algo nuevo hace falta adaptarse, y en el comienzo de las relaciones eróticas hay que ir con cuidado, ponerle cabeza al asunto y planificar. La diferencia fundamental es que antes se empezaba una sola vez. Luego las parejas tendían a estabilizarse, a casarse, a tener descendencia y a permanecer juntas toda la vida. Ahora el modelo de relación ha cambiado y no es raro encontrar a personas de treinta años que no salen con nadie en serio o que se acuestan con varias parejas a la vez. Por no hablar de todos aquellos que se separan y que comienzan una nueva vida erótica a partir de

los cuarenta. Esas personas también están empezando - a su manera - y están demostrando que el error y la improvisación no son solo "cosas de jóvenes". Al ser individuos con la vida más construida, tienen posibilidades de decidir - según su nivel de ingresos y su apoyo familiar/social - si continúan o no un embarazo, pero lo cierto es que muchos de esos embarazos tampoco son planificados "aunque se note menos". Así sucede, también, con las enfermedades infecciosas, que se transmiten entre personas maduras y que no por ello son menos graves, aunque sí son menos visibles o socialmente menos controvertidas, pues suele otorgarse mayor madurez y responsabilidad a los adultos. Tanto es así, que podría ser un buen experimento preguntar a padres o abuelos si utilizaron ellos el preservativo o si lo utilizarían ahora si se encontraran con una nueva pareja erótica.

Los jóvenes no son más descuidados que los adultos en general, y mucho menos en el terreno erótico. La cosa no está tan clara. La sexualidad es una esfera de la vida de las personas que toca fibras sensibles en casi cualquier individuo, tenga la edad que tenga. El deseo erótico está rodeado de timideces y vergüenzas, y produce silencios donde podría darse una conversación racional sobre prevenciones y riesgos. Cuando se habla de sexualidad y de erotismo, se habla de un aspecto central y clave en la vida de las personas. Los profesionales deben trabajar alrededor de él con el máximo respeto y delicadeza.

La erótica de las personas jóvenes no es un dragón de siete cabezas, ni una fuerza desbocada, peligrosa e incontrolable. Es una faceta de sus vidas de la que no han hablado con nadie o casi nadie, y el profesional se encuentra con que existe una gran desinformación a su alrededor: lo mismo ocurre con las personas adultas. Para comprender por qué alguien decide correr ciertos riesgos, hace falta acercarse a ellos saliendo de la posición privilegiada del profesional que todo lo sabe y todo lo hace bien. Cualquiera puede realizar un sencillo experimento que consiste en preguntar a sus colegas de profesión quién le ha propuesto a su pareja el uso de preservativo para realizar, por ejemplo, una felación. Y es que en ocasiones se aborda a los jóvenes para darles consejos que ni siquiera los propios profesionales seguirían. Antes de

especializarse en el trabajo con este grupo de población es necesario preguntarse seriamente qué se piensa acerca de los adolescentes ¿Merecen ser igual de respetados en sus decisiones y formas de actuación que las personas adultas? ¿Se puede confiar en sus capacidades y en su potencial? O por el contrario ¿se piensa que deben madurar porque lo que hacen no tiene sentido? Si quien les va a atender no es capaz de entender sus razones y de preguntarse sincera y profesionalmente por qué hacen lo que hacen, quizá todavía no se encuentre capacitado para intervenir con este colectivo. Acompañar a los jóvenes es una apuesta y se trata de un trabajo vigorizante, interesante y altamente comprometido. No es fácil, pero puede ser reconfortante y muy motivador, siempre que uno esté preparado para dejar a un lado sus propios prejuicios.

## 1.2. Educación o prevención

Cuando se hace educación sexual, con frecuencia se dedica excesivo tiempo al trabajo sobre el uso correcto del preservativo, los métodos anticonceptivos, las infecciones de transmisión genital y aquellas prácticas eróticas que conllevan especiales riesgos, pero ¿es eso educación sexual?

Las acciones formativas centradas en la prevención y en la promoción de la salud no son ni más ni menos que eso: acciones preventivas. Estas intervenciones tienen sentido si se trabaja desde un modelo de salud, pero se trata siempre de rodeos que no tienen en cuenta el hecho sexual humano en su conjunto. Cuando se apuesta por la educación sexual o la educación de los sexos se apuesta por hablar de sexo con y desde la sexología (Amezúa, 1991). Esto quiere decir que no se interviene desde la salud, con la que el sexo tiene poco o nada que ver.

La inclusión de la educación sexual en los programas de educación para la salud permitió, durante una época de bonanza, extender las intervenciones centradas en la prevención. Con el objetivo de reducir el embarazo adolescente, la transmisión de infecciones genitales y el VIH, cada programa de intervención educativa en salud dedicaba numerosas sesiones a hablar de anticoncepción, preservativos y prácticas eróticas. Aunque hay que

agradecerles a esos programas la legitimación de la importancia de la educación sexual, en ellos no se trabajaba priorizando el sexo, ni la vivencia de la sexualidad, ni la identidad sexuada, ni el deseo, ni las relaciones de pareja, ni la familia, ni la procreación; es decir, los campos conceptuales que articulan el esquema del hecho sexual humano, y que son más bien ininteligibles si no se presentan y explican juntos de forma coherente. Dicho de otra forma, que un chico y una chica no utilicen el preservativo no depende de que no sepan dónde conseguirlo y cómo utilizarlo, sino de otras muchas cosas que sistemáticamente han quedado fuera de las explicaciones, las intervenciones educativas y los talleres de prevención. Los contenidos más importantes de la educación de los sexos no pueden ser la anticoncepción y la prevención de infecciones, pues de nada sirven esos conocimientos técnicos si se transmiten sin tener en cuenta los individuos sexuados que se desean, se encuentran y se relacionan. En numerosas ocasiones, si se pregunta a un educador qué temas ha tratado en un taller de educación sexual, nos responderá que ha hablado de relaciones eróticas y del uso de los métodos anticonceptivos. Sin embargo, también se podría impartir un magnífico taller de educación sexual sin tocar ninguno de esos temas. Por eso hace falta una educación sexual con sexología, es decir, una verdadera educación de los sexos que tenga en cuenta todas las características y vivencias que los individuos poseen y viven por el hecho de ser sexuados.

Muchas veces se ha escrito sobre si la educación sexual es útil para prevenir infecciones y embarazos en la adolescencia. Hay quienes defienden que debe ser ese el objetivo de la educación de los sexos, y medirían la eficacia de estas intervenciones como el número de problemas evitados gracias a ella. Los profesionales de la sexología saben que evitar problemas es importante, pero que no lo es tanto como promover satisfacciones. Se trata de que los chicos y chicas conozcan la realidad del hecho sexual humano y puedan moverse en ella con seguridad y confianza. Esto, lógicamente, contribuye a que ciertos problemas se eviten o se detecten antes de tiempo y puedan abordarse de manera más eficaz, pero las dificultades, los problemas y las consecuencias negativas de la sexuación y el encuentro entre los sexos son pocas, y no parece razonable que se conviertan en una prioridad cuando

se tiene delante un campo tan amplio del conocimiento y tan lleno de aspectos cultivables de la vida de las personas. La prevención se sitúa como una posible consecuencia de la intervención sexológica, y no debería constituir su centro o su objetivo.

A lo largo de los siguientes capítulos se proponen cuáles son los contenidos a tratar para hacer verdadera educación sexual.

### 1.3. Un sexo, dos sexos, tener sexo... ¿Qué es el sexo?

No solo existe confusión al referimos a la educación sexual, lo mismo sucede con los contenidos de esa educación, empezando por el sexo. Pocas personas saben exactamente a qué se refieren cuando utilizan esta palabra y muchos lo definirían como sinónimo de sexualidad, órganos genitales o relaciones sexuales. Silberio Sáez (2000) utiliza cuatro frases para ejemplificar esta polisemia y por tanto esta confusión:

- a)"Rellene este cuestionario e indique su sexo"
- b)"Nos gusta mucho practicar el sexo"
- c)"... ella sudaba mientras él acariciaba su sexo húmedo..."
- d)"Últimamente estoy obsesionado con el sexo. ¿Seré un adicto?"

En las cuatro frases "sexo" es utilizado con un significado distinto, y solamente en una de ellas (la primera) con el significado correcto, pues desde la sexología no se habla de sexo como algo que se tiene (los genitales) ni siquiera como algo que se hace (determinadas prácticas eróticas), sino como algo que las personas "son", esto es, el sexo en referencia a la identidad. No se trataría por tanto de el sexo (uno, en singular) sino de los dos sexos (en plural) que se refieren a los hombres y mujeres que los individuos son. Teniendo en cuenta, además, que no es posible encontrar nunca dos hombres o dos mujeres iguales. El sexo siempre se encuentra en el origen de la enorme diversidad de los individuos.

El sexo es, en palabras de Amezúa (Landarroitajáuregui, 2001), una raíz, una episteme que aglutina todos los registros del hecho sexual humano y nos permite orientarnos y movemos por su mapa: sexuación, sexualidad, erótica, amatoria, pareja y procreación, pero no puede reducirse a uno de ellos, pues en ese caso estaríamos tomando la parte por el todo y excluyendo los otros registros que nos ayudan a comprender su relevancia y su magnitud.

#### 1.4. ¿Qué es la sexología?

La sexología es la ciencia que se ocupa del estudio de los sexos. Como cualquier disciplina, tiene su objeto de estudio, su historia y sus métodos de trabajo. Aunque se suele relacionar el estudio del sexo con los nuevos avances de las sociedades actuales, conviene saber que la sexología existe desde hace mucho más tiempo, y que, desde su nacimiento, alrededor de los años treinta del siglo pasado, se ha dedicado al estudio sistemático del sexo. Entre los profesionales de mayor renombre que se han dedicado al estudio de los sexos se encuentran, por ejemplo, Magnus Hirschfeld, Havelock Ellis, Alfred Kinsey, William Masters y Virginia Johnson.

##### 1.4.1. El hecho sexual humano

El marco conceptual del hecho sexual humano es una agrupación ordenada de los contenidos que estudia la sexología: la sexuación, la sexualidad, la erótica, la amatoria, la pareja y la procreación.

- a) Llamamos sexuación al proceso por el que, a lo largo de la vida, las personas se construyen como hombres y como mujeres. Este camino comienza nueve meses antes del nacimiento, con la unión de un óvulo y un espermatozoide y no acaba hasta que termina la vida del sujeto. La sexuación es la sucesión de acontecimientos que van a tener que ver con la forma en que cada individuo se construye como hombre o como mujer. Que el espermatozoide porte un cromosoma Y o X es relevante para el proceso, pero no constituye el acontecimiento más importante. Con sus cromosomas sexuales, cada individuo desarrollará un cuerpo sexuado, con unas gónadas y genitales diferentes que al ser

identificados por la familia o por el personal sanitario presente en el nacimiento, desencadenarán toda una serie de comportamientos diferenciales: se elegirá un nombre de chico o de chica, se generarán expectativas distintas, se vestirá al bebé de determinados colores, le regalarán unos u otros juguetes, le pondrán o no pendientes, etc.

La lógica de sexuación nos dice que la sexuación se hará probablemente en una dirección (los individuos con cromosomas XY es muy probable que desarrollen genitales masculinos, y los individuos con XX es probable que desarrollen vulva y vagina). Pero en cada uno de los pasos de este proceso actúan muchos factores, y podemos encontrar mujeres que no tienen cromosomas o genitales femeninos, así como hombres que carecen de pene, chicas que visten de rosa y se ponen pulseras y collares o chicas con pantalones vaqueros que quieren estudiar una ingeniería. El proceso de sexuación nos convierte a todos en individuos distintos, precisamente por ser sexuados. Justamente por ser la diversidad la base de este proceso de diferenciación sexuada, no existen individuos sexuados de una forma correcta o incorrecta: todas las posibilidades son igual de válidas. En lo relativo al sexo, la diversidad es la regla y no la excepción: es lo que los sexólogos llaman "la regla de la intersexualidad" (Amezúa, 2006)

b) La sexualidad es la vivencia que cada individuo tiene sobre su propio proceso de sexuación, esto es, la manera de cada uno de sentirse el hombre o la mujer que es. La sexualidad es la cualidad del ser humano sexuado. Así, como una "personalidad" se refiere a una determinada forma de ser persona, una "sexualidad" se refiere a una manera particular de ser sexuado. Los diferentes sentimientos y sensaciones que aparecen a lo largo de la vida ante los procesos de sexuación conforman esta manera de ser de los individuos. En el lenguaje coloquial (y lamentablemente en el lenguaje de otras disciplinas científicas) se ha utilizado la palabra "sexualidad" como sinónimo de sexo o de relaciones eróticas, y se ha olvidado a qué hace referencia en realidad. En la sociedad actual, más preocupada por los resultados que

por los procesos, las vivencias no son dotadas con la importancia que les corresponde, y sin embargo son las que determinan la satisfacción o insatisfacción de cada individuo consigo mismo y con sus particulares búsquedas y deseos. Se ha concebido también la sexuación como un proceso con dos únicos resultados posibles: hombres masculinos y mujeres femeninas, cuando sabemos que en realidad existen tantas maneras de ser y sentirse hombre (o mujer) como hombres (o mujeres) hay en el mundo. Y no para todos los individuos significa lo mismo ni se vive de la misma manera. Habrá quien viva su sexualidad con orgullo, con vergüenza, con enfado, con pena, quien no se comprenda... Lógicamente, si se piensa que todos los sexos tienen el mismo valor y que todas las formas posibles de ser hombre o ser mujer son igual de válidas, el resultado de la vivencia de la propia sexualidad será más satisfactorio que intentar forzar a alguien a ser un hombre o una mujer que en realidad no es. Y es que cuando se habla de sexualidades, se habla de diferencias, de diversidades y por tanto de una riqueza igualmente legítima.

c) La erótica es el ámbito de los deseos y anhelos. Entra en este campo lo que las personas desean "eróticamente", es decir, en relación con Eros. No olvidemos que Eros es la divinidad griega del deseo, que en la cultura romana será representada por Cupido, dios del amor (el amor erótico, dirían los sexólogos). No se trata de amistades ni de cariños fraternales, sino de atracciones sexuadas que erotizan al otro y buscan el encuentro con él. Entran en el campo de la erótica los deseos particulares y peculiares de cada individuo, lo que gusta y por tanto se busca, lo que se persigue, lo que se imagina y aquello que solamente en la imaginación se disfruta. Es tan importante la erótica que es justamente aquello que marca la diferencia entre los encuentros: mientras que en el antiguo modelo de la cópula (en el que los seres humanos siguen buscándose para reproducirse y perpetuar la especie) cualquier conducta genital es denominada "relación sexual", la sexología diferencia entre conducta erótica (si es buscada y deseada) y otras conductas en las que los genitales entren en juego, pero que no

sean deseadas por alguno de los individuos. Y es que, aunque la actividad que se realice (una penetración vaginal, por ejemplo) sea la misma, y los genitales que intervengan (un pene y una vagina, por ejemplo) también, el deseo puede cambiarlo todo. Por eso desde la sexología se da tanta importancia a este concepto y no se habla de relaciones sexuales o genitales, sino de relaciones eróticas: buscadas, deseadas.

d) La amatoria o *Ars Amandi* tiene que ver con la expresión del deseo, lo que llamamos la conducta o las "relaciones". Consiste en la manera particular que cada pareja tiene de encontrarse, en su arte de amar o arte amatorio. Desde la sexología, amarse lleva a pensar en el encuentro con el otro deseado, no en el amor romántico, idealizado e inalcanzable del que tanto se habla. Se trata de amores concretos, formas de interacción con los otros, de seducción y de encuentro. Una mirada insinuante o una postura para realizar un coito; todo forma parte de este arte que los humanos han desarrollado alrededor del deseo y la búsqueda de otros individuos sexuados.

La amatoria es un campo muy promocionado del hecho sexual humano, y a los jóvenes, sin duda, el que más les interesa: cómo "hacerlo" qué posturas existen, cuánto placer se siente, cómo conseguir que el otro disfrute, dónde hay que estimularse, cómo proponerlo, etc., son dudas que surgen en casi todas las intervenciones. Se trata de un campo apasionante pero que no se puede trabajar sino es en relación con el otro. Es la conexión entre la erótica y la amatoria la que va a producir satisfacciones. No las posturas, las prácticas ni los genitales "por sí solos". Y esa erótica depende de cómo es cada persona y de qué forma se siente como individuo sexuado. La coherencia y la relación entre las diferentes áreas es necesaria, y no resulta posible explicar un concepto sin recurrir a los demás.

e) La pareja es estudiada por la sexología desde la curiosidad que suscita el hecho de que en la mayoría de épocas y lugares del mundo, las personas se deseen y organicen sus vidas de dos en dos. Ese deseo de

"estar juntos", de construir una relación (perdure o no, convivan o no, tengan hijos o no, la formalicen o no) que tantas personas expresan, ha dado lugar a la aparición de la pareja como campo de interés para la disciplina de los sexos. La pareja, como se verá más adelante, no debe confundirse con la institución del matrimonio, pues no es una unión formal basada en criterios económicos o prácticos. La sexología entiende la pareja como pareja erótica. Esto es, basada en el deseo de estar con el otro. Las parejas, sexológicamente hablando, no tienen límites; existen parejas de una sola noche o parejas que conviven y comparten su tiempo hasta la vejez, pero ninguna pareja es más pareja que otra. Donde existan dos individuos sexuados que se buscan y se encuentran para estar juntos, tendremos una pareja.

j9La procreación se diferencia del concepto clásico de reproducción en que no atiende a necesidades biológicas. Los individuos y en general, las parejas, buscan alguna forma de perdurar o de realizarse en sus proyectos juntos. Estos proyectos suelen incluir a los hijos, pero no siempre. De igual forma, quienes sí desean ser padres y madres, pueden decidir tener hijos, adoptarlos o participar en programas de acogida. En la actualidad existen (y se visibilizan sobre todo) cada vez más formas distintas de "generar redes familiares": hijos de anteriores parejas, personas con las que se convive durante una gran parte de la vida... Todas esas maneras de organizarse pasan a ser lo que la sexología denomina familias biográficas. Sigue siendo un misterio por qué los seres humanos desean tener hijos, y por qué en muchas ocasiones desean hacerlo con otra persona. Este carácter aparentemente sexuado y compartible de la procreación hace que se sitúe también en el área de interés de la sexología. Es por eso (y no por el hecho de que los órganos genitales y los reproductores se encuentren relacionados) por lo que se considera sexológicamente relevante.

#### 1.4.2. El enfoque biográfico

Al hablar de los diferentes registros del hecho sexual humano, es muy frecuente que aparezcan debates sobre el origen o la explicación de

determinados fenómenos: unos hablarán de causas naturales y otros, culturales. Hay quien dirá que algo es psicológico, o que los factores sociales son muy importantes. También hay quien priorizará lo biológico, buscando explicaciones reduccionistas a las preguntas que surjan... La sexología utiliza el enfoque biográfico: centrándose en el individuo, se explicarán sus vivencias y conductas, teniendo en cuenta cómo en el propio desarrollo de una vida, biología y cultura se entrelazan de tal forma que resultan inseparables. Tomemos como ejemplo una pérdida de erección. Es habitual que quien consulta al sexólogo tenga una idea previa de lo que sucede, o que en la primera consulta pregunte: "¿esto es biológico o psicológico?"

Desde la sexología, haciendo uso de la noción de biografía, se explica la pérdida de erección como algo que sucede en el cuerpo (por tanto, orgánico, ya que la sangre abandona los cuerpos cavernosos) disparado por una sensación de amenaza (por tanto psicológico, pues es el individuo quien anticipa que algo malo va a suceder) que ocurre debido a la obligatoriedad del modelo de la cópula (por tanto, socio-cultural, ya que son las normas sociales las que llevan al individuo a considerar que su eficacia como amante y su valor como hombre reside en su capacidad de conseguir y mantener la erección). Evidentemente, la pérdida de erección se producirá en contacto con una pareja, lo que convierte a este fenómeno en algo relacional, pues es extremadamente raro que las dificultades se produzcan de forma individual cuando no se interactúa con el otro. Y además es un suceso que cuanto más se repita, mayor cantidad de experiencias negativas acumulará el sujeto en su "mochila" y llevará con él la siguiente vez que se encuentre con una pareja. No obstante, habrá algunos individuos que lo vivan como un completo fracaso, y otros que posean una seguridad en sus artes amorosas capaz de registrar la experiencia de forma no exclusivamente negativa. O quizá lo atribuyan al momento, al cansancio, al alcohol u a otras causas circunstanciales y no vuelva a sucederles al no estar pendientes de una posible repetición de la pérdida de erección.

Lejos de reducir los fenómenos a una de sus dimensiones, es a esta conjunción de causas y efectos (psicológicos, orgánicos, sociales,

relacionales, experienciales, circunstanciales, culturales y vivenciales) a lo que los sexólogos se remiten a la hora de explicar y entender las experiencias de los sujetos sexuados. Se trata de un enfoque que atiende la biografía, y por tanto la vida e historia de cada individuo, y cómo esta es interpretada y sentida por ellos.

#### 1.4.3. La actitud comprensiva

Resulta más sencillo identificar aquellas actitudes que no funcionan en el trabajo con adolescentes que aquellas que sí permiten aproximarse a sus realidades con respeto y profesionalidad. Cualquier profesional que haya trabajado con estas poblaciones sabe lo negativa que puede resultar una actitud paternalista, o lo nefastos que son los juicios de valor a la hora de tratar de ayudar a una persona a comprender su sexualidad y su erótica. Sin embargo, hacerlo bien resulta complicado. En este punto la sexología aporta una interesante clave actitudinal para enfocar las intervenciones: es la actitud comprensiva o de estudio y cultivo (Amezúa, 1978). Frente a actitudes normativas (que se basan en resolver si el sujeto se adapta o no a una determinada norma que se ha de seguir) o combativas (que tratan de luchar por unos determinados objetivos externos al individuo) la actitud comprensiva se aproxima al relato del individuo tratando de entender (sin juzgar) sus razones y sus vivencias, con el fin de promover todo aquello que sea cultivable en su experiencia, que suele ser más que lo negativo.

Consiste en buscar y detectar los valores; en promover, destacar y reforzar todo aquello que resulte valioso o ayude a los individuos a descubrirse y vivirse de manera más satisfactoria, en lugar de abordar la consulta o la sesión como una forma para detectar los riesgos, todo aquello que, por ser sexuados y por ser jóvenes, estas personas "hacen mal" y ayudarles a mejorarlo.

Una actitud comprensiva hacia la juventud supone abordarla como una etapa de la vida con muchas potencialidades y capacidades propias en desarrollo. Una juventud que debe ser respetada por el profesional y que no puede "ser mala" o "ser peligrosa" en sí misma. Si existen individuos que se

ponen en situación de riesgo, corresponde a los profesionales indagar para conocer y así poder entender lo que sucede, antes de intentar cambiarlo todo o proponer modelos que no son los que el individuo está solicitando.

En la esfera profesional, esta actitud de observación y cultivo se traduce en una actitud de estudio: la comprensividad ayuda a observar, a detenerse y a aproximarse con cuidado y respeto a los jóvenes, pues existe una gran tradición de acercamientos científicos al hecho sexual humano con intención de cambiar aquello que no gusta (desde posiciones morales, religiosas o médicas y sanitarias) pero hasta ahora parece que muy pocos se han parado simplemente a observar para poder explicar. Es necesario conocer la realidad sobre la que se interviene, y muy poco se estudia sobre la sexuación, la sexualidad, la erótica, la amatoria, la pareja y la procreación. Por ejemplo, mucho se habla sobre cómo "evitar" el embarazo adolescente, pero todavía se desconoce por qué una gran parte de los sujetos desean tener hijos. Gran cantidad de libros se han escrito sobre la homosexualidad, pues ha sido un tema polémico y de combate, con posiciones enfrentadas (a favor y en contra) pero nada se sabe sobre la orientación del deseo homosexual ni sobre la orientación hacia individuos de otro sexo (heterosexualidad). Una actitud plenamente comprensiva se acercaría a ambos fenómenos con interés y ganas de aprender sobre lo que sucede y sobre lo que viven los individuos, tratando de que sus experiencias puedan resultar más satisfactorias. Pero sin juzgarlos por lo que son o por lo que han hecho.

## 1.5. Áreas de intervención

### 1.5.1. El taller de educación sexual

Sin duda, las intervenciones más conocidas sobre sexualidad son los llamados "talleres de educación sexual". Consisten en intervenciones puntuales en las que un experto en sexología acerca sus conocimientos a los adolescentes mediante una sesión participativa en su centro educativo.

Más serios y mejor organizados están los ciclos, que consisten en módulos participativos o talleres que se repiten cada año y que pueden organizar mejor

sus contenidos y actividades adaptándolos a cada curso y edad de los participantes. Lo mejor de este tipo de intervenciones, aparte de su carácter cíclico, es la novedad y la frescura que pueden aportar los dinamizadores, así como los beneficios de que un experto en sexología complemente las explicaciones que algunos profesores ya han avanzado. La función del experto no es, en principio, trabajar sobre casos personales de los alumnos, pero puede dar respuesta a dudas que sí provengan de las experiencias vitales, y ayudar a resolver algunas dificultades si las hubiera. Estos talleres cíclicos suelen proporcionarse en Educación Secundaria o Bachillerato, aunque también abundan experiencias en Primaria e incluso en Educación Infantil.

La puesta en marcha de actividades y dinámicas de grupo favorece que el clima sea distendido y que el hecho sexual humano se asocie con un ambiente relajado, divertido y de participación. Tras los ciclos suelen quedar preguntas pendientes que estaría bien que el profesorado habitual pudiera recoger y trabajar con el alumnado, pues el experto no permanece en el centro. Por eso una parte importante de su contenido son los recursos de atención a Jóvenes de la zona (teléfonos de información, correos electrónicos de consulta online, páginas web o centros jóvenes). A la hora de plantear estas intervenciones es importante tener en cuenta que en pocas horas no es posible transmitir muchos contenidos, por lo que lo prioritario será conducir de manera comprensiva la intervención, establecer objetivos alcanzables, no agobiar al alumnado con gran cantidad de información y contenidos y tratar de implicar a sus profesores habituales para que estén presentes durante gran parte de las sesiones y puedan hacer llegar dudas o peticiones posteriores de los alumnos, si las hubiera.

### 1.5.2. La posibilidad de una asignatura

La sexología tiene muchos más contenidos que aquellos que podemos ofrecer en los ciclos o talleres puntuales ¿Por qué no organizarlos y darle forma a una asignatura? Es lo que proponen Amezúa y Foucart (2005) desde el instituto de Sexología Incisex. Esta propuesta se encuentra ya pensada, escrita y sistematizada en etapas, desde Educación Infantil hasta Bachillerato, con objetivos, contenidos y actividades propias para cada una de ellas.

La propuesta es ofrecer esta materia como una asignatura optativa, puesto que no se pretende transformar un valor a cultivar (como es el sexo y su estudio) en un deber a cumplir. Mucho menos en una obligación que se convierta para algunas familias en algo a lo que oponerse o una propuesta ideológica que combatir. La sexología propone invitar y no imponer, ofrecer y no invadir. Los autores ofrecen una guía completa de cómo se organizaría la asignatura, y esta misma guía puede servir de ayuda al profesorado que quiera introducir en su aula contenidos relacionados con el hecho sexual humano.

Puede que aún quede un gran camino por recorrer antes de que esta idea se asiente en la práctica y empiece a dar resultados, pero mientras tanto, esta propuesta se encuentra a disposición de quien la considere interesante para empezar a caminar. Al fin y al cabo ¡por algún sitio hay que empezar!

### 1.5.3. La consulta de asesoramiento

Otro lugar idóneo para intervenir con jóvenes son las consultas jóvenes, asesorías sexológicas o cualquier servicio al que acudan (en este último caso, si el profesional dispone de tiempo y lo considera adecuado). Desde la consulta médica de atención primaria, en enfermería, en la consulta de la matrona, en el departamento de orientación de un Instituto, en una asociación de ocio y tiempo libre, en los recursos de atención psicológica o información juvenil, etc. Cuando y donde un joven solicita apoyo, la intervención es posible. El lugar idóneo, por supuesto, lo ofrecen los centros o consultas jóvenes en sexualidad, donde los jóvenes pueden acudir cuando tienen dudas o se encuentran con alguna dificultad y necesitan apoyo profesional.

### 1.5.4. La consulta en pareja

También es un lugar privilegiado para la intervención sexológica es, cómo no, la consulta en pareja. Ya sea porque la primera vez acuden juntos a la consulta, o ya sea porque el profesional pide que vuelva, a ser posible acompañado. Ante una dificultad erótica, la sexología propone intervenir siempre en la relación de pareja. Esto se debe al carácter relacional de la

relación sexual (no se suele tener problemas "en solitario" sino "en relación con otros") y también porque resulta más fácil resolver problemas si se interviene con las dos partes. Además, la consulta en pareja ofrece algunos extras, pues favorece la comunicación y a la vez se atienden las inquietudes de los dos miembros de la díada.

#### 1.5.5. Intervenciones grupales

No solamente se realizan talleres o ciclos en el entorno de la educación formal. Muchas asociaciones o entidades que trabajan con jóvenes en el tiempo libre pueden y quieren acercar la sexología a los chavales con los que trabajan. De hecho es imposible "no hacer" educación sexual, especialmente en el tiempo libre, en las salidas culturales, los campamentos, etc. Por tanto ¿no es mejor estar bien preparados? Aparte de las miles de preguntas y conversaciones que se mantienen con los jóvenes en estos contextos, pueden suceder cosas que preocupen a algunos, y no es infrecuente recibir demandas de los propios educadores agobiados ante las demostraciones eróticas de los adolescentes: "¿y si se acuestan durante el campamento?", "¿y si se quedan embarazados?", "¿qué podemos hacer?". La formación en sexología puede ayudar a resolver la mayoría de estas preguntas, y capacita para aproximarse a la sexualidad y la erótica de una forma más serena y a la vez más activa.

#### 1.5.6. Trabajar con las familias

Cuando se trata de atender la sexualidad de adolescentes y jóvenes, el trabajo con las familias es fundamental. En ocasiones, puede ser incluso más importante que intervenir directamente con los y las adolescentes, puesto que si sus familias se sienten capacitadas para apoyarles, estos chicos y chicas se encontrarán seguramente con muchas más facilidades y menos piedras en su camino.

Muchas de las personas con las que nos vamos a encontrar tendrán familias que les quieran, les cuiden y posean habilidades educativas básicas, pero otros chicos y chicas vivirán en el seno de familias desestructuradas, en riesgo o situación de exclusión social, con problemas que les impidan

involucrarse en el cuidado y la educación de sus hijos. Estos chicos y chicas pueden enfrentarse a dificultades mayores, y cuando se encuentren ante un problema tendrán menos posibilidades de hacerle frente y puede que lo tengan que hacer ellos solos. Y es que no todas las personas nacen en familias que tienen las mismas oportunidades de prestarles apoyo, conocimientos y consuelo.

Por otra parte, cada familia tiene una idea acerca de lo que debe hacerse respecto a la educación sexual: hay algunas que creen que deben hablar sobre estos temas, pero también existen aquellas que piensan que es mejor que estas cosas se aprendan en la escuela. A otras, simplemente, nunca se les ha ocurrido que haya que tratar estos temas en casa, y habrá otras a las que les dé vergüenza hablar de sexualidad y traten de evitar ciertas conversaciones. La vivencia de la sexualidad para los hijos adolescentes va a ser muy diferente según convivan con uno u otro tipo de familia. Por todo esto, el trabajo con todas ellas es importante.

Si se trata de talleres de educación sexual en un centro educativo ¿por qué no proponer también talleres para familiares? Y si es el joven quien acude a nuestra consulta ¿podemos trabajar con la familia, aunque no esté presente? Se pueden trabajar habilidades de comunicación y preparar al chico o la chica por sí, en un momento dado, tuviera que pedir ayuda. O se puede sacar el tema para que ellos valoren en qué situaciones sería posible hablar de esto en su entorno familiar. Muchos jóvenes, no obstante, relatan que en sus casas no se habla de sexualidad. En este caso, habrá que dotar de herramientas más poderosas y delicadas a los jóvenes, ya que la responsabilidad de empezar a hablar y de sacar el tema en casa por primera vez puede que recaiga exclusivamente en ellos. Y no es cosa fácil. Si los padres nunca le han preguntado quién le gusta o con quién sale, si no le han hablado de la regla, la eyaculación o el desarrollo del vello corporal antes de que aparezca, si no le han preguntado qué métodos anticonceptivos o de prevención le gustaría utilizar en un futuro... si nunca se ha hablado de nada relacionado con el hecho sexual humano, entonces esos hijos lo tienen un poquito más complicado. Pero no hay nada imposible. Muchas familias no hablan por

miedo, y ese miedo se puede atender también. Existen padres y madres que creen, de antemano, que no van a poder resolver las demandas de sus hijos sobre sexualidad o anticoncepción. No es raro encontrar madres y padres que temen no estar "actualizados" en nuevos métodos anticonceptivos y no poder responder a las preguntas de sus hijos. Con estas familias se puede trabajar legitimando esos miedos, pues en parte tienen razón y es probable que la ciencia aporte avances a una velocidad cada vez mayor y no todas las personas puedan seguirlos. Habrá que aclarar también que su trabajo como buenos padres y madres no es controlar toda la información, sino atender dudas y tratar de ayudarles a que ellos por sí solos encuentren las respuestas. Padres y madres pueden acompañar a sus hijos en esa búsqueda, por ejemplo, acompañándolos al centro joven más cercano o preguntando a su pediatra o médico de atención primaria. No hace falta que todos seamos sexólogos, las familias tienen su papel y "ni la escuela, ni nosotros o nosotras les podemos suplir" (De la Cruz, 2003).

## 2

# Programas de intervención

## 2.1. Diseñar nuestro propio proyecto de intervención

Es habitual que educadores, trabajadores sociales, enfermeros y otros profesionales de la salud o de la intervención social reciban, en sus entornos de trabajo, la propuesta o la demanda de realizar actividades relacionadas con la sexualidad. Ya sea poner en marcha un ciclo de talleres en un instituto o atender llamadas telefónicas sobre temas relacionados con el hecho sexual humano, contestar un consultorio online, escribir información sobre sexualidad en una página web o atender una consulta joven... Sea cual sea el formato en el que el profesional tenga que intervenir, la demanda suele aparecer desde la urgencia, y muchas veces no se dispone del tiempo suficiente para pensar y preparar lo que se quiere llevar a cabo. Este libro pretende ser un punto de apoyo para quienes deseen plantear intervenciones coherentes y estructuradas, en todos los terrenos posibles.

Se trata de tener claro aquello que se va a hacer, los resultados que se pretenden conseguir, con quién se va a contar... la planificación es imprescindible para plantear una intervención de calidad y poder tratar la sexualidad de los adolescentes y jóvenes con todo el respeto que merece.

### 2.1.1. Planificar

Existen muchas formas de diseñar una intervención. Ezequiel Ander-Egg (1993) propone un modelo que puede servir a distintos profesionales para elaborar proyectos sencillos. Se conoce como "El modelo de las nueve preguntas", y consiste en ir dando respuesta a los siguientes interrogantes:

a) Qué se va a hacer: corresponderá a la naturaleza del proyecto, en este

caso sería aquello que se demanda: un taller de educación sexual, una asesoría o consulta joven, etc. Lo que se pretende llevar a cabo tendrá que relacionarse coherentemente con el resto de apartados del proyecto: si se dispone de poco tiempo y pocos recursos, no parece coherente intentar desarrollar una propuesta educativa en la que se trate de abordar muchos contenidos, o que perdure durante todo un año o un curso lectivo, por ejemplo. Por lo tanto, la naturaleza de la intervención debe estar claramente definida para poder seguir avanzando en la creación del proyecto, por eso se recomienda empezar una vez que se tenga esta idea desarrollada con claridad.

- b) Por qué se va a intervenir, es decir, en qué se basa o se fundamenta la propuesta, ¿existen necesidades que es preciso cubrir?, ¿cuáles son?, ¿por qué se ha decidido proponer esta intervención y no otras? La sexología aporta una justificación coherente de sus intervenciones y considera que la educación y el asesoramiento sexológico son importantes para todas las personas en todas las edades, aunque actualmente no existe otra forma de acceder que no sea por vía de proyectos y de iniciativas puntuales. La actual ley de educación no contempla la educación sexual y tanto los servicios de salud como los servicios de atención a la ciudadanía no ofrecen asesoramiento sexológico (excepto algunas pocas pero bienvenidas iniciativas). Esta carencia en sí misma es suficiente para plantear la necesidad de las intervenciones, pero, además, en cada población y en cada tramo de edad se pueden aportar contenidos y herramientas específicas que se consideren necesarias. Un análisis de las necesidades del colectivo con el que se va a trabajar aportará claves sobre qué se puede plantear en cada caso y colectivo concreto.
- c) Para qué se interviene, esto es: ¿qué se pretende conseguir?, ¿cuáles son los objetivos que guían la intervención? El siguiente apartado se dedica a profundizar en los objetivos, pues son de vital importancia para el diseño del proyecto.
- d) Cuánto se quiere conseguir: ¿qué metas se pretenden alcanzar en la

dirección que los objetivos fijan?, ¿cuánto se quiere avanzar? Lógicamente, en función del tiempo disponible, se tendrá que adecuar el nivel de expectativas. No se puede pretender tratar muchos temas en profundidad en un taller breve o en una sola intervención. Para fijar las metas, es buena idea evaluar de dónde parte el colectivo con el que vamos a trabajar, y no proponer a un grupo que inicia su camino unos objetivos que no puedan alcanzar.

e)Dónde se va a intervenir: el lugar físico donde se va a implantar el proyecto puede afectar de forma muy importante a su diseño. No es lo mismo intervenir en comunidades autónomas donde abundan los recursos en sexualidad, o donde la educación sexual está consolidada en las escuelas, que hacerlo en barrios donde las tasas de interrupción voluntaria del embarazo son muy altas, no es lo mismo que el colegio sea público que privado, y no da igual que se disponga del apoyo del profesorado o del equipo directivo del centro a que esto no suceda. Recabar información sobre el lugar al que se dirige previamente puede facilitar mucho el trabajo de cualquier profesional, pues le ayuda a ubicarse y a entrar en terreno, conociendo el campo en el que va a desarrollar su trabajo.

J)Cómo se piensa llevar a cabo el proyecto: ¿con qué método?, ¿haciendo qué actividades? La metodología no se refiere únicamente a qué dinámicas se van a proponer a los grupos, también es preciso decidir qué tipo de método de enseñanza es el que coherentemente resulta más adecuado. Si se quieren promover aprendizajes significativos, partir de los conocimientos que el grupo o el individuo ya tiene y favorecer el debate y la expresión de opiniones e ideas, no sería muy coherente plantear una metodología exclusivamente expositiva, con la que el educador se limita a presentar un Power Point al grupo con los diferentes conceptos que quiere transmitir. La metodología vendría a ser la forma de llevar los contenidos al grupo, pero también la ideología que se tiene respecto a cómo se enseña o se atiende la sexualidad. Desde la sexología, las intervenciones que se hagan deben

acompañarse de metodologías más participativas y abiertas, aunque en ocasiones también habrá que trabajar sobre ideas y teorías, pues en el fondo se trata de transmitir conceptos científicos, aunque explicados y adaptados para que resulten de utilidad en las vidas de chicos y chicas.

g)Cuándo se va a intervenir: si se pretende realizar un taller educativo, habrá que planear cuánto tiempo se le va a dedicar y cuándo va a ser. En muchas ocasiones la respuesta a esta pregunta ya viene dada por quienes proponen o costean el proyecto. En el caso de los centros educativos, por ejemplo, no es raro que ya tengan pensadas unas fechas y horas que les vienen bien y no les descuadren el resto de clases. Suelen evitar las épocas de principio y final de curso, ya que existe un exceso de trabajo en esos momentos, y también los cambios de trimestre. Si se puede proponer la temporalización, conviene hacerlo en función del tiempo que se prevea necesario para conseguir los objetivos propuestos. Una buena idea es proponer intervenciones de continuidad: por ejemplo, talleres todas las semanas o cada mes, o atención en la asesoría una tarde a la semana. Esta continuidad aportará a la intervención bastante calidad, puesto que la sexualidad "revolucion" a jóvenes, sobre todo en el entorno educativo, pero hace falta tiempo y confianza para que estos puedan dar el paso de hacer preguntas divertidas y morbosas a plantearse otras más interesantes y razonadas. Si lo que se propone es la creación de una consulta joven, será necesario buscar un horario de atención que sea coherente con los ritmos y horarios de los adolescentes, por ejemplo, sería absurdo abrir solamente por las mañanas, pues la mayoría de los jóvenes estará recibiendo clases.

h)A quienes está enfocado el proyecto, esto es, quiénes son los destinatarios, qué personas van a recibir la intervención. En este punto de la planificación habrá que preguntarse: ¿es un grupo o serán individuos y parejas?, ¿qué edades tienen?, ¿cuáles son sus inquietudes y necesidades?, ¿han recibido previamente educación sexual?, ¿qué es lo que ya saben? Las respuestas serán de gran ayuda a la hora de

diseñar una intervención adecuada a aquellos a quienes nos dirigimos.

i) Quienes intervienen en la actividad, qué profesionales son necesarios y por qué. En ocasiones, por ejemplo, si se desea montar una consulta joven y atender temas de anticoncepción, se necesitará un profesional de la medicina que pueda recetar anticonceptivos y solucionar dudas médicas, pero habitualmente los adolescentes y jóvenes poseen tarjeta sanitaria y pueden acudir para esto a sus pe diatras o médicos de Atención Primaria. Lo ideal, en cuanto a las personas que atienden la sexualidad de estos jóvenes, es contar con alguien que tenga formación en sexología. Como esta disciplina todavía no tiene su propio grado en la Universidad, los profesionales españoles de la sexología provienen de otras carreras y pueden aportar otras capacidades o conocimientos añadidos. Es posible, por tanto, encontrar sexólogos que además tengan formación en educación, medicina, periodismo, psicología...

j) Con qué se va a llevar a cabo el proyecto: hace referencia a los recursos que vamos a necesitar, tanto materiales como financieros. Si se necesita contratar a alguien para que acuda a atender las asesorías, es necesario calcular cuánto cuesta y solicitarlo. Además, habrá que pensar qué materiales se requieren por si no están disponibles: ¿un aula?, ¿un ordenador?, ¿un proyector?, ¿folios, bolígrafos o fotocopias?

Una intervención en sexología no tiene por qué costar mucho más que el salario de los profesionales y los gastos del local de atención (si es necesario), no obstante, existe la "mala praxis" de sustentar este tipo de actividades con personal voluntario o estudiantes de prácticas. Estos profesionales pueden poseer la formación y las capacidades necesarias para realizar intervenciones de calidad, pero convierten los proyectos en efímeros e inestables, ya que sus posibilidades dependen de sus horarios de trabajo y de su tiempo libre disponible, y esas circunstancias pueden cambiar bruscamente en la vida de las personas. Por este motivo, no es extraño ver cómo una iniciativa de personas capaces y motivadas se pone en marcha con fuerza y empuje, pero se marchita o se cierra al no conseguir recursos económicos suficientes como para estabilizarse y proporcionar a los

profesionales un medio de vida que les permita centrarse en ese trabajo.

## 2.2. ¿Qué queremos conseguir?

Los objetivos que se plantean en cualquier intervención son la guía a través de la cual el proyecto se sostiene. Por eso se les dedica aquí un apartado específico, para profundizar en ellos con más detenimiento. Además, los objetivos que se propongan servirán más adelante para evaluar si la intervención ha tenido éxito. Estos deberán estar elegidos y formulados de manera clara. Es imprescindible que estén adaptados a cada una de las etapas educativas y edades con las que se interviene.

Aunque existen infinidad de objetivos con los que se puede trabajar en Sexología, Díez, García y Lejárraga hablan de tres objetivos fundamentales y comunes a toda intervención sexológica (2011).

### 2.2.1. Proporcionar ideas y conceptos que la Sexología ofrece

La divulgación de la sexualidad desde otras disciplinas se ha focalizado en el morbo y la patología y se ha cebado en el sensacionalismo y el escándalo que estos temas causan. Por eso es prioritario acercar a la población aquellos conocimientos que la disciplina sexológica investiga y produce. Estos conocimientos, además, resultan de gran interés para muchas personas puesto que les ayudan a comprender muchos de los procesos y situaciones en los que se ven envueltos en su quehacer cotidiano. En una sesión educativa se trata de llevar aquellas ideas que la sexología pueda aportar a los conocimientos y a la satisfacción de los participantes. En consulta, este objetivo resulta también prioritario. Tanto que en numerosas ocasiones, cuando se conoce lo que está sucediendo, deja de experimentarse malestar. Es el caso, por ejemplo, de una chica que viene a consulta porque no consigue orgasmos con penetración vaginal o un chico que cree que es "eyaculador precoz" porque aguanta diez minutos practicando la penetración antes de eyacular. Conocer lo que ocurre suele dar claves importantes para entender y aceptar las diversas realidades de los sexos. Estas y otras personas pueden dejar de percibir que sus realidades son patológicas con la información adecuada, y

vivirlas de manera más satisfactoria.

### 2.2.2. Dar valor a la diversidad

La riqueza en la diversidad entre individuos sexuados es, muchas veces, invisibilizada; además, los medios de comunicación ofrecen modelos de aspecto, conducta y relaciones que poco o nada tienen que ver con la mayoría de personas. Esta brecha entre lo que se es y lo que se piensa que se debería ser, genera malestares que atraen a chicos y chicas a la consulta, buscando un camino de vuelta a "la normalidad". El profesional que atiende estas demandas puede incrementar el valor de esa diversidad (experimentada hasta entonces como algo negativo) explicando que es la fuente de las diferencias interpersonales y, por tanto, de la atracción y el deseo entre individuos sexuados. Lo contrario a la diversidad resultaría una homogeneidad uniforme y apática en la que no destacaría ninguna cualidad de ninguna persona, y en ese escenario no serían posibles fenómenos tan interesantes como la atracción, el enamoramiento, la formación de parejas, el deseo erótico, etc.

Si la diversidad asusta, suele ser por miedo: miedo a no ser aceptado por las peculiaridades o diferencias que se tienen, miedo al rechazo, miedo a la exclusión... Sin embargo, todas las personas poseen estas peculiaridades. Cuando alguien se siente distinto, percibe a los demás como "iguales entre sí" pero basta un breve diálogo para desenmascarar esta trampa que algunos se hacen y evidenciar las enormes diferencias que se dan entre individuos sexuados.

### 2.2.3. Fomentarla autonomía

Trabajar con adolescentes y jóvenes es acompañarlos en el camino de hacerse responsables de sus propias vidas. Para ello es imprescindible apoyarles en la búsqueda de sus propios deseos y en la experimentación, para que sean ellos mismos quienes decidan qué es lo que van a buscar y cómo. La parte complicada de la autonomía consiste en que solamente se adquiere si se practica, es decir, se aprende a ser autónomo, a tomar decisiones y a ejercer responsabilidades, precisamente, haciéndolo. Esto significa que si se intenta

proteger a un joven de que cometa errores evitando que tome decisiones por sí mismo, es posible que jamás consiga actuar independientemente de las órdenes o deseos de otras personas. En ocasiones, padres y madres sobreprotegen porque no perciben que sus hijos, hasta ahora niños, se han convertido en adultos "de la noche a la mañana" y los ven demasiado pequeños e incapaces de decidir correctamente. Poco a poco, sin embargo, tanto los familiares como los profesionales pueden ir ampliando el campo en el que la toma de decisiones se les está permitida, para que puedan desarrollar su iniciativa y también su responsabilidad. Si otros deciden por ellos, en el fondo, otros son los responsables de los buenos o malos resultados y los efectos de esas decisiones, mientras que si es uno mismo el que decide, es él o ella quien se responsabilizará por las cosas que sucedan como consecuencia.

De estos tres objetivos generales se desprenderán pequeños objetivos específicos relacionados con los contenidos de cada intervención. Algunos ejemplos de objetivos específicos para el trabajo en sexología podrían ser:

- Identificar los cambios de chicos y chicas durante la adolescencia.
- Conocer los principales caracteres sexuales del cuerpo.
- Desjerarquizar deseos y prácticas eróticas. Relativizar el valor de la penetración anal o vaginal.
- Identificar las distintas formas de relacionarse en pareja.
- Visibilizar la diversidad de familias que existen.
- Diferenciar la identidad sexual de la orientación del deseo.
- Desarrollar habilidades que propicien el encuentro con el otro.
- Identificar las condiciones en las que se produce un embarazo.
- Reflexionar sobre el proceso que nos lleva a convertirnos en hombres y

mujeres.

- Valorar la importancia del respeto a los propios deseos.
- Legitimar las sensaciones de miedo y de vergüenza que pueden aparecer al expresar la sexualidad y la erótica.
- Conocer los seis grandes conceptos del hecho sexual humano: sexuación, sexualidad, erótica, amatoria, pareja y procreación.
- Describir los criterios útiles para elegir un método anticonceptivo.
- Diferenciar entre deseos que cada individuo puede llevar a cabo en la fantasía o en la conducta.
- Conocer el significado de los términos: cromosoma, identidad, gónadas, biografía, pubertad, menarquia, vivencias, hormonas.
- Destacar la importancia de la diversidad como fuente de riqueza y de atracción erótica.
- Conocer los métodos anticonceptivos y de prevención de infecciones genitales.
- Reflexionar acerca de la satisfacción, el encuentro o la reproducción como posibles finalidades de las relaciones eróticas.
- Localizar los recursos cercanos de atención a la sexualidad.
- Identificar las dificultades de comunicación con padres y madres o profesorado al hablar de sexualidad.
- Proporcionar habilidades para una comunicación efectiva en materia de sexualidad con la familia, la pareja o el grupo de iguales.

### 2.3. Contenidos y actividades

Los contenidos de trabajo se derivan directamente de los objetivos que cada profesional se plantea para una determinada intervención. No es necesario abordar siempre todos los contenidos posibles. De hecho, puede que tampoco sea deseable, pues en muchas ocasiones no se dispone del tiempo necesario, y querer condensar todos los contenidos en un tiempo reducido (un taller de pocas sesiones, por ejemplo) hace que todas las ideas y conceptos planteados se aborden de manera superficial y que no se pueda profundizar en ninguno de ellos.

### 2.3.1. Tener en cuenta sus necesidades y sus intereses

Habrá que decidir, pues, los contenidos a abordar en función del tiempo disponible y la importancia que se otorgue a los diferentes temas. La edad de los chicos y chicas con los que se vaya a trabajar también puede aportar claves para elegir entre todos los importantes contenidos posibles: durante la pubertad y la primera etapa de la adolescencia, por ejemplo, será interesante abordar los cambios propios que les están ocurriendo y las vivencias que conllevan, pues se trata de un importante momento en su biografía sexual que necesita ser atendido. Conocer cómo cambian los cuerpos y cómo se diferencian de otros chicos y chicas, legitimizando cualquier dirección que tomen estos cambios, puede ser clave para que esta etapa no se viva con complejos y vergüenzas sino con satisfacción y curiosidad. Sus necesidades, por tanto, han de ser tomadas en cuenta. Pero un momento: ¿y sus intereses? Si se hace el experimento de pedirles, antes del comienzo de la intervención, que escriban o pregunten cualquier duda que tengan relativa a la sexualidad, ¿qué sucede? Ante esta sencilla propuesta, lo que los profesionales suelen encontrar es un conjunto de preguntas acerca del embarazo, las infecciones genitales o la forma de llevar a cabo ciertas prácticas eróticas, posturas, etc. (¿qué es una cubana?, ¿cómo se hace un trío?, ¿qué es la postura de la lechuga?, ¿dónde está en punto G?). Cosas que, en realidad, provienen de la idea que ellos y ellas tienen acerca de qué es la sexualidad y que han adquirido, probablemente, gracias a los medios de comunicación. No es extraño que aparezcan preguntas morbosas acerca de anécdotas o historias que han escuchado y les han impresionado fuertemente o con las que buscan

provocar al profesional, que difícilmente podrá contestar sin tomárselo a broma o descalificar estas preguntas (¿qué es la necrofilia?, ¿los zoófilos se enamoran de los animales?).

Si la actividad que se está preparando es educativa, se puede dejar la expresión de dudas y preguntas (de sus intereses, al fin y al cabo) para una segunda fase. De esta forma es probable que, llegado el momento, tengan una visión más amplia y acertada del hecho sexual humano y todos sus campos, y sus preguntas puedan abarcar más temas y no solamente los que desgraciadamente se han convertido en los clásicos: el morbo y la prevención.

Si se atiende en un formato de consulta o asesoría, normalmente quien se acerca ya viene con alguna demanda, pregunta o duda. Y esas demandas han de ser atendidas, sean cuales sean, desde la comprensividad y el respeto. Pero muchas veces el trabajo del profesional no acaba ahí, y merece la pena preguntarse si se puede aportar algo más a quien consulta, algo que pueda ayudarle a solucionar dudas futuras o algo que abra su visión de lo que es el hecho sexual humano y lo que con él se relaciona. Eso sí, sin resultar invasivos, pues al fin y al cabo son aspectos que los usuarios no han preguntado... La propuesta será, pues, sugerir ideas nuevas y profundizar en ellas hasta donde la persona que consulta se sienta cómoda. Por ejemplo: si una chica acude a una asesoría a hacerse una prueba de embarazo, habrá que atender su demanda, pero también explicar conceptos básicos sobre cómo se produce (y por tanto cómo no se produce) el embarazo, qué prácticas eróticas lo posibilitan y qué prácticas, por el contrario, no dan lugar a embarazos. También es oportuno explicar cómo funciona el ciclo menstrual y qué días de este ciclo son más fértiles y el embarazo más probable. Si la usuaria ha podido quedar embarazada, será porque ha realizado prácticas con penetración vaginal y no ha utilizado método anticonceptivo, o el método que ha usado ha podido fallar. Por eso, tampoco está de más ofrecerle información sobre los diferentes métodos que existen por si quisiera empezar a utilizar alguno de ellos, o cambiar el que le está dando problemas. La idea de la tranquilidad y la satisfacción a posteriori es probable que salga a lo

largo de la consulta: y es que el placer durante el encuentro es importante, pero hay que valorar también lo que sucede el resto del mes... si se espera tranquila y confiada la regla o si por el contrario existe ansiedad y preocupación por el posible embarazo, especialmente si éste no está siendo buscado.

### 2.3.2. Organización de los contenidos

Los contenidos que la sexología ofrece se agrupan de forma sencilla alrededor de los seis conceptos más importantes del hecho sexual humano. No obstante, estos conceptos se encuentran relacionados y existen solapamientos entre ellos. Por eso, y para facilitar la labor de organización y diseño de las sesiones, pueden agruparse también por pares de conceptos: El primer par comprendería la sexuación y la sexualidad; el segundo, la erótica y la amatoria y el tercero la pareja y la procreación. Así es como se encuentran organizados en los siguientes capítulos.

A continuación se ofrecen píldoras informativas sobre los contenidos más importantes de trabajo en la juventud acompañados de propuestas didácticas para el trabajo en grupo. Las dinámicas que se describen en cada ficha de actividad están diseñadas para la intervención grupal, pero son fácilmente adaptables a la consulta de pareja o individual.

Estos contenidos y actividades no constituyen una propuesta cerrada de intervención, se trata de ejemplos y propuestas para que cada profesional lo utilice según sus objetivos.

PARTE II

LA PRÁCTICA

3

# Trabajar la sexuación y la sexualidad

## 3.1. ¿Qué es el sexo?

El sexo es un término que no todo el mundo define de la misma manera. Se ha utilizado mucho (y a veces mal) para nombrar realidades muy diversas y generalmente para no tener que profundizar demasiado en ellas. El sexo es el objeto de estudio de los sexólogos, y ellos sí necesitan definirlo con precisión.

En general, el término "sexo" se ha usado para describir los genitales o para aludir a las prácticas eróticas. Frente a la gran polisemia que lo rodea, la sexología entiende el sexo como identidad, como el sexo "que las personas son". Por tanto, más que de "el sexo" se habla de "dos sexos": hombres y mujeres. Los órganos "sexuales" se denominan genitales. Las relaciones "sexuales" son relaciones o conductas eróticas. La "sexualidad" tampoco es lo mismo que el sexo... ¿para qué iban a existir dos palabras que describieran una misma cosa?

Para poder trabajar es necesario hablar con propiedad, y un solo término no puede servir para describir realidades tan distintas como una acción, una vivencia, una parte del cuerpo o la identidad.

Ficha de actividad

¿Qué es el sexo? Lluvia de ideas

Objetivos:

- Acercarse al concepto de sexo.

- Diferenciar el sexo de otros conceptos como sexualidad, genitales, erótica, amatoria o "relaciones sexuales".

Desarrollo:

Se pregunta al grupo qué cree que es el sexo, y cada participante debe aportar una palabra. Cada una de las propuestas se va escribiendo en la pizarra para que todos puedan tener una idea visual de lo que el grupo considera que "cabe" bajo la idea de sexo.

Cuando todos los participantes hayan hablado, se les pide que echen un vistazo a la pizarra y se debate sobre las ideas propuestas, por ejemplo si aparece la palabra "pene" se puede preguntar: ¿qué tiene que ver el pene con el sexo?, ¿cuántos sexos hay?, ¿el sexo es algo que "se tiene" como el pene o la vulva? La idea es ir separando los términos con el grupo en tres categorías principales: aquellas que corresponden al "sexo que se tiene" (los genitales y caracteres sexuados) el "sexo que se hace" (las prácticas y relaciones eróticas) y concluir con el sexo como identidad o "sexo que se es" (hombres o mujeres). Se explica la idea de sexo como macroconcepto bajo el que caben muchos otros y se esboza el mapa del hecho sexual humano con sus seis conceptos: sexuación, sexualidad, erótica, amatoria, pareja y procreación. Es muy probable que con las palabras propuestas se pueda ofrecer una visión panorámica de todos los conceptos. Si faltara alguna (vivencia, identidad, familia, etc.) las puede proponer el dinamizador de la actividad. Para finalizar, se recalcará la idea de utilizar correctamente el vocabulario.

Si se prevé poca participación en la actividad, se puede pedir a cada uno de los participantes que escriba una palabra en un papel y lo entregue doblado o boca abajo. Quien dinamice esta actividad se encargará de ir leyendo en alto los papeles y de apuntar en la pizarra cada palabra. Se puede pasear alrededor de la clase y que vayan metiendo los papeles en una cesta o, si se quiere utilizar una metáfora culinaria ("cocinemos la idea de sexo"), en una olla o cacerola, de donde luego se irán sacando para leerlos, uno por uno, todos los ingredientes de la receta del sexo.

Para chicos y chicas más jóvenes o con dificultades de comprensión, en lugar del mapa completo del hecho sexual humano con sus seis conceptos, puede utilizarse el modelo anterior con tres registros: sexo (lo que se es) sexualidad (las vivencias, lo que se siente) y erótica (las conductas, aquello que se hace).

A tener en cuenta:

La lluvia de ideas es una actividad que funciona gracias a lo que se conoce como "suspensión del juicio". Si criticamos las opciones de algunos participantes o las vamos comentando antes de acabar la lluvia, la actividad puede fracasar, pues las personas pueden sentir miedo a que su palabra no guste y evitarán expresarla.

Fuente: La lluvia o tormenta de ideas es una técnica bien conocida. Fue propuesta por Osborn en 1954. Desde entonces, se ha aplicado a todo tipo de intervenciones grupales, entre otras a la educación sexual. La idea de esta actividad está basada en la dinámica "Palabras relacionadas con la sexualidad" propuesta por Carlos de la Cruz en "Educación de las sexualidades" (2003).

### 3.2. Niveles de sexuación

La sexuación da cuenta de las estructuras que diferencian a hombres y mujeres. La construcción de estas diferencias no acaba en el nacimiento, sino que se realiza a lo largo de todo el ciclo vital. Se trata de un proceso permanente con múltiples niveles.

Uno de los niveles de sexuación más conocidos es el cromosómico. Otros son el hormonal, el gonadal y el genital. La asignación de un nombre también es sexuada: suelen existir nombres distintos para hombres y para mujeres. De la misma manera, la crianza de un niño o niña dependerá del sexo que se le

asigne.

Algunas de estas estructuras sexuadas resultan fácilmente observables, como los genitales. Otras se encuentran más ocultas, como las expectativas familiares sobre el tipo de trabajo al que se accederá en el futuro. En cada uno de los individuos, sea hombre o mujer, esas estructuras o caracteres sexuados se combinan de una manera única. Todos son caracteres sexuados, algunos más biológicos, algunos más sociales. El proceso de sexuación tiene muchos resultados posibles y todos los individuos se encuentran siempre en construcción.

Ficha de actividad

Puzle

Objetivos.

- Conocer el aparato reproductor y los órganos genitales.
- Diferenciar entre órganos genitales y órganos reproductivos.
- Conocer los procesos corporales de sexuación.
- Diferenciar entre sexo, reproducción y placer.
- Valorar la diversidad existente entre individuos sexuados.
- Introducir la noción de transexualidad.

Desarrollo:

Se divide a los jóvenes en seis pequeños grupos y se le asigna a cada uno un tema con el que elaborar un puzzle: aparato reproductor femenino, aparato reproductor masculino, órganos genitales masculinos, órganos genitales femeninos, órganos sexuados masculinos y órganos sexuados femeninos.

Para la construcción del puzzle pueden utilizarse dibujos de los alumnos,

láminas de fisiología, recortes de cartulinas, papeles de colores o revistas antiguas. El puzzle se construirá sobre cartón o papel, y una vez montado, cada grupo expondrá al resto cuáles son los órganos que han incluido y por qué, así como una descripción de cada uno de ellos, sus funciones y otros datos que se consideren de interés, como por ejemplo si se desarrollan a lo largo del ciclo vital y cómo lo hacen. A los grupos que vayan a trabajar sobre órganos sexuales se les pide que tengan en cuenta los órganos reproductivos y genitales, pero se les anima a buscar más diferencias sexuales en el cuerpo.

Se finalizará la exposición destacando la importancia de cada órgano o cada sistema en el cuerpo, así como recalcando las relaciones entre los tres sistemas y sus diferencias. Por ejemplo, resulta útil resaltar el papel del clítoris como parte de los genitales pero sin relación con el sistema reproductivo, o de los pezones masculinos como zona erógena que proporciona placer pero que carece de un papel en la reproducción. La nuez, las caderas, el tamaño de los pies, etc., formarán parte de las partes corporales sexuales sin relación con los sistemas genitales ni reproductores, etc. Se pueden situar los puzzles de los órganos sexuales encima de los otros al colgarlos en la pared, para visibilizar de forma gráfica que tanto los órganos genitales como los reproductores son también consecuencia del mismo proceso de sexuación.

Para cerrar la actividad se puede comentar que, aunque se hable de sexuación en masculino o en femenino, esto no significa que todos los hombres vayan a sexualizarse por completo en una dirección masculina y viceversa. Por eso es posible encontrar hombres que son y se sienten hombres aunque sus órganos genitales o su sistema reproductivo no incluyan pene y testículos, y lo mismo sucede con algunas mujeres. Y es que en ocasiones, los genitales (y otros caracteres sexuales) no coinciden con la identidad: es lo que se conoce como transexualidad.

Si se desea añadir un escalón más al trabajo realizado con esta dinámica, se les puede preguntar si conocen la diferencia entre los siguientes conceptos: sexo, reproducción y placer. Se les anima a debatir y se sitúa cada uno de los conceptos en el puzzle, al lado del sistema que le corresponda. Al sexo,

lógicamente, se le asociará con la sexuación, mientras que el aparato reproductor puede ir aparejado a la reproducción, y los órganos genitales, al placer.

Para alumnos de menor edad, puede limitarse la dinámica a distinguir entre reproducción y genitales, pues el concepto de sexuación puede resultar demasiado novedoso. No obstante, al ser un concepto clave en sexología, resulta especialmente interesante trabajar con él e introducirlo sin miedo en el aula.

A tener en cuenta:

El proceso de sexuación no se limita a sus manifestaciones corporales. Se puede proporcionar una idea biográfica de la sexuación a lo largo de las sesiones, aunque esta actividad en particular destaque sus consecuencias biológicas.

Es importante destacar que en esta dinámica no solo aparecen diferencias entre hombres y mujeres, sino que las peculiaridades que va a producir el proceso de sexuación hacen que los hombres y las mujeres también se distingan enormemente entre sí.

Fuente: Elaboración propia.

### 3.3. Todos somos distintos: la importancia de la diversidad

La sexuación hace a todos los individuos diferentes, por eso es imposible encontrar dos hombres o dos mujeres iguales. Estas diferencias no son consecuencias indeseables sino todo lo contrario; son un valor y aportan una gran riqueza. Además, en estas diferencias sexuadas se encuentra el origen del deseo erótico, por tanto de la atracción y el enamoramiento. No sería posible sentir atracción por alguien en concreto si todas las personas fuesen idénticas.

En la adolescencia, no obstante, algunas de estas características pueden molestar, ya que los jóvenes están intentando adaptarse a un mundo nuevo,

en el que muchas veces les gustaría ser como sus modelos de referencia y no sentirse rechazados al ser diferentes. Por eso, en ocasiones, las personas van a buscar normas en las cuales situarse para saber si lo que les ocurre es lo habitual. Por ejemplo, una chica querrá tener el pecho como cree que es normal; ni muy grande ni muy pequeño. Otra querrá tener sus primeros encuentros eróticos cuando cree que todas las demás los tienen, ni mucho antes ni mucho después... Es importante entender este deseo de uniformidad y trabajarlo para que cada individuo pueda aceptar sus diferencias y valorarlas como una parte de aquello que le convierte en único. Al abordar este punto es habitual encontrar reticencias, pues a estas edades las peculiaridades suelen ocultarse más que potenciarse. Será el trabajo de los profesionales otorgarles a las diferencias el valor que merecen.

Ficha de actividad

Verdadero / falso

Objetivos:

- Dar valor a la idea de diversidad.
- Proporcionar ejemplos de las diferencias existentes entre individuos sexuos.
- Visibilizar las particularidades que existen dentro de los estereotipos más comunes relacionados con la sexuación y la sexualidad.
- Compartir los conocimientos previos que poseen los integrantes del grupo.

Desarrollo:

Se coloca al grupo en una fila india. Una persona se sitúa en frente a los participantes y va leyendo frases que previamente se han apuntado en unas tarjetas. Las frases deben reflejar estereotipos o falsas creencias en relación con la sexuación o la sexualidad. Los participantes, en la fila, darán un paso hacia la derecha si creen que la frase es verdadera y uno a la izquierda si

creen que es falsa. La persona que lee las tarjetas puede ir preguntando: ¿por qué lo crees? Simultáneamente aportará las explicaciones oportunas. Después de cada frase vuelven todos a la fila.

He aquí algunos ejemplos:

- Los chicos homosexuales parecen chicas

FALSO: que a una persona le gusten los hombres o las mujeres tiene que ver con su orientación del deseo, pero no tiene por qué estar relacionado con el resto de sus rasgos o caracteres sexuados. Los chicos homosexuales no son chicas, son hombres, y además, aunque hay chicos homosexuales afeminados, también los hay muy masculinos, como los "Osos" que llevan barba y estética leather (ropa de cuero). Entre los chicos heterosexuales también se encuentran algunos con una manera de gesticular o de hablar más femenina, y otros más masculinos. La orientación del deseo no convierte a las personas en menos hombres o menos mujeres, es simplemente otra de las diferencias que pueden darse entre individuos.

- Un chico puede tener vulva y vagina

VERDADERO: Los genitales no determinan el sexo. Hay chicos que nacen con genitales femeninos y cuerpos sexuados en femenino (cuerpos de mujer) y al revés, chicas que nacen con cuerpos sexuados mayoritariamente en masculino. A lo largo de la biografía, estas personas se significarán y nos hablarán de lo que son: "me siento hombre" "me siento mujer". Se conocen como personas transexuales. Algunos de ellos decidirán operar sus genitales o tomar hormonas y modificar su cuerpo para que se adapte a su identidad, pero otros no quieren pasar por cirugía y dejan parte de su cuerpo como está. Los genitales no son aquí lo más importante, sino cómo se siente esa persona.

- Las chicas tienen menos deseo que los chicos

FALSO: Es muy difícil medir el deseo en cantidades. Además, al hablar de deseo, ¿de qué se habla exactamente? ¿De desear tener muchos encuentros eróticos? ¿De desear tener encuentros con penetración? ¿De desear tener muchas parejas? Si se mide el deseo como número de encuentros con penetración y orgasmo, a lo mejor una parte de las chicas puntúa bajo, pero si se tiene en cuenta el tiempo que le dedicarían a sus encuentros eróticos, la cosa puede cambiar. Además, hablar de "todas las chicas" es muy arriesgado, porque dentro del grupo de las chicas, habrá quienes den mucha importancia a sus encuentros y otras que se dediquen a otras cosas. Incluso dentro de la vida de una chica habrá épocas en las que ciertos deseos sean más intensos y otras en las que pasen a un segundo plano.

- Las chicas llegan al orgasmo con la penetración vaginal

FALSO: No todas las chicas tienen orgasmos con esta práctica; es más, muchas más de la mitad no llegan al orgasmo solamente con este tipo de estimulación. La vagina solamente es sensible en la zona más externa; además, el clítoris, que se encuentra fuera de ella, es el órgano que contiene más terminaciones nerviosas de los genitales femeninos. Por eso, la mayoría de las chicas tienen que estimularlo para llegar al orgasmo. Cuando se habla sobre chicas y orgasmos es importante recalcar que hay muchas diferencias entre ellas, y que cada una llega al orgasmo de una forma... hay quienes tienen orgasmos con la masturbación y no en pareja, otras los experimentan siempre, otras solamente cuando se estimulan el clítoris...

- Un encuentro erótico se acaba cuando el chico eyacula

FALSO: un encuentro erótico (y para ser más exactos, excitativo) acaba cuando lo deciden sus participantes. Aunque el chico haya eyaculado y no vaya a tener erecciones en un rato, puede continuar estimulando a su pareja. Por cierto, ¿cuándo acaba un encuentro entre dos chicas? Cuando deciden que quieren parar... pues en parejas de distinto sexo, o en parejas de dos chicos, es exactamente

igual. Muchas parejas deciden acabar cuando los dos han tenido por lo menos un orgasmo, pero hay personas que no tienen orgasmos y simplemente avisan a su compañero cuando ya no quieren continuar. El cansancio o el sueño también pueden ser motivos para acabar o para dejarlo para otro momento. ¿Y si se deja de sentir excitación? ¿Y si hay una pérdida de erección? Se puede parar o se puede seguir un rato a ver qué pasa... los resultados pueden ser interesantes.

- Lo más importante en una pareja es la sinceridad y la comunicación

FALSO: No existen recetas mágicas en pareja. A unas les funciona muy bien la sinceridad, contárselo todo y decir siempre la verdad, pero en ocasiones esto también puede hacer mucho daño. La comunicación, entendida como "hablar de todo", puede ser positiva, ya que nos ayuda a conocer lo que el otro piensa y quiere, pero también puede convertirse en un infierno, pues hablar por hablar no resuelve los problemas, y en ocasiones puede agravarlos. Lo más importante en una pareja es el deseo de estar juntos. Si eso existe, todo lo demás pasa a un segundo plano, pero sin ganas de estar juntos, una pareja no tiene sentido.

- Se quiere más a un hijo si es biológico que si es adoptado

FALSO: es muy complicado medir el afecto que se siente por alguien, y más complicado aún si se trata de uno de los vínculos más potentes que existen en nuestra cultura, como es el vínculo familiar. Lo que sí se sabe es que el afecto no depende de la biología, tiene que ver también con la relación que se establece con el otro, con las expectativas de cada individuo y con las experiencias compartidas que van sucediendo y se van integrando en la historia biográfica de las familias. El afecto no es más o menos auténtico dependiendo de si el lazo de unión es biológico, y actualmente cada vez son más los hijos e hijas que son adoptados o que provienen de donaciones de células reproductivas de personas con las que jamás se tendrá contacto o relación. Eso no hace de los vínculos familiares algo menos importante

para sus integrantes.

- Si un embarazo sucede y no es planificado, se debería interrumpir

FALSO: que un embarazo no sea planificado no significa que no sea deseado. Existen personas que deciden cuándo van a intentar ser padres o madres, parejas que hablan claramente acerca de cómo y cuándo dejar de utilizar métodos anticonceptivos o empezar un proceso de reproducción asistida, pero se sabe que esto no es lo más frecuente. Muchas personas o parejas simplemente van dejando de utilizar sus métodos o se van exponiendo a prácticas reproductivas poco a poco, pero sin hablarlo de forma clara y directa, hasta que el embarazo sucede. Esta opción es más común de lo que se suele imaginar, y puede deberse a la falta de entrenamiento que todas las personas tienen sobre cómo plantear y plantearse los temas relacionados con el hecho sexual humano. Por este motivo, algunas parejas pueden encontrarse antes la existencia del embarazo que el deseo consciente y compartido de llevarlo a término.

Esta actividad puede utilizarse como termómetro o dinámica de evaluación inicial para conocer el estado del grupo en cuanto a conocimiento de determinadas realidades y en cuanto a actitudes. Si se dispone de poco tiempo para realizar una intervención y se pretenden trabajar muchos contenidos, esta actividad también es una buena propuesta. Dependiendo de aquello que se desee trabajar, se pueden elaborar frases distintas, y añadir tantas ideas y conceptos como se quiera transmitir.

Dependiendo del grupo puede conducirse con más o menos contenido lúdico. Puede hacerse con globos (cuando digan "verdadero" levantan un globo verde, cuando digan "falso" levantan un globo rojo), con tarjetas de colores, en pequeños grupos como si fuera un concurso...

A tener en cuenta:

Alguno de los participantes puede expresar en forma de queja que nada es

completamente verdadero o completamente falso, y que todas las afirmaciones que se proponen tienen sus matices. Si esto sucede, se daría la razón y se explicaría al grupo que justamente en eso consiste la esencia de esta actividad.

Fuente: Elaboración propia.

Ficha de actividad

Estudio de casos

Objetivos:

- Reflexionar sobre los distintos puntos de vista desde los que se puede afrontar una situación.
- Proporcionar ejemplos de actitudes, razonamientos y conductas diferentes a las propias.
- Utilizar la capacidad creativa y el trabajo en equipo para solucionar problemas relacionales.
- Comprender la idea del respeto al otro desde la aceptación de sus diferencias.

Desarrollo:

Se divide al grupo en pequeños equipos de cuatro o cinco personas y se les pide que trabajen sobre uno de los siguientes casos:

- Marta tiene 16 años y quiere operarse el pecho. Cree que tiene las tetas demasiado pequeñas. Su madre no quiere hablar del tema, le parece que Marta todavía es demasiado joven para tomar esa decisión.
- Alba y José son pareja, ella quiere tener una relación más abierta: quiere que tanto ella como él puedan liarse con otras personas y no por eso

dejar de ser pareja. Cuando se lo propone a José, él reacciona mal y le dice que no quiere seguir saliendo con ella. Alba no entiende qué le ha pasado.

- Ivan se ha enrollado con otra chica en las fiestas de su pueblo y no sabe si contárselo a su novia. Piensa que si se lo cuenta, ella se va a cabrear, pero le parece que no contarle es mentirle, y está muy agobiado. Esa noche bebió alcohol y ahora se arrepiente de haberse metido en este lío.
- Pedro ha descubierto que le gustan los chicos. Se lo ha comentado a un amigo suyo de clase, pero no quiere que se entere nadie más. Su amigo le dice que si es gay tiene que decírselo a sus padres y también contarle en el instituto.
- Marina es una chica muy atractiva que liga mucho y gusta mucho a los chicos. Suele liarse con alguien casi todos los fines de semana, pero no quiere tener relaciones con penetración vaginal. En el instituto han empezado a decir que es una guarra porque calienta a los chicos y luego les deja a medias. Sus amigas le han recomendado que no se enrolle con chicos si no está segura de querer algo más con ellos.

Algunas preguntas para guiar el trabajo del grupo pueden ser:

- ¿Os parece que estas situaciones podrían suceder en vuestro entorno? (vuestro instituto, vuestro grupo de amigos, etc.)
- ¿Qué haríais vosotros si estas personas os pidieran consejo?
- ¿Cuántas formas de resolver estas situaciones se os ocurren?

Se debate en los pequeños grupos y luego un portavoz de cada equipo cuenta al grupo grande las reflexiones realizadas y los "consejos" que darían a los implicados.

A tener en cuenta:

El objetivo general de la actividad es debatir sobre las posibles formas de actuación que se proponen para cada situación y la legitimidad de todas ellas. Se concluirá resaltando la importancia de las diferencias entre individuos y señalando que estas pueden hacer que no se comprenda o se comparta la forma de actuar de los demás, pero sin duda las diferencias son también una fuente de riqueza y atracción.

Fuente: Elaboración propia.

Ficha de actividad

Modelos de belleza

Objetivos.

- Aportar una perspectiva histórica sobre el concepto de belleza.
- Visibilizar y dar valor a la diversidad existente entre los cuerpos.
- Promover el debate sobre los gustos individuales y lo que gusta en sociedad.
- Proporcionar modelos de belleza diferentes a los que imperan en los medios de comunicación.
- Diferenciar entre ser guapo y ser sexy.

Desarrollo:

El dinamizador muestra al grupo distintas imágenes de personas famosas que hayan sido consideradas guapas o sexys en diferentes épocas, como pueden ser: Nefertiti, Marilyn Monroe, Arnold Schwarzenegger, James Dean... pueden incluirse también cuadros o pinturas de autores famosos, como las tres gracias de Rubens, que representa un ideal de belleza femenina sensual de la época. Se incluirán también imágenes de chicos y chicas del momento actual considerados guapos o sexys por el grupo de edad con el que estemos trabajando (modelos, cantantes, actores...). Se trata de que los

participantes razonen por qué les gusta o no les gusta cada imagen, para ver qué es lo que cada uno valora para considerar atractiva a otra persona. Se les puede preguntar qué imagen elegirían ellos, cuál creen que elegirían sus padres y cuál elegirían sus abuelos. Se les puede contar cuándo fueron famosas las distintas personas que aparecen en las imágenes y qué era lo que más gustaba de ellas.

Se puede debatir en grupo si todas las personas guapas son sexys o no lo son, entendiendo sexy como ser atractivo para otra persona por el hecho de ser sexuado. Este concepto amplía la idea de atractivo y la hace extensible a cada individuo, y no solo a unos pocos "privilegiados" que han tenido la suerte de vivir en una época en la que su imagen se adecua a los modelos del momento.

Es importante que el grupo perciba que todas las sociedades y las épocas tienen sus ideales de belleza y que esos ideales dejan a mucha gente fuera si no se ajustan a ellos. No obstante, el atractivo no solo se rige por la belleza sino por Eros, y las personas que en la realidad gustan a veces se alejan mucho de lo que vemos en estas imágenes que se muestran. Esto es posible porque los individuos son sexys para otros; es decir, que las personas se desean porque son sexuadas y por tanto diferentes. Puede resultar útil y divertido debatir también con el grupo qué puede hacer cada uno y cada una para ser y sentirse sexys, independientemente de su aspecto.

Puede plantearse la comparación de las imágenes como un concurso de belleza, en el que cada participante vota cada una de las imágenes y luego tiene que justificar la puntuación que ha otorgado a cada modelo.

A tener en cuenta:

La actividad no trata de criticar los gustos individuales que más se adaptan a los propuestos por la sociedad, sino de mostrar cómo a lo largo de la historia los gustos de las personas van cambiando. También es una buena oportunidad para legitimar las diferencias y hacer ver al grupo que aunque ahora su imagen no sea considerada bella, en otros momentos puede serlo, o

que para algunas personas se puede ser guapo y para otras no. Es decir, que la belleza depende también de quién mira.

Fuente: Elaboración propia.

### 3.4. Chicos y chicas, masculino y femenino. La regla de la intersexualidad

Los sexos (hombres y mujeres) se componen de elementos tanto masculinos como femeninos. La sexología establece que lo masculino es aquello característico de los hombres, y lo femenino, lo característico o propio de las mujeres. Ahora bien: masculino y femenino no son esencias, sino que varían en diferentes sociedades y épocas de la historia. Actualmente, muchas características sexuadas que nuestra cultura considera femeninas (propias de mujeres), en otra cultura son consideradas masculinas y viceversa. Ambos principios se encuentran presentes en cada individuo, sea éste hombre o mujer, ya que todos tienen caracteres sexuados. Eso sí, de diferente forma y en distinta dosis. Es lo que se conoce como intersexualidad: no existe un hombre 100% masculino ni una mujer 100% femenina.

En cada individuo se encuentra una composición única de esas características que consideramos, en cada momento y cada lugar, propias de cada uno de los sexos. Por ejemplo: el vello corporal abundante es una característica sexuada que se considera propia de los hombres en Occidente, pero muchas mujeres tienen vello corporal, en ocasiones abundante también. Esas mujeres con abundante vello tienen ese carácter sexuado en masculino, sin ser por ello menos mujeres. Todos los sujetos son, en este sentido, intersexuales; disponen de múltiples características sexuadas en una u otra dirección. Los sexos no se caracterizan por su pureza, sino por su mezcla, y aunque se habla mucho de las diferencias entre hombres y mujeres, es mucho más interesante todo lo que comparten.

Ficha de actividad

Siluetas de ladrillo

## Objetivos:

- Visibilizar la composición intersexual de todos los individuos sexuados.
- Conocer las principales características sexuadas del cuerpo, los afectos y la conducta.
- Debatir acerca de la universalidad de los caracteres sexuados.
- Visibilizar diferencias y semejanzas entre los sexos.
- Priorizar la identidad (frente a la suma de otros caracteres sexuados) como definitoria del sexo "que se es".

## Desarrollo:

Se reparte a cada alumno un folio con la imagen de una silueta corporal sexualmente indiferenciada, diez pegatinas rosas y diez azules. Se les pide que coloquen los colores en aquellas partes de la silueta corporal que consideren que tienen caracteres propios de hombres o de mujeres. Se anima a los participantes a tener en cuenta no solamente zonas corporales sino también afectos y sentimientos, conductas, funciones u otras características, como pueden ser la voz, la manera de sudar, la forma de vestir, etc. El dinamizador de la actividad puede ir sugiriendo a los participantes diferentes características, por ejemplo: tener pene, llevar pendientes, tener la regla, llevar tacones, tener vulva, llevar el pelo largo o corto, depilarse, afeitarse, llevar pendientes o pulseras, tener faldas en el armario, tener mucho vello corporal, llevar ropa de color rosa, tener un 36-37 de pie, llamarse Laura" o "Alberto", usar maquillaje, tener una "mejor amiga", ser alto, tener vello corporal en el pecho o en la espalda, llevar sujetador, etc.

Al finalizar, se pide a algunos voluntarios que expongan y comenten sus siluetas y se debate en grupo sobre los caracteres sexuados y cómo en un individuo conviven tanto caracteres femeninos como masculinos. Estos caracteres, no obstante, no son universales, sino que en determinadas culturas pueden considerarse neutros o pueden cambiar, por ejemplo: el traje

tradicional de los hombres escoceses consiste en una falda, o las mujeres en determinados países no se depilan porque el vello corporal no se considera masculino y por tanto puede resultar atractivo en un cuerpo femenino, etc. Se puede concluir con la idea de que, si bien cada sociedad organiza y propone las características más deseables para uno u otro sexo, en realidad tanto hombres como mujeres compartimos caracteres sexuados en masculino y en femenino, y ello no nos convierte en individuos menos deseables. Es una cuestión de diversidad.

A tener en cuenta:

Algunos caracteres sexuados son desconocidos por el individuo, como es el caso de los cromosomas. Es habitual encontrar en chicas un par XX y en chicos un par XY, pero pocas personas conocen qué cromosomas portan. Lo que está claro es que un carácter (ya sean cromosomas o genitales) no determina el sexo, por tanto ante las preguntas ¿existen hombres con vagina y vulva?, ¿es posible que una mujer tenga pene?, la respuesta es que sí, que los caracteres muchas veces coinciden con la identidad del individuo (con su autosexación) pero otras veces no lo hacen, y lo importante en ese caso para determinar el sexo es siempre la identidad de la persona. Nunca se puede contradecir a quien diga sentirse hombre o a quien asegure ser una mujer, y para ello no es necesario conocer ni sus genitales ni sus cromosomas.

Fuente: La metáfora de la pared de ladrillos para explicar la intersexualidad en la que se basa esta actividad fue descrita por Silberio Sáez (2002).

### 3.5. ¿Yo qué soy? La identidad

Desde muy pequeños los niños se identifican como hombres o como mujeres: aparece la identidad sexuada. Esta identidad de hombre o de mujer suele mantenerse constante y ser de vital importancia para el individuo, que a lo largo de su vida hará muchas cosas para ser identificado como miembro del sexo que se siente (hombre o mujer). En base a esa autosexación las personas

construyen la idea del hombre o la mujer que son, únicos y diferentes de otros hombres y otras mujeres.

Nuestra sociedad promueve una identidad sexuada que corresponda con los genitales externos, y desde meses antes de nacer los genitales del bebé serán escudriñados mediante ecografías para determinar si será "niño o niña". En el caso de que se determine que el bebé va a ser una niña (pues en la ecografía se observa una vulva y no un pene), la familia empezará a buscar un nombre de chica y a comprar ropa, juguetes y accesorios de ciertos tipos y colores. Si los genitales observados en la ecografía son masculinos, tanto el nombre como los colores y tipos de accesorios probablemente serán otros. A partir del momento del nacimiento, muchas personas van a interactuar con el bebé, y está demostrado que lo harán de forma diferente si este bebé lleva marcas o indicadores de un sexo o del otro. Por ejemplo, si se piensa que un bebé es niña, se le dedican más sonrisas, diminutivos y palabras cariñosas. Todas estas expectativas e interacciones van conformando la identidad sexuada y van construyendo de forma distinta a mujeres y hombres. A los 2 años los bebés todavía se sexan a sí mismos y a otros por atributos externos o accesorios (si tiene falda será niña, si tiene el pelo corto será niño, etc.) pero un año después ya se ha desarrollado la identidad sexual, y a los cinco años ya saben que esta es poco probable que cambie. Pero la identidad no acaba en la infancia, y aunque la mayoría de las personas no son conscientes del camino que están recorriendo, para otras requiere construirse cada día. La identidad no es cuestión de en qué categoría se incluye una persona (si hombre o mujer), sino qué individuo sexuado único y particular es cada uno o cada una. Así, no hay dos hombres ni dos mujeres iguales, ni dos personas para las que sentirse hombre o sentirse mujer tenga el mismo significado. Estas vivencias dependen en gran medida de las posibilidades que cada cultura, época histórica y sociedad ofrece a los individuos que la habitan. Hay culturas más flexibles en las que ser hombre o mujer no es motivo para ser excluido de determinadas actividades, mientras que en otras existe una auténtica separación de actividades y posibilidades en función del sexo (o mejor dicho, de los genitales) de las personas. Cada una regula, así mismo, lo que considera apropiado para hombres o para mujeres o para ambos sexos, y

así, lo que "debería ser" masculino o femenino. Pero ojo, estos imperativos varían y no corresponden con la realidad ni el deseo de los sujetos. Una sociedad más flexible, que permitiera a todos sus individuos poder guiarse según sus deseos, proporcionaría a los sujetos mayor satisfacción en la vivencia de su identidad, pues se evitaría el sufrimiento de muchos sujetos que sienten que "no encajan" en marcos de referencia demasiado estrictos.

Ficha de actividad

Fotopalabra

Objetivos:

- Reflexionar sobre el proceso de sexuación.
- Identificar y describir aquellos rasgos que cada persona utiliza para definirse.
- Valorar la diversidad existente entre los individuos sexuados y sus identidades.

Desarrollo:

Se imprimen imágenes que reflejen la diversidad existente entre hombres y mujeres. Pueden ser imágenes de hombres y mujeres jóvenes, adultos o mayores, gordos o delgadas, transexuales, personas con genitales ambiguos, personas con discapacidad o sin ella, vestidos o desnudas, altos o bajos, realizando trabajos diversos, descansando o en familia...

Las imágenes se colocan en el suelo al alcance de la vista del grupo, y se pide a los participantes que den vueltas alrededor durante unos minutos, observándolas. Cuando hayan tenido tiempo de mirarlas en conjunto, se les pide que seleccionen una o dos de las imágenes y que vuelva a su sitio con ella/s.

Se anima a cada persona del grupo a que muestre la imagen elegida y

explique por qué la ha seleccionado, y qué tiene que ver con él o ella. ¿Cómo es la persona que aparece en la fotografía?, ¿qué características crees que tiene? A continuación, si quiere, puede describirse a sí mismo o a sí misma, dando respuesta a las preguntas: ¿quién soy yo?, ¿cómo soy?, ¿con quién o quiénes me identifico?, ¿qué cosas me diferencian de los demás?

Aparte de para trabajar la identidad, esta actividad puede utilizarse para romper el hielo o para encuadrar el tema en las sesiones iniciales. Se pueden incluir fotografías relacionadas con los seis registros del hecho sexual humano y, a través de los comentarios y descripciones de los participantes, ir aportando algo de información sobre cada uno de los conceptos.

A tener en cuenta:

Puede haber personas que no quieran entrar muy a fondo en la descripción de sí mismas. En estos casos se recomienda respetar su intimidad y tratar de no presionar a nadie.

Fuente: Elaboración propia.

### 3.6. Cambios en la adolescencia. La sexuación como proceso

La adolescencia es una etapa en la que la sexuación cobra especial importancia. Los niños y niñas van a desarrollar muchos de sus caracteres sexuales, hasta convertirse en hombres y mujeres. Por eso es tan importante para la intervención sexológica poder encontrarse con ellos en esta etapa de la vida. La adolescencia es un momento perfecto para acompañarles y ayudarles a resolver sus dudas e inquietudes acerca de este proceso de cambio, para que no se conviertan en dificultades sucesos sencillos que pueden ser entendidos con facilidad.

Los tamaños del cuerpo y de los genitales y pechos, la aparición del vello corporal, la llegada de la menstruación, etc., pueden vivirse con interés y curiosidad o con vergüenza y malestar. Esto último suele darse con mayor frecuencia en los jóvenes que empiezan a desarrollarse antes que sus iguales,

pero también les sucede a los últimos en empezar. Unos porque perciben las miradas de sus compañeros ante sus cambios, y los otros porque se sienten invisibles y pequeños en medio de un grupo de lo que parecen ser ya hombres y mujeres "completamente formados".

El papel del profesional en esta etapa será el de tranquilizar ante los cambios que van a suceder, a la vez que se anticipa y los comenta, para que dispongan de la información suficiente y puedan vivirlos como algo positivo y esperado, y no como algo estresante que no se comprende ni se prevé.

Ficha de actividad

Dentro de diez, dentro de cincuenta

Objetivos:

- Proporcionar claves para entender la sexuación como un proceso.
- Conocer los cambios que ocurren en la adolescencia y en la madurez.
- Legitimar los diferentes ritmos y peculiaridades de cada proceso individual.

Desarrollo:

Se divide a los participantes en parejas y se les pide que dibujen tres siluetas: una de ellas corresponde a sus cuerpos en el momento actual, otra serán ellos y ellas mismas dentro de diez años, y la última reflejará sus cuerpos dentro de cincuenta años. Una vez dibujadas, se les pide que escriban al lado de cada una las zonas de sus cuerpos que van a cambiar y cómo van a hacerlo. Por ejemplo:

- En los pechos: ahora son pequeños, dentro de diez años serán más grandes, y dentro de cincuenta más flácidos.
- En el pelo: ahora y dentro de diez años está fuerte y sano, dentro de cincuenta puede caerse o pueden aparecer canas.

- En la piel del rostro: ahora tiene granitos, dentro de diez años los granos y las espinillas casi habrán desaparecido, dentro de cincuenta es probable que tenga arrugas y manchas.

Se pide a alguna pareja si quiere comentar voluntariamente sus dibujos y se va preguntando al resto del grupo para que vayan completando con más ideas. Para la puesta en común se pueden dibujar las siluetas también en la pizarra e ir apuntando los cambios más relevantes que pueden darse en hombres y mujeres a lo largo del proceso de sexuación. Algunas de las siguientes preguntas pueden dinamizar el debate:

- ¿A qué edad concretamente piensas que sucede este cambio?
- ¿Conoces a alguien a quien le haya sucedido ya?
- ¿Cómo crees que se sienten las personas cuando eso sucede?

A tener en cuenta:

Es importante transmitir la idea de que cada persona va a desarrollarse a un ritmo concreto y propio, y que eso no es un indicador del éxito del proceso. Tarde o temprano los cambios ocurren en todos los cuerpos.

Fuente: Elaboración propia.

4

# Trabajar la erótica y la amatoria

El campo de la erótica y la amatoria incluye todos los aspectos relacionados con el deseo, el encuentro, la excitación y el placer. Es conocido popularmente como el ámbito de las "relaciones sexuales". Es el más trabajado y en el que se han centrado la mayoría de los programas de educación sexual, especialmente los preventivos, pues consideraban que interviniendo en estas relaciones podrían incluir en la vida de los y las jóvenes más actitudes y medidas de protección frente a las consecuencias no deseadas o inesperadas de los encuentros eróticos. Muchas veces, cuando alguien se posiciona directamente en contra de la educación sexual, suele deberse a que, en su imaginario, la educación sexual se reduce a este campo.

La erótica y la amatoria forman parte del hecho sexual humano y dependen de la sexuación y la sexualidad. De igual forma, como se vivan los deseos y encuentros va a influir en las decisiones y vivencias que se produzcan en los campos de la pareja y la procreación. Sería absurdo darle más importancia a un campo que a otro, pero sería inadecuado también profundizar en todos los campos de la misma forma a diferentes edades. Por eso este es un campo conceptual en el que casi no se suele entrar hasta la adolescencia. ¡Pero eso no significa que a partir de entonces sea el único! Aunque los intereses del alumnado se centren en él, será trabajo del profesional contextualizarlo dentro del esquema general y transmitir su importancia y su relación con el resto de áreas de la sexología.

## 4.1. ¿Relaciones sexuales?

Las relaciones sexuales, o mejor dicho, sexuadas, son todas aquellas relaciones y encuentros que se producen entre individuos sexuados; un beso o

una caricia son relaciones sexuadas, pero también lo son un partido de fútbol o una entrevista de trabajo. Las personas no hacen nada "independientemente del sexo". La sexuación vertebró la vida y las experiencias más cotidianas.

En ocasiones, como se ha visto anteriormente, se utiliza el sexo como sinónimo de genitales, y se sobreentiende que si hablamos de relaciones sexuales los genitales estarán implicados. Sin embargo tampoco sucede que siempre que estén los genitales de por medio nuestra conducta sea "más sexual". Visitar al ginecólogo no es más sexual que pedir cita en la peluquería o ir a la biblioteca, y desde luego tampoco resulta más erótico.

La falta de vocabulario complica una vez más esta tarea, pero para no añadir al asunto más confusión, se propone separar todas las relaciones posibles como individuos sexuados que somos en dos: aquellas guiadas o mediadas por el deseo (de las que se pueden producir la excitación y el placer, entre otras cosas) y aquellas que no lo están. A aquellas en las que el deseo desempeña un papel fundamental las denominaremos relaciones eróticas, siguiendo a Efigenio Amezcua y haciendo referencia a Eros.

Al fin y al cabo, una penetración vaginal puede ser una práctica deseada o puede ser una obligación, puede resultar placentera o decepcionante, puede apetecer o no... Lo importante para la sexología es si esa práctica en concreto está motivada por el deseo, y si es así, y solamente entonces, se considerará erótica.

Ficha de actividad

Muchas primeras veces

Objetivos:

9Desjerarquizar la erótica y la conducta amorosa.

- Transmitir la idea de que todas las prácticas tienen el mismo valor, y que este depende de las preferencias de cada individuo o de cada pareja.

Desarrollo:

Se pide a los participantes que escriban en un papel cómo fue su "primera vez". Se puede especificar que no tendrán que leerlo luego en voz alta si no quieren, para evitar sentimientos de ansiedad. Tras unos minutos, se les pregunta si alguien quiere leer o comentar lo que ha escrito, y se pregunta al grupo cuántos participantes han descrito una primera vez en la que aparezcan relaciones con penetración.

Normalmente, todos los participantes se habrán limitado a describir su primera experiencia con penetración. Se aprovecha la ocasión para preguntar por qué otras "primeras veces" se ha pasado y por qué pueden ser tan importantes como esa primera penetración. Se puede poner como ejemplo: "la primera persona por la que me sentí atraído/a o me enamoré", "el primer beso", "la primera vez que le dije a alguien: me gustas", "la primera vez que masturbé a otra persona", "la primera vez que sentí un orgasmo", "la primera vez con cada una de las personas con las que se han mantenido relaciones"... Las primeras veces no son determinantes ni definitivas. En muchas ocasiones no son ni las mejores ni las más placenteras, pues son ocasiones de prueba y experimentación.

A tener en cuenta:

Si se plantea esta dinámica en la etapa de secundaria y se sospecha que los participantes no han tenido experiencias con penetración, se puede sustituir la instrucción "escribe cómo fue tu primera vez" por "escribe cómo te gustaría que fuera tu primera vez" o "tu primera vez ideal". Con personas de estas edades es interesante resaltar el lado cómico de estas iniciaciones, para que puedan estar preparados para meteduras de pata y torpezas varias y no lo vivan como un fracaso personal sino como algo dentro de lo posible que hace también que las primeras veces sean únicas.

Fuente: Elaboración propia.

4.2. Con los cinco sentidos

Cuando se le pregunta a las personas qué es lo que les gusta de sus encuentros eróticos, suelen describir las prácticas y posturas que prefieren, dónde les gusta tocar y ser tocados, con qué intensidad, con qué ritmo o fuerza... el tacto está presente en casi todas las relaciones eróticas y es una fuente de placer y de excitación, sin embargo, el cuerpo puede obtener placer a través de los cinco sentidos, y todos ellos son importantes. A través de la vista se recibe información sobre el cuerpo del otro, la mirada, la postura corporal, el movimiento... El olor de alguien atractivo puede despertar la excitación, y los sabores del cuerpo y de la piel también pueden resultar placenteros.

Una forma de aumentar la intensidad de la excitación puede ser, precisamente, el trabajo con estos sentidos que no utilizamos de manera consciente, pero que nunca dejan de recibir información. Los manuales de autoayuda y crecimiento erótico recomiendan música para ambientar la situación, vendas para los ojos, velas para producir un tipo determinado de iluminación, y menos productos de belleza que anulen nuestro olor corporal. Se trata de jugar con todas las cartas disponibles para indagar en las sensaciones placenteras, y estas no llegan solamente a través del tacto. Por cierto, hablando del tacto no nos referimos solamente a las sensaciones que recibimos de tocar con las manos o de que nos estimulen los genitales. Existen otras formas de tocar: rozar el brazo de alguien, frotarse con el cuerpo desnudo, acariciar con la cara, el dorso de la mano o la nariz... Millones de posibilidades que en ocasiones quedan olvidadas.

Ficha de actividad

Relato erótico

Objetivos.-

- Visibilizar la importancia de los cinco sentidos en los encuentros eróticos.

9Facilitar la reflexión y la expresión de los deseos.

Desarrollo.-

Se divide al grupo en parejas y se les pide que escriban un relato acerca de un encuentro erótico. La única condición para redactarlo es que los cinco sentidos deben estar presentes en el texto: tiene que aparecer un sabor, un olor, una sensación táctil, una visión y un sonido, todos ellos excitantes o placenteros. Más tarde, si alguien quiere, puede leerlo en voz alta para ir comentando las sensaciones que aparecen y si están reflejadas o no en los relatos de los demás participantes.

A tener en cuenta:

Se puede comentar también si los olores o sabores que aparecen en el texto provienen del cuerpo o de elementos externos. Puede ser placentero lamer chocolate en la piel de otra persona, pero la propia piel también tiene su sabor, y esta es una oportunidad estupenda para visibilizarlo. Lo mismo sucede con los olores. Respecto a los sonidos, se preguntará si creen que les resultaría excitante escuchar respiraciones, gemidos o palabras de sus parejas durante un encuentro erótico. Cada participante tendrá unos gustos concretos. Lo que se pretende con esta actividad es que puedan percibir la existencia de todos los canales de los que el organismo dispone para recibir sensaciones excitantes y placenteras.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.3. Imaginación erótica

Los seres humanos somos esencialmente simbólicos. Tanto, que tiene más peso la interpretación que una persona hace de una situación que lo que ha ocurrido realmente. La imaginación cobra, en la erótica, una especial importancia, pues permite a las personas pensar en aquello que desean, anticiparse, planear sus encuentros y recordarlos una vez que han sucedido. En la imaginación los individuos sexuados preparan, ensayan, prueban, modifican a su antojo y reviven situaciones. Es una vía de realización del deseo, tan relevante como la conducta.

Cuando una persona se masturba, frecuentemente se encuentra, a la vez, recordando o imaginando una situación excitante. Quizá la haya vivido en primera persona o la ha leído en un libro. Puede también que se haya basado para construirla en la escena de una película, en la cara o el cuerpo de un actor famoso o en la vecina que tanto le gusta. Lo mismo sucede durante los encuentros con otros; muchas personas aumentan su excitación al pensar e imaginar escenas y situaciones que les gustan. La imaginación es un poderoso estimulante erótico, pues tiene una gran capacidad excitativa.

En ocasiones hay personas que fantasean con deseos que no llevarían a la práctica. Para ello también recurren a la imaginación, y por medio de esta disfrutan de la realización imaginaria de estos deseos peculiares. ¿Por qué alguien no querría llevar a la práctica sus fantasías? Son deseos distintos, que se desarrollan únicamente en la vía del imaginario, y allí son satisfechos sin necesidad de trasladarse al ámbito de la conducta.

Ficha de actividad

"Sexólogos expertos"

Objetivos.-

- Reflexionar desde un rol diferente (el rol del experto) sobre las dificultades que otras personas pueden encontrarse respecto a la fantasía erótica.
- Diferenciar entre fantasía y conducta.
- Favorecer una actitud comprensiva al tratar con otros temas relacionados con la erótica y la amatoria.
- Relativizar la importancia de la conducta erótica visibilizando la imaginación como otra vía legítima para la satisfacción de los deseos.

Desarrollo.-

Se divide al grupo en equipos de tres personas y se les dice que van a

actuar como si fueran expertos en sexología atendiendo casos de personas que les consultan vía correo electrónico. Como sexólogos, el reto está en atender sin juzgar al otro, proporcionando respuestas que puedan ayudar a entender la situación desde un punto de vista más profesional, para lo cual es muy importante no basar la respuesta solo en lo que cada uno cree o piense sino también buscar la información objetiva que se necesite sobre cada tema. Pueden utilizar Internet, un libro o preguntar al dinamizador del taller si tienen dudas sobre cómo atender. Algunos ejemplos de consultas pueden ser:

- Llevo dos meses saliendo con mi primer novio. Hasta ahora nos hemos besado y tocado pero nada más. A mí él me gusta bastante, pero desde hace dos semanas me imagino acostándome con chicas, y he descubierto que pensar en eso también me resulta excitante. A veces cuando me enrolló con él me encuentro pensando en una chica. Intento dejar de pensarlo, pero cuanto más lo intento, menos puedo. ¿Soy lesbiana?, ¿debería cortar con él?
- Cuando estoy en la cama con mi pareja me gusta imaginar que me estoy acostando con otra persona ¿eso es como ponerle los cuernos? Hace que me sienta como si estuviera haciendo algo mal.
- Hola, os escribo porque llevo cuatro meses saliendo con un chico y siempre he querido... bueno, tengo fantasías de hacer un trío pero no me atrevo a proponérselo a mi pareja ¿De qué manera se lo tengo que decir?, ¿y si él no quiere?

A tener en cuenta:

Puede ser interesante haber trabajado la diferencia entre fantasía y conducta previamente a la realización de la actividad, pero en caso de que no sea así, también se puede aprovechar las preguntas del grupo para proporcionar una explicación breve. La tarea de los alumnos será entonces articular la información en una respuesta libre de juicios de valor y adaptada al supuesto usuario que consulta.

#### 4.4. Masturbación

Aunque no todo el mundo la practica, la masturbación es bastante común, y muchas personas jóvenes aprenden de esta manera las distintas formas de estimular sus genitales que les producen placer. Al no formar parte de las actividades puramente reproductivas, ha sido una práctica perseguida y castigada, y gran parte de las ideas erróneas que se extendían sobre ella persisten en la realidad, como por ejemplo que puede producir problemas de salud (o beneficios), pérdida de deseo erótico, o efectos visibles en aquella persona que se masturba (pueden salir granos, "se nota al andar", etc.).

Su versión más conocida se practica a solas y a escondidas. Los chicos son animados a exagerar su práctica durante la adolescencia como indicador de masculinidad, mientras que las chicas pueden negar rotundamente que la practiquen por miedo a ser consideradas demasiado deseantes. Sea como sea, la masturbación no es algo para realizar únicamente "en solitario" también se practica en pareja, y además, es un eficaz método aconceptivo, pues no lleva, en ningún caso, al embarazo. Puede, incluso, que sea uno de los ingredientes más frecuentemente añadidos a cualquier encuentro erótico entre dos personas, pues estimular los genitales de la otra persona es tan frecuente como la penetración vaginal y tan común como los besos.

Eso sí, cuando la ejerce un solo individuo, esta práctica vuelve a connotarse negativamente y se acepta como un sustituto de segunda categoría, un "mal menor" que puede resultar necesario si no se dispone de una pareja con la que mantener relaciones eróticas. Una vez que se comienza una relación de pareja, mucha gente interpreta que la masturbación debería cesar, y que si se sigue haciendo es porque los encuentros en pareja no son suficientes o no resultan satisfactorios, cuando la realidad es otra. La masturbación permite a las personas disfrutar cuando lo desean y dedicarse tiempo para detenerse en el propio placer y en la estimulación que se prefiere, pues pocas personas conocen el cuerpo de alguien como una misma. La masturbación, en ocasiones, también es utilizada como medio para obtener

sensaciones relajantes, para liberar el estrés o para combatir el aburrimiento. Es una estupenda posibilidad que suele encontrarse disponible, para que cada cual la practique según le guste o le apetezca.

Ficha de actividad

¿Para qué puede servir?

Objetivos.

- Relativizar la importancia de la masturbación.
- Acercarse a este fenómeno de manera comprensiva.
- Informar sobre algunas de las motivaciones para realizar esta práctica.

Desarrollo:

Se pide a los participantes que expresen ¿para qué creen que sirve la masturbación en solitario? El dinamizador va apuntando en la pizarra todas las ideas que se aporten, por ejemplo: para conocerse mejor, para disfrutar, para relajarse, para pasar el rato, para dejar de sentirse excitado...

Más adelante se debate sobre las diversas motivaciones que pueden llevar a una persona a masturbarse, así como aquellas (si aparecen) para no hacerlo.

A tener en cuenta:

La actividad consiste en legitimar todas las motivaciones posibles, así como en debatir acerca de la existencia de distintos motivos. No es mejor masturbarse por placer que hacerlo para relajarse en época de exámenes, ni es necesario ni es bueno, pero tampoco es nocivo o peligroso... la masturbación tiene para cada individuo un significado distinto, que muchas veces depende de su entorno cultural, su socialización sexual y los mensajes que recuerde haber recibido en familia al respecto.

#### 4.5. Orientación del deseo

El deseo de los individuos suele encontrarse orientado hacia los hombres o hacia las mujeres, aunque en la vida de las personas esto no siempre está tan claro, y en ocasiones se pueden desear personas tanto de un sexo como de otro.

Desde la sexología se habla de ginerastia cuando se desean mujeres y de anderastia cuando el deseo se encuentra orientado hacia los hombres (Landarroitajáuregui, 2000). Es lo que comúnmente se conoce como homosexualidad y heterosexualidad, pero haciendo énfasis no en si se desea al mismo u a otro sexo, sino a quién se busca predominantemente: hombres o mujeres.

Siempre ha existido cierto debate acerca de qué es y qué no es esto de la orientación erótica, y las personas jóvenes, cómo no, tendrán sus dudas: "¿si me acuesto con una mujer, me convierto en lesbiana?", ",si fantaseo con hombres soy heterosexual?". En realidad, sucede algo parecido a lo que se ha tratado anteriormente en el campo de la identidad sexual, y es que ningún profesional puede descubrir la orientación del deseo de un individuo, sino que esta será fundamentalmente una cuestión que el individuo viva y con la que se identifique.

Kinsey, ya en 1948, propuso una clasificación en siete niveles o grados desde la homosexualidad estricta hasta la heterosexualidad en su grado máximo, considerando la existencia de estados intermedios para aquellos individuos que no se identificaban del todo con las dos opciones de los extremos. Hoy en día se reconocen estos diferentes grados, y el término "orientación" así lo refleja, pues describe más una dirección hacia la que se suele ir que un estado inamovible. Y es que, aunque la orientación del deseo tiene una dirección sexuada, la biografía de cada sujeto estará llena de experiencias y vivencias diversas. Pero solamente él puede decir hacia dónde se han dirigido, fundamentalmente, sus búsquedas.

## Ficha de actividad

Escribe una carta

Objetivos.-

- Reflexionar sobre la orientación del deseo, la homosexualidad y la heterosexualidad.
- Conocer las dificultades añadidas que algunas orientaciones minoritarias pueden plantear en nuestra sociedad.
- Legitimar opciones como "salir del armario" o no hacerlo, en función de cada individuo y situación.

Desarrollo.-

Se pide a cada participante que escriba, de forma privada en un rato de clase, una carta a su familia contándoles que es heterosexual. En ella pueden incluir información sobre cuándo y cómo lo descubrieron, si lo han comentado con alguien, si están seguros de ello, etc. Luego no se leen las cartas una a una sino que se comentan los aspectos más interesantes. Algunas preguntas para favorecer la expresión de ideas podrían ser: ¿os ha resultado sencillo?, ¿por qué?, ¿por qué crees que las personas heterosexuales no tienen que dar explicaciones sobre su orientación del deseo?, ¿es fácil hacerlo?, ¿por qué creéis que todo el mundo supone que si no ha dicho lo contrario una persona es heterosexual?

A tener en cuenta:

Puede ser interesante debatir acerca de la necesidad de revelar a las personas del entorno la orientación del propio deseo. Existe la creencia de que una persona debería dar a conocer su orientación, sin embargo, al indagar un poco más en esta propuesta, suele suceder que solamente se aplica a individuos homosexuales, reservando para los heterosexuales la posibilidad de hablar o no hablar explícitamente sobre su deseo y su sexualidad, pues se

da por supuesta. Con esta actividad, estas ideas se desenmascaran de una forma lúdica.

Fuente: Esta dinámica está basada en "El mundo al revés" que ha sido descrita en numerosos materiales, entre ellos en Expectativa de diversidad: ideas y dinámicas (De la Cruz y Sáez, 2002).

#### 4.6. La seducción

Por más que las revistas y los libros de divulgación y autoayuda se empeñen en ello, no existen recetas infalibles que ayuden a seducir a otra persona. La única receta, en todo caso, será tratar a cada persona como si fuera única, porque además ¡es cierto! Al no existir dos individuos iguales, no es posible identificar qué es aquello que hace que una persona seduzca a otra, pero parece que puede tener que ver con ser y sentirse valorados sexualmente; precisamente por sus diferencias. No es extraño que ante la pregunta "¿qué te gustó de él/ella?" se obtenga la respuesta "porque era especial" o "era distinta". Es la diversidad entre individuos sexuados lo que posibilita que unos destaquen a ojos de otros, y que unas personas perciban rasgos atractivos y seduzcan o gusten a otras. Esto sucede sin más, pero cómo conseguir gustar también puede convertirse en una fuente de estrategias y preocupaciones. Casi todas las personas en la etapa de la adolescencia y juventud dedican mucho tiempo a estos asuntos, planeando, interpretando y ensayando cómo gustar y cómo detectar cuándo están intentando ser seducidos por otros.

Seducir es un arte (amatorio) en el que se invierte mucho tiempo al principio de cada nueva relación. Nuestra sociedad considera que cuando una persona consigue gustarle a otra, el trabajo duro ya está hecho, sin embargo, la seducción es un ingrediente importante también de las parejas que ya llevan tiempo juntas, al igual que conocerse, quererse o cuidarse, suele ser importante intentar demostrar al otro miembro de la diada que sigue siendo considerado atractivo.

## Ficha de actividad

### Historias incompletas

#### Objetivos:

- Indagar acerca de los diferentes estilos de seducción que pueden darse entre individuos sexuados.
- Favorecer la comprensión de puntos de vista diferentes al propio.

9Legitimar distintas posibles actuaciones ante una misma situación.

#### Desarrollo:

Se divide al grupo en pequeños equipos y se les presentan algunos casos en forma de comienzo de historias. Se pide a cada grupo que piense un final para cada una de ellas. Más adelante se ponen en común y se debate sobre aquello en lo que los grupos coinciden y aquello en lo que no. Algunas de las historias para trabajar pueden ser:

- Roberto ha salido con sus amigos por la noche y está en una discoteca. De repente, ve a un chico que le parece muy atractivo en la barra con sus amigos. Roberto quiere que el chico se acerque a hablar con él pero no sabe cómo hacerlo. Le mira constantemente, esperando a que el otro dé el paso. Le da palo ir a hablarle directamente, no sabe qué hacer. Entonces...
- Mario está loco por Antonia, una chica de su clase, pero Antonia acaba de dejarlo con su novio y lo está pasando muy mal. Mario piensa que no es un buen momento para decirle lo que siente por ella. Como ella está mal, se acerca a ella para consolarla. Pasan los días y se hacen muy amigos. Mario ya quiere decirle lo que siente por ella y un día...
- Juan y Carla salen juntos desde hace dos semanas. Un día quedan con los amigos de Juan y Carla nota que uno de ellos le gusta un montón. Lo

está pasando mal porque no sabe si decírselo a Juan o si intentar olvidarse del amigo, pero un día el amigo le dice que ha notado que existe algo entre ellos dos. Carla piensa que...

- Javi sale con sus amigos los fines de semana. Les gusta ir a ligar con chicas. Una noche, Javi entabla conversación con un grupo de chicas y se lía con Margarita. Margarita el lunes se lo cuenta a sus amigas en el instituto. Está contenta porque Javi le gustó bastante y se lo pasaron muy bien. Las chicas de su clase le dicen a Margarita que ese chico no es de fiar porque se ha enrollado con medio instituto, y que lo único que quiere son líos de una noche. Margarita piensa que ha quedado con él en llamarle para ir a tomar algo solos, pero no quiere ser "una más" en la lista de alguien. Ella pensaba que tenían algo especial y está decepcionada. Siente rabia y no sabe si llamarlo o dejarlo estar. Esa misma tarde...

A tener en cuenta:

Es importante dejar claro que no se pretende proponer una manera "correcta" de hacer las cosas, sino mostrar las diferentes visiones de una misma historia y sus posibilidades.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.7. Afectos, deseos y sentimientos

Cada afecto, deseo y sentimiento humano es sexuado. Cuando estos se dirigen a alguien que resulta atractivo, decimos que están mediados por Eros, esto es, que forman parte de la erótica. La atracción, el enamoramiento, el deseo y las diferentes formas de expresar a otra persona todas estas emociones, son importantes. Tanto, que el encuentro con el otro no puede producirse en ausencia de afectos. Los seres humanos son sexuados y, como tales, sienten agrado, ilusión, decepción, aburrimiento, pasión o hastío... Aquello que se hace (la conducta) depende en gran medida de lo que se sienta al respecto. Por ejemplo, el simple acto de recibir un beso será vivido con

placer, excitación, asco o esperanza, dependiendo de los afectos que medien en ese momento y esa relación. Por eso se sabe que las actividades (posturas, prácticas...) no proporcionan placer por sí mismas, sino que ese placer depende siempre del deseo y de la interpretación de quien lo recibe.

Ficha de actividad

Identifica sentimientos

Objetivos.-

- Visibilizar la diversidad de sentimientos que puede generar un encuentro.
- Adoptar diferentes puntos de vista ante una misma situación.

Desarrollo.-

Se plantea al grupo dos historias de dos personas diferentes y se les pregunta acerca de los sentimientos que creen que pueden tener. Pueden plantearse dos historias que sean versiones de un mismo encuentro contadas por cada uno de los protagonistas. Se apuntarán en la pizarra los sentimientos que los participantes les atribuyan a los jóvenes de los relatos, y se les puede preguntar, además, si identifican alguno de los siguientes sentimientos en las historias: diversión, atracción, enamoramiento, amor, excitación, decepción, aburrimiento, cansancio, deseo, confusión.

Dos historias para esta actividad podrían ser las siguientes:

- Me llamo Mar y tengo 19 años. El sábado salí con mis amigos y se vino con nosotras un grupo de chicos. A uno de ellos lo conocía de vista. La noche era muy aburrida, no había nada que hacer. Me puse a hablar con él y la cosa mejoró un poco. La verdad es que era bastante guapo y me di cuenta de que teníamos varias cosas en común. Él empezó a tontear conmigo y yo le seguí el juego... me parecía divertido. De repente me di cuenta de que me apetecía enrollarme con él, y cuando se lanzó, me alegré. No estuvo mal, aunque ahora lo pienso y tampoco me

gusta tanto. Hoy me ha puesto un mensaje pero no creo que le conteste. No quiero darle esperanzas, porque no me apetece salir con él, la verdad.

- Me llamo Jorge y tengo 20 años. Ayer salí y por fin le entré a una chica a la que llevo un tiempo viendo por mi barrio. La noche estuvo genial, me alegro de haberme lanzado porque ella me gusta un montón. Estuvimos toda la noche juntos pasando de todo el mundo, en nuestra propia burbuja. Aunque el fin de semana que viene seguro que nos vemos, le he puesto un mensaje hoy para que se acuerde de mí. Lo raro es que ha pasado un rato y no me contesta... no sé si llamarla.

A tener en cuenta:

Los casos que se sugieren son orientativos, y conviene adaptarlos a las edades y actividades cotidianas de los integrantes del grupo.

Uno de los sentimientos que probablemente identifiquen en ambos relatos sea el deseo. Se puede utilizar la actividad para reflexionar sobre el funcionamiento de este. No está de más comentar que puede existir deseo de formar una pareja, pero también de probar cosas nuevas, de conseguir metas o de sentirse deseado o deseada. En ocasiones, muchos de estos deseos aparecen mezclados en un encuentro entre dos personas, y en el momento puede ser complicado identificarlos. Además, estos deseos pueden ir cambiando. Por eso es tan complicado explicar y negociar lo que cada uno quiere y busca del otro en un primer encuentro.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.8. Enamoramiento y amor

El enamoramiento es un conjunto de sensaciones muy intensas, tanto, que suele ser confundido con ese "amor verdadero" del que hablan los cuentos y las películas. Por eso, en ocasiones se cree que cuando acaba el enamoramiento, se acaba todo. Es decir, que la pareja debe disolverse cuando

ya "no se siente lo mismo". Esto supone un error, pues el enamoramiento no se reconoce como una fase pasajera y se toma esa parte por el todo en lo que supone una relación de pareja. Las personas que piensan de esta manera suelen sufrir desengaños y decepciones frecuentes, pues creen que el enamoramiento debe durar toda la vida. Y nada está más lejos de la realidad que esa creencia, aunque así lo reflejan las historias de amor que se venden hoy en día. El enamoramiento es una etapa inicial de descontrol que resultaría completamente insostenible si tuviera que alargarse en el tiempo más de unos meses o años, ya que interferiría con todas las actividades cotidianas que quedarían trastocadas y relegadas a un segundo plano. No se puede estar siempre enamorado, y tampoco se puede sentir "lo mismo que antes" por una persona durante mucho tiempo. Y eso no solamente los jóvenes lo confunden, sino también la mayoría de los adultos.

El enamoramiento es fugaz y pasajero. Eso no lo hace menos importante, y en nuestra cultura es la base que se requiere para el establecimiento de las relaciones de pareja, cuyos miembros, por lo menos en el momento inicial, suelen comenzar enamorándose. Durante el tiempo que esta etapa dura, la pareja irá construyendo su relación y su vínculo. Muchas parejas desaparecen con el fin del enamoramiento, mientras que otras perduran pues deciden continuar y comenzar una nueva etapa menos alocada y más serena, pero no por eso menos interesante.

Ficha de actividad

Me quiere, no me quiere

Objetivos:

- Identificar algunas ideas preconcebidas sobre el amor.
- Visibilizar que existen muchas formas distintas de concebir el amor y las relaciones.

Desarrollo:

Se presenta al grupo una serie de ideas populares sobre lo que debe sentirse cuando se ama a otra persona. Los participantes tendrán que debatir sobre si son ciertas o si, por el contrario, se trata de cosas que no tienen por qué ocurrir siempre.

Algunas de las ideas que se pueden presentar son:

- "Si me quiere, no deseará enrollarse con nadie más".
- "Si me quiere, tiene que saber por qué estoy enfadado".
- "Si me quiere, preferirá estar conmigo a salir con sus amigos".
- "Si me quiere, nunca me ocultará nada ni me mentirá".
- "Si me quiere, nunca se aburrirá conmigo".
- "Si me quiere, deseará tener hijos conmigo".
- "Si me quiere, se llevará bien con mis amigos y amigas".
- "Si me quiere, me apoyará siempre".
- "Si me quiere, me protegerá".
- 9 "Si me quiere, superaremos todos los problemas y dificultades".
- 9 "Si me quiere, disfrutará de las actividades que me gustan".
- "Si me quiere, cambiará por mí".
- "Si me quiere, no discutiremos".
- "Si me quiere, siempre le apetecerá tener encuentros eróticos conmigo".

A tener en cuenta:

Muchos participantes estarán de acuerdo con algunas de estas afirmaciones. No se trata de darle o quitarle a nadie la razón, sino de mostrar que existen diferentes maneras de concebir el amor. El objetivo de la actividad no es realizar una crítica al "amor romántico". La dinámica puede aprovecharse también para intentar situar algunas de las afirmaciones más cercanas a la etapa del enamoramiento (siempre apetece mantener encuentros eróticos) y otras más cerca de una relación amorosa sostenida en el tiempo (aburrirse juntos no supone un problema de la relación).

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.9. Cómo reacciona nuestro cuerpo a la excitación

Masters y Johnson describieron, en los años sesenta, cómo reaccionaba el cuerpo ante la estimulación erótica. Dividieron sus hallazgos en cuatro etapas, a las que llamaron la "respuesta sexual humana": excitación, meseta, orgasmo y resolución. En la primera, la activación erótica (excitación) se producía de forma muy rápida en muy poco tiempo. Durante la meseta, si bien la excitación seguía en aumento, lo hacía más lentamente, de manera sostenida. Cuando la excitación llegaba al máximo punto posible, se desencadenaba su bajada en forma de orgasmo, una sensación placentera de liberación de la energía acumulada. La resolución se refería a la vuelta del organismo a la normalidad, una especie de recuperación tras la actividad erótica/excitativa.

Años más tarde, Kaplan (1974) añadió una fase a este esquema, el deseo, al que consideró condición previa para que la respuesta se desencadenara. Si bien hoy está bastante aceptado este nuevo esquema, también es cierto que el deseo es un concepto difícil de medir y cuantificar, como hicieron Masters y Johnson con las variables que utilizaron en sus estudios, y además parece que no siempre es una condición necesaria, y mucho menos "previa" para que la excitación se desencadene, sino que en ocasiones es la excitación o sus signos (erección, oportunidad...) los que pueden desencadenar el deseo erótico.

Actualmente, algunos sexólogos han ido un paso más allá

(Landarroitajáuregui, 2009) proponiendo que esta respuesta tiene forma de bucle, pues no es algo que comienza en un punto y termina en otro sino que se retroalimenta, ya que todas las interacciones se encadenan y se afectan entre sí.

Al concebir la respuesta humana como un bucle, cobra especial importancia la satisfacción, pues es a la vez el resultado de una experiencia y el punto de partida de la siguiente. De ella va a depender la actitud y las expectativas del individuo al aproximarse a nuevos encuentros, de forma que si las relaciones anteriores han sido vividas de forma insatisfactoria, no es raro que aparezcan pensamientos del tipo "la mala experiencia se va a repetir", "no voy a conseguir disfrutar o hacer disfrutar a mi pareja", etc. Por eso la evaluación de lo sucedido se convierte en la clave para que los individuos puedan vivir sus encuentros de forma agradable.

Ficha de actividad

Completa las gráficas

Objetivos:

- Proporcionar nociones básicas sobre las reacciones del organismo ante la excitación.
- Relativizar la importancia de los elementos fisiológicos del placer.
- Destacar la importancia del deseo y la satisfacción en los encuentros eróticos.

Desarrollo:

Se propone al grupo realizar un ejercicio sobre la respuesta sexual humana, y se les puede preguntar qué saben sobre ella o en qué creen que consiste.

Tras esta puesta en común inicial, se entrega a cada participante una

tarjeta con una palabra para que la defina: "excitación", "deseo", "orgasmo", "satisfacción", "evaluación", "resolución". Luego se ponen algunas en común y se consensúa una definición de cada uno de los términos relacionados con la respuesta sexual humana.

Se les pide que completen, en pequeños grupos, la siguiente gráfica con las palabras de las tarjetas que previamente han tenido que definir. Luego se dibujan las gráficas en la pizarra y se comparan.

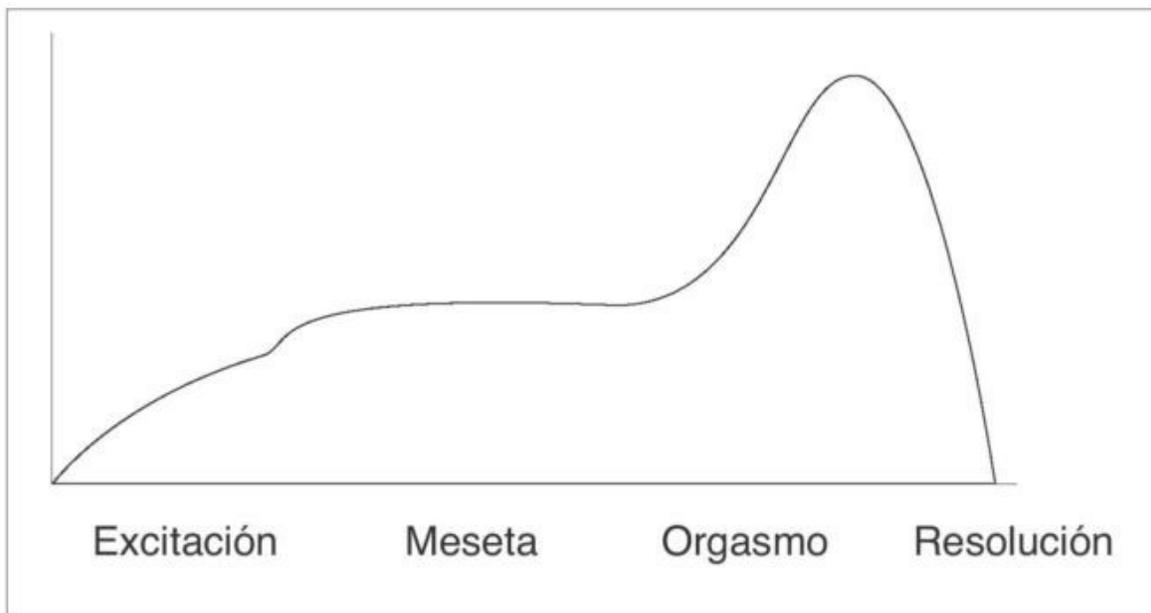


Figura 4.1. La respuesta sexual humana (Masters y Johnson, 1966).

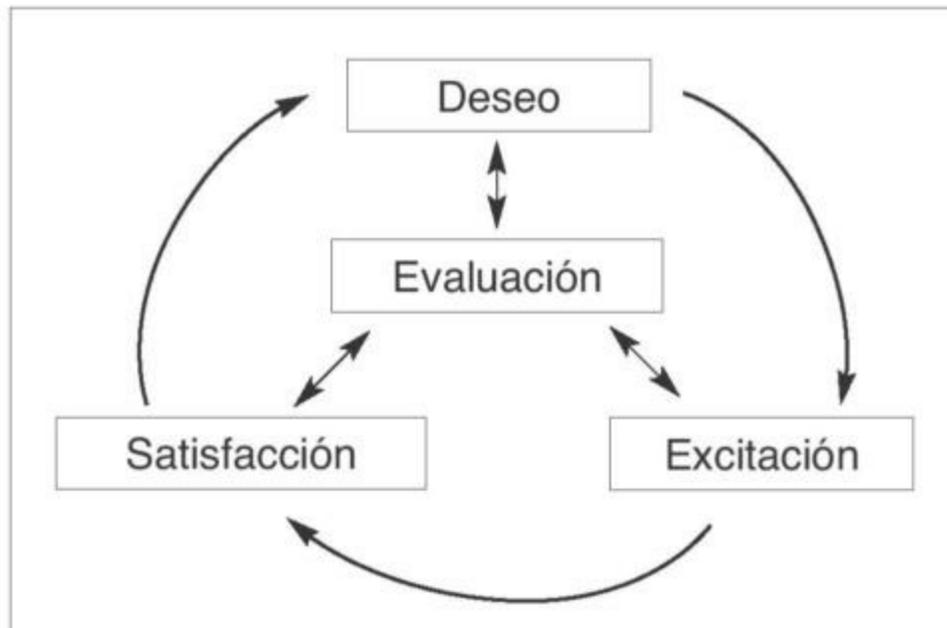


Figura 4.2. El bucle erótico (Landarroitajáuregui, 2002).

A tener en cuenta:

Se puede preguntar al grupo si saben si es posible medir la excitación, la meseta, el orgasmo y la resolución, y también si se les ocurre alguna manera de medir el deseo o la satisfacción. Se explicará el desarrollo de los experimentos de Masters y Johnson, quienes, mediante registros y electrodos, pudieron observar los cambios que se producían en el cuerpo de individuos mientras estos se masturbaban o mantenían encuentros excitativos con otras personas. Sin embargo, el deseo y la satisfacción son más difícilmente observables y por tanto, difíciles de cuantificar. Eso no significa que sean menos importantes, simplemente que necesitan otras metodologías para ser estudiados. Para el individuo que está experimentando la situación resultará especialmente importante la satisfacción percibida, puesto que con esta se resume la valoración global del encuentro. Merece la pena, pues, prestarle atención a este aspecto del bucle erótico.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.10. Placeres y orgasmos

Resulta habitual hablar en singular del placer y el orgasmo. Eso les confiere un sentido único, pero también los idealiza. Hasta el punto que algunas personas saben que están disfrutando pero no se sienten legitimadas para decir que sienten el placer, o algunas tienen orgasmos pero creen que estos no son suficientes porque no ocurren de forma explosiva y con gran intensidad. Hablar de estos fenómenos en plural puede ayudar a concebirlos con una mayor variedad y dentro de una gran gama de posibilidades. De esta manera, el individuo se encontrará con placeres (variados, diversos) y orgasmos (que no siempre se vivenciarán como fuegos artificiales, y que en ocasiones serán magníficos pero también podrán ser más "flojos").

Cuando se piensa en placer, se suele pensar también en el orgasmo. Sin embargo, son dos cosas distintas, aunque en ocasiones se encuentren relacionadas.

El placer consiste en una interpretación que se hace de las sensaciones. El placer erótico es aquel que proviene de lo que resulta excitante. Muchas personas lo asocian con las sensaciones que reciben al estimular sus genitales, aunque también tiene que ver con otras sensaciones que se reciben a través de todo el cuerpo y de los receptores sensoriales. A través de la imaginación también es posible aumentar la excitación.

El orgasmo es una de las sensaciones que suele ser considerada placentera. Consiste en la descarga que se produce cuando el organismo alcanza su máximo grado de excitación. De un tiempo a esta parte, la falta de orgasmos, o su falta de intensidad, han llenado las consultas de sexólogos. Y es que el orgasmo se ha convertido en un placer obligatorio que las personas se exigen sentir. Pero no es tan sencillo. El orgasmo no es algo que se pueda producir de forma voluntaria, sino que "sucede". Por eso, su búsqueda persistente y el empeño por encontrarlo puede generar más problemas que soluciones, pues de esa forma es difícil que el orgasmo ocurra. Lo que sí se puede hacer es conocer cómo funciona la excitación, para poder aumentarla, hasta que el orgasmo se produzca. Para ello será tan importante conseguir

sensaciones placenteras como mantener la excitación ya conseguida. Pensar en otra cosa, distraerse, etc., pueden ser formas de "perder" una parte de la excitación que se consigue.

Ficha de actividad

Me gusta y me pone

Objetivos:

- Identificar las zonas del cuerpo que producen sensaciones placenteras.
- Diferenciar la sensación de agrado de la sensación de excitación.
- Desjerarquizar las zonas del cuerpo que son capaces de producir sensaciones placenteras.
- Proporcionar pautas comunicativas verbales y no verbales para compartir los deseos con el otro.

Desarrollo:

Se dibujan en papel continuo las siluetas del cuerpo de un chico y una chica y se cuelgan en un lugar visible del aula. La actividad consiste en que cada participante escriba en las zonas del cuerpo que le resulte agradable ser tocado un "me gusta" en un color y en aquellas que le resulte excitante, que escriba "me pone" en otro color. Cuando todos los participantes hayan escrito algunas, se comparan los dos dibujos y se lanzan al grupo preguntas para que reflexionen sobre las diferencias entre las sensaciones agradables y excitativas. También se puede reflexionar sobre las diferencias encontradas en las siluetas.

Algunas de estas preguntas pueden ser: ¿cómo se sabe que una sensación es agradable?, ¿cómo se sabe que algo es excitante? ¿es igual de agradable/excitante si nos toca alguien que nos gusta o que no nos gusta?, ¿por qué?, ¿es lo mismo si nos tocan cuando nos apetece o no?, ¿por qué?,

¿qué condiciones tienen que estar presentes para que nos guste que nos toquen en estas zonas?, ¿hay diferencias en las siluetas del chico y de la chica?, ¿en alguna de las dos las frases están más concentradas en alguna zona?, ¿ocurre más con las sensaciones agradables o con las excitantes?, ¿hay diferencias entre los integrantes del grupo?, ¿dónde alguien ha escrito "me gusta" otra persona puede haber escrito un "me pone" y otra no ha escrito nada? Si somos tan distintos, ¿cómo saber lo que le gusta al otro?, ¿y lo que le pone?, ¿cómo se pueden dar pistas a quien nos toca para que sepa si nos está gustando?

A tener en cuenta:

Para niños más pequeños se puede realizar la actividad pidiendo solamente que identifiquen zonas agradables del cuerpo, en las que les gusta ser tocados. También se puede realizar identificando únicamente las zonas erógenas.

El facilitador ha de mantenerse respetuoso ante las diferencias encontradas. La actividad no trata de "desgenitalizar" sino de desjerarquizar las diferentes zonas del cuerpo y de integrar los genitales como una parte más del cuerpo que nos puede resultar excitante o agradable. En ningún caso se penalizará a quien diga que solamente esas zonas le resultan interesantes, pero el mural por sí mismo visibilizará que existen otras posibilidades de disfrutar con más áreas y zonas del cuerpo.

Fuente: Elaboración propia.

Ficha de actividad

Tocar y ser tocado

Objetivos.

- Diferenciar entre el placer que se puede recibir por producir o recibir sensaciones.

- Conocer las diferencias entre los cuerpos sexuados.
- Aceptar las diferencias como fuente de diversidad.
- Proporcionar pautas comunicativas para expresar de forma verbal o no verbal los propios deseos y preferencias.

#### Desarrollo:

Se pide a los participantes que dibujen dos siluetas en un folio. Una de ellas corresponderá a su cuerpo, y la otra al cuerpo de una persona que les guste o a la que consideren atractiva.

En la primera silueta tienen que colorear y nombrar las zonas en las que les produzca placer ser tocados (estimulados). En la segunda, tienen que colorear y nombrar las partes del cuerpo de la otra persona que creen que les produciría placer tocar. Luego de forma voluntaria, algunos participantes pueden exponer sus resultados. En caso de que nadie desee enseñar al grupo el resultado de su trabajo, el dinamizador puede llevar preparadas dos figuras como ejemplo. Se compararán las zonas en las que las personas sienten excitación al ser estimuladas con aquellas que desean acariciar en otros individuos.

Si se desea avanzar un poco más, se les pueden proponer algunos casos hipotéticos para ver cómo se les ocurre que podrían resolverse. Para ello pueden realizarse al grupo las siguientes preguntas: "¿cómo podríamos decirle a alguien dónde nos gusta que nos acaricien?", "¿cómo podríamos saber dónde prefiere el otro ser tocado?". Aparte de la expresión directa y verbal (preguntándole, diciéndoselo, etc.) se pueden proporcionar claves gestuales y no verbales como posibles formas de actuación (llevándole la mano a ese lugar, gimiendo o acelerando la respiración...).

#### A tener en cuenta:

Existirán individuos en el grupo que muestren dos siluetas más "equilibradas", mientras que otros encontrarán muchas más áreas de interés

en su propia silueta, o en la ajena. Estas diferencias son sexuadas, no se trata de defectos sino de una muestra más de diversidad que puede ser abordada en el aula para que conozcan su existencia. Algunas personas sienten excitación al tocar (ver, oler, etc.) a otros, y también están quienes prefieren ser tocados, mirados, etc., y de ahí extraen sus sensaciones placenteras. Son dos estilos diferentes y cada individuo puede investigar en cuál de ellos se sitúa o en cuál se ubican sus parejas. No a todos los sujetos sexuados les gustan las mismas cosas en el mismo grado.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.11. Valorar la intimidad

Cuando se trata de la propia sexualidad, ¿qué contar y a quién? Durante la adolescencia, sobre todo cuando se empieza a tener relaciones eróticas excitativas en pareja, el fin último de estas puede ser poder compartir luego esa experiencia. Ya sea para ganar poder de experto (soy el que más sabe de esto), o quizás simplemente para comentarlo con amigos, hay personas que comparten con otros lo que ocurre durante sus encuentros eróticos. Para otros jóvenes, en cambio, que alguien lo cuente supone una traición a su propia intimidad. No es que las relaciones eróticas deban ocultarse o ser secretas, sino que pertenecen al ámbito de lo íntimo y puede no gustar que se sepa. Y más en una etapa de la vida en la que cualquier información íntima produce revuelo y puede ser utilizada para hacer bromas.

Para las chicas, el que esta información se filtre a los grupos de amigos tiene un coste añadido, y es que el hecho de que las mujeres se impliquen en encuentros eróticos nunca ha estado tan bien visto como que los chicos los tengan. Las chicas pueden ser insultadas o consideradas como personas sin criterio de elección (si se acuesta con uno o una, se acuesta con cualquiera) y eso puede molestar. Por eso es importante que aprendan a expresar sus deseos respecto a la privacidad de las cosas que se hacen. "¿Podemos contar que salimos juntos?" o "¿a ti te importa que se sepa que nos acostamos?" son preguntas que, formuladas a tiempo, evitarán a las parejas jóvenes discusiones y malestares posteriores en caso de que no haya acuerdo. No hay

que olvidar que todos los jóvenes son distintos y que muchas veces, aunque parezca obvio, no quieren lo mismo.

Ficha de actividad

Mi jardín secreto

Objetivos:

- Diferenciar entre esfera íntima, privada y pública.
- Identificar aquellos componentes que deseamos que pertenezcan a la esfera íntima de la vida.
- Legitimar miedos y vergüenzas asociados con el cuerpo, el deseo y la propia sexualidad.

Desarrollo:

Se ofrecen para leer los siguientes enunciados:

- Virginia Wolf hizo célebre en los años treinta del siglo xx la metáfora de Una habitación propia para plantear el derecho a la intimidad.
- Nancy Friday tituló Mi jardín secreto su best-seller sobre fantasías eróticas femeninas, expresión que recuerda a otra célebre expresión de Santa Teresa de Ávila para indicar el lugar donde retirarse.
- El acceso a ese sitio - bajo la metáfora de la habitación, el jardín u otras- es totalmente reservado, no puede ser violado y solo es posible a través de la confianza otorgada.

Se comentan en pequeños grupos y se ponen en común. Puede dinamizarse el debate con las siguientes preguntas: ¿por qué mantenemos algunos asuntos (deseos, sentimientos, conductas, opiniones...) para nosotros mismos?, ¿qué hace que algunas cosas no se quieran compartir con nadie?,

¿qué ocurre si alguien se siente obligado a mostrar aquello que le da vergüenza enseñar?, ¿y si no os dejaran decidir a quién enseñáis vuestro cuerpo o a quién contáis vuestros sentimientos?

A tener en cuenta:

Al exponer las conclusiones de los grupos, se resaltarán la importancia de la intimidad y los aspectos positivos y protectores que en ocasiones pueden tener la vergüenza y el miedo a exponerse ante los demás. En palabras de Efigenio Amezúa y Nadette Foucart: "Todo ser humano tiene prejuicios y pudores que pertenecen a su biografía e historia. [...1 Algunos son tan inseparables de cada cual que se confunden con la propia historia personal. Tocarlos o atacarlos es atacar a uno mismo" (Amezúa y Foucart 2004).

Fuente: Esta dinámica ha sido diseñada tomando como referencia la actividad "Sobre intimidad, habitaciones propias y jardines secretos" planteada por Amezúa y Foucart en El libro de los sexos. Etapa de la ESO. Educación sexual III. El mapa general y sus rutas temáticas (Amezúa y Foucart, 2004).

#### 4.12. Dificultades comunes

Existen ciertas dificultades en los encuentros eróticos. En ocasiones, la penetración resulta dolorosa, o no se tienen orgasmos, o se eyacula antes de lo que se espera. Puede que la erección desaparezca, que la penetración resulte imposible... es lo que se conoce como "disfunciones sexuales" y a lo que los sexólogos llaman dificultades comunes. Se utiliza este nombre porque no se considera que la erótica humana deba ajustarse a una "función" y, por tanto, esta no puede resultar disfuncional. Lo que puede suceder es que la experiencia se viva como insatisfactoria. Estos casos serán más sencillos de resolver si lo que ocurre no se etiqueta de manera disfuncional. Cuando las personas se autodiagnostican como "eyaculadores precoces" "anorgásmicas" o "impotentes" están integrando la dificultad en su forma de vivirse, mientras

que si la conciben como un hecho puntual que no determina sus identidades, la satisfacción es más probable que no tarde en llegar. Las etiquetas diagnósticas como "vaginismo", "disfunción eréctil" o "deseo hipoactivo" no ayudan al individuo ni al profesional. Tampoco reflejan la realidad de lo que le ocurre a la persona. Las dificultades son frecuentes y comunes en las relaciones entre los sujetos sexuados, y si así se conciben, muchos de los problemas que generan dejan de producirse.

Aparte de estas dificultades, existen otros sucesos que pueden hacer que un encuentro no se disfrute. Conviene conocerlos para poder anticiparse y evitar aquellos que puedan producir malestares: que ocurra un embarazo que no se busca, que se transmita una infección, que alguna de las dos personas se sienta mal porque esté haciendo algo que no quiere hacer, que alguien interrumpa el encuentro porque no se disponía de la suficiente intimidad... son algunos ejemplos de cosas que pueden salir mal.

Ficha de actividad

¿Qué puede salir mal?

Objetivos:

- Prever algunas de las expectativas que pueden no cumplirse durante un encuentro erótico.
- Reflexionar sobre cómo las personas reaccionan ante la frustración.
- Posibilitar la anticipación y superación de dificultades comunes.
- Proporcionar una visión de los encuentros más realista, en contraste con el modelo ofrecido por los medios de comunicación.

Desarrollo:

Se plantean al grupo tres situaciones hipotéticas y se les pide que reflexionen sobre qué tienen en común:

- Carlos y María quieren acostarse juntos y cuando se encuentran solos en casa de ella se dan cuenta de que no tienen preservativo.
- Sonia ha decidido que va a mantener relaciones con penetración por primera vez con Jesús. Durante el encuentro no siente dolor pero tampoco siente mucho placer. Le parece extraño porque hasta ahora ella disfrutaba mucho en sus encuentros con Jesús.
- Asier y Mateo están solos en casa de los padres de Mateo y empiezan a enrollarse. Hoy va a ser su primer encuentro con penetración, pero cuando Asier coge el preservativo para ponérselo, su erección desaparece.

Se comenta en grupo que en ocasiones los encuentros no salen como se esperaba, pero que las dificultades que aparecen pueden superarse. Se pide a los participantes que comenten alguna otra situación en la que crean que un encuentro puede no salir como se esperaba, y una vez recopiladas todas las situaciones, se les pide que piensen en formas posibles de resolverlas.

A tener en cuenta:

Las soluciones también pueden aportarse escribiendo un "final feliz" para cada una de las historias.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.13. Otras dificultades: cuando creamos más problemas

Existen ciertas ideas que pueden surgir al trabajar con adolescentes, más por morbo y por curiosidad que porque realmente preocupen. Se trata de algunas peculiaridades eróticas, a las que la psiquiatría y la psicopatología denominan "parafilias". Los jóvenes han oído hablar de la necrofilia, la pederastia, la zoofilia, el fetichismo, el exhibicionismo... y suelen hablar de ello porque perciben que inquieta y preocupa.

Si no se quiere llevar a cabo una intervención basada en el morbo,

conviene no prestar demasiada atención a estas propuestas, pues ello agotaría, seguro, el tiempo total de cualquier programa. Tampoco se pueden ignorar y pretender hacer "como si nada", así que conviene conocer alguna clave para su manejo y abordarlo con naturalidad.

Para empezar, estas no son las únicas peculiaridades eróticas que existen. Se trata de gustos particulares como los de cada individuo sexuado. Esto significa que todos los seres humanos tienen gustos y deseos peculiares. Algunas personas, eso sí, disfrutan con gustos minoritarios o sienten deseos que en nuestras culturas no pueden ser expresados por la vía de la conducta. En ocasiones se trata de actividades prohibidas y perseguidas. Sin embargo, que se trate de conductas infrecuentes o que estén prohibidas por la ley no significa que sean deseos "enfermos" o patológicos. Son cosas distintas.

La categoría "parafilia" incluye cosas tan distintas como el gusto por los fetiches, el deseo de vestirse con ropas de otro sexo, la excitación a través del dolor o la humillación y los encuentros entre personas y animales, por no hablar de las relaciones con cadáveres o menores de edad. Y todos estos deseos tienen poco en común. Además, existe gran diversidad entre los individuos que comparten cualquier particularidad.

Ficha de actividad

Investigación sexológica

Objetivos:

- Proporcionar una visión histórica y cultural de algunas de las peculiaridades eróticas más conocidas.
- Dar a conocer algunos apuntes que ayuden a la comprensión de estas peculiaridades.
- Resaltar la importancia del imaginario y el simbolismo en la erótica de los sujetos sexuados.

Desarrollo:

Se divide a los participantes en dos grupos y a cada uno se le pide que haga un pequeño trabajo sobre la biografía de uno de los siguientes individuos: El marqués de Sade y Leopold Sacher-Masoch.

Se les indicará que tengan especial cuidado en diferenciar su vida personas de sus obras de ficción. Más adelante se expondrán los trabajos en clase.

A tener en cuenta:

Se puede dinamizar un debate muy interesante alrededor de las siguientes cuestiones:

¿Habría que perseguir a estas personas?, ¿habría que ofrecerles tratamiento?, para diferenciar entre el deseo realizado por la vía de la imaginación del deseo resuelto a través de la conducta, y las consecuencias que genera cada una de las dos vías.

Fuente: Elaboración propia.

Ficha de actividad

Búsqueda de peculiaridades eróticas

Objetivos.

- Aumentar el conocimiento sobre las peculiaridades eróticas.
- Destacar el valor de la peculiaridad como fuente de variedad y diversidad.
- Diferenciar entre peculiaridad erótica y trastorno mental.

Desarrollo:

Se pide a los participantes que busquen en Google imágenes con las

palabras clave "erótica" o "erotismo" y que comenten qué han encontrado. ¿Les resultan eróticas las imágenes resultantes de su búsqueda? ¿Por qué?

Se comenta la gran variedad de elementos que componen la erótica y que pueden movilizar el deseo y producir excitaciones: zonas del cuerpo, objetos o fetiches como zapatos de tacón, lencería o ropas de cuero, distintas posturas o prácticas "no habituales", ataduras y cuerdas, símbolos de dominación o sumisión (esposas, fustas...) juegos con objetos inanimados, como velas o alimentos, etc.

Se puede elaborar con el grupo una lista de algunas de estas peculiaridades, mientras se destaca su valor como fuente de riqueza y diversión, separándolas de la patología con la que otras disciplinas se han empeñado en conceptualizarlas.

A tener en cuenta:

La vida erótica de los sujetos es diversa, y, en distinto grado, todos los individuos comparten muchas de las peculiaridades que se comentan en esta actividad. Si se asume que la finalidad de los encuentros eróticos y del placer y la excitación es la cópula reproductiva, todas estas variedades quedan fuera y pueden ser patologizadas. Desde la Sexología se consideran aspectos potencialmente cultivables de la erótica, ya sea por el vía de la conducta o de la imaginación.

Fuente: Elaboración propia.

5

# Trabajar la pareja y la procreación

Estos conceptos son los que más lejanos parecen a los adolescentes y, paradójicamente, en ellos se basan gran parte de los programas que se les ofrecen. Además, tanto la idea de pareja como la de procreación suelen enfocarse desde la prevención (prevención de las relaciones de violencia en pareja, prevención del embarazo, etc.). El trabajo sexológico implicará cargarlos de valor y a la vez facilitar que los jóvenes sean capaces de acercarse a aquello que desean con respecto a su vida familiar y de pareja de una manera más razonable.

## 5.1. Distintas formas de relacionarse en pareja

Atrás quedaron los tiempos en los que el matrimonio y la descendencia se imponían a los individuos como forma de organización social independientemente de su deseo. Hoy la pareja es una pareja deseada, y lo mismo ocurre con los hijos e hijas.

Si bien es cierto que no todos los individuos quieren vivir en pareja, este pequeño equipo de dos que se atraen y se acompañan durante una parte de su trayectoria es la forma más frecuentemente buscada por los sexos en nuestros días. Desde la sexología se habla de parejas eróticas, compuestas por individuos sexuados que se buscan, se encuentran y con parten algunos aspectos de sus vidas. El término "pareja" no se refiere a una estructura estática y monolítica, equivalente al antiguo concepto de "matrimonio". Sexológicamente conviene aclarar algunos puntos:

- a) La pareja no implica duración. Existen parejas de una sola noche, y parejas que perduran "hasta que la muerte las separa". Siempre que se trate de dos que se buscan y se encuentran, se considera una pareja.

- b)La pareja no implica monogamia. Cada pareja en concreto decide sobre sus normas y límites. Lo que las define es el propio deseo de estar en pareja.
- c)La pareja no presupone convivencia. Si bien es cierto que muchas parejas de larga duración deciden convivir, también existen otras que prefieren organizarse de manera diferente. En pareja nada es obligatorio, al contrario; aquello que se comparte no surge del deber sino del deseo.
- d)La pareja es para la sexología un área de estudio debido a lo sorprendente y común que resulta el deseo de vivir con otro. Aun así, existen individuos y momentos vitales en los que no se articula este deseo en una relación. Es el caso de personas que buscan pareja y no la encuentran (aunque la desean) y de aquellos a los que, simplemente, la pareja no les interesa. En la adolescencia no es infrecuente que el deseo se conciba alejado de la idea de pareja, y que se perciba como algo más explosivo y seductor, mientras que la pareja se considera aburrida y alejada de los encantos de los encuentros eróticos. De hecho, si preguntamos a adolescentes sobre la vida de pareja de sus padres, suelen ofrecer una versión deserotizada de esta, idea que a padres y madres, a su vez, sorprende.

Desde que los adolescentes empiezan a desear a otros hasta que consiguen organizarse con ellos pasa un tiempo. Mientras tanto, es probable que vivan algunos desencuentros, y puede que estos sean percibidos de forma dramática.

A estar en pareja también se aprende, y en la primera etapa de este aprendizaje los jóvenes se encuentran desorientados y con pocas habilidades para reaccionar.

En ocasiones confunden el enamoramiento con el deseo de estar en pareja, ya que nuestra sociedad deja poco espacio para otro tipo de encuentros, sobre todo a edades más tempranas, y particularmente a las chicas. Por tanto,

hay quien vive cada encuentro como un intento de que fructifique una relación de pareja clásica (monógama, estable) sin conseguirlo.

La adolescencia es un momento de grandes cambios y estos cambios no se producen solamente en el individuo, sino que dependen y suceden también en la relación con otros. Para que chicos y chicas en esta etapa puedan saber lo que buscan, tienen que saber quiénes son, y en la adolescencia no se tiene tan claro. Harán falta experiencias y reflexiones para que se sitúen en lugares en los que se sientan cómodos, y desde allí puedan buscar su manera de aproximarse a los demás.

## Ficha de actividad

### La pareja ideal

#### Objetivos:

- Visibilizar diferentes formas de organizarse en pareja.
- Evidenciar las diferencias existentes entre las búsquedas y los encuentros.
- Trabajar sobre algunos tópicos o características ideales que se atribuyen a las parejas.

#### Desarrollo:

Se pide a los participantes que individualmente escriban en un papel cinco o seis características que tiene su pareja ideal. Luego se ponen en común en pequeños grupos y se elabora una lista con las diez que consideren comunes. Más adelante se ponen en común las conclusiones en el aula, cada grupo pone un nombre y presenta a "su pareja ideal".

La actividad puede realizarse en grupos mixtos o por grupos de chicos y chicas. Esta distribución mixta nos permitirá analizar también diferencias sexuadas en las búsquedas y estereotipos existentes entre los sexos a la hora de qué tipo de persona es más deseable para formar una pareja.

Al final del ejercicio se pide a cada participante que compare mentalmente las características iniciales de su pareja ideal con las personas con las que ha estado, o aquellas personas que le han gustado, para ver si coinciden o no.

A tener en cuenta:

Para terminar, se recomienda proporcionar una visión relacional de la pareja; aunque se han trabajado características de los individuos, no todo consiste en seleccionar bien al otro como si se tratara de un casting, sino de lo que las parejas son capaces de hacer surgir cuando se unen. Por ejemplo, se puede preguntar si es posible que dos personas divertidas se aburran juntas, o al revés, que dos aburridos se lo pasen estupendamente, y hacer visible la importancia de las sinergias que ocurren en relación.

Fuente: Elaboración propia.

## 5.2. Relaciones que empiezan. ¿Qué somos?

Uno de los malentendidos más frecuentes que ocurren en las relaciones de pareja durante la adolescencia suele suceder al principio de la relación. Es habitual que los términos no estén claros en un primer momento, sino que los dos miembros de la pareja establezcan poco a poco aquello que quieren que sea su proyecto.

Esta primera fase de las relaciones se caracteriza por la ilusión, pero también suele estar teñida de inseguridad. En este escenario, cada uno vive su idea del tipo de relación en la que se encuentra, basándose en el tipo de relaciones que ha tenido o en las que desea tener. Estos modelos previos suelen considerarse absolutos, y no es raro que cada miembro de la díada piense que el otro comparte su forma de ver las cosas.

Como se presupone cierto acuerdo, no se negocian algunos términos importantes para la relación. Esto puede dar lugar a conflictos posteriores.

Por ejemplo, si uno de los dos miembros piensa que tienen una relación exclusiva a nivel amoroso (esto es, que no se acuestan con otras personas) y

el otro piensa que pueden compaginar su relación con otros encuentros. Otro caso que suele darse es que uno de los dos considera que está en una relación y el otro cree que se trata de una serie de encuentros casuales sucesivos.

Ficha de actividad

¿No queremos lo mismo?

Objetivos:

- Visibilizar las diferencias entre los individuos sexuados y sus formas de abordar la pareja y el compromiso.
- Reflexionar sobre la monogamia y el compromiso de exclusividad erótica de la pareja.

Desarrollo:

Se plantea al grupo el siguiente caso práctico:

- "Alba y Marta son pareja. Llevan tres meses liándose y han decidido que van a "ir en serio". Lo que pasa es que Alba, durante el primer mes, se enrolló con otras dos personas. Marta sigue enfadada con ella porque dice que, si se estaban conociendo y se gustaban, no entiende cómo pudo estar buscando otros líos por ahí, mientras que Alba opina que, como todavía no sabía si la relación iba a funcionar, no quiso perder otras oportunidades."

Se reflexiona en grupo sobre el caso a través de preguntas: ¿quién creen que tiene razón?, ¿con quién se identifican más?, ¿puede que las dos estén en lo cierto y se trate de dos maneras de ver la misma realidad?, ¿significaría eso que una de ellas "quiere menos" a la otra? También puede aprovecharse esta actividad para evidenciar que no todas las personas valoran la monogamia dentro de la pareja, que existen parejas "abiertas" en las que no es necesaria la exclusividad erótica y que también existen personas que pueden aceptar esa exclusividad como parte del proceso de negociación con su pareja, pero

sin deseársela realmente. Mientras unas personas ni siquiera fantasean con otras cuando se encuentran en una relación de pareja, para otras es lo más normal del mundo fantasear, mirar o incluso "ligotear" con otras, sin que eso reste valor o importancia a la relación. Se trata, una vez más, de diversidad y no de opciones que valen más y opciones que valen menos.

A tener en cuenta:

Cuando existen diferentes deseos en este ámbito, una buena forma de gestionarlos puede ser conociéndolos y respetando los pactos y negociaciones que se hacen con el otro. Pero en ningún caso pidiendo al otro que modifique su deseo, ya que esto no será posible.

Fuente: Elaboración propia.

### 5.3. Muchos modelos de familia

Los cambios ocurridos en la institución del matrimonio han dado lugar a un sinnúmero de tipos diferentes de pareja, y la familia nuclear "de toda la vida" ha variado también, dando lugar a multitud de tipologías de familia diferentes: parejas reconstituidas, padres o madres solteras, parejas homosexuales o heterosexuales, casadas o no, con o sin hijos biológicos, adoptados, acogidos o fruto de una pareja anterior de uno de los miembros de la díada... Las combinaciones y posibilidades son infinitas, y merece la pena trabajarlas para que chicos y chicas no permanezcan anclados en un modelo anterior que ofrece más sufrimiento y problemas que soluciones y posibilidades.

Ficha de actividad

No son cuentos

Objetivos:

- Visibilizar la diversidad familiar existente.
- Proporcionar modelos de familias distintos en contextos cotidianos.

- Propiciar la aparición de conversaciones sobre el tipo de familia que se tiene y que se puede formar en un futuro.
- Analizar de forma crítica diferentes materiales disponibles.

#### Desarrollo:

Se pregunta a los participantes si se acuerdan de algún cuento que les han contado de pequeños. ¿Se acuerdan de cómo eran las familias que aparecían en ellos? Por ejemplo, en Blancanieves, la joven vive con su madrastra, que siente por ella una tremenda envidia, o en La Cenicienta, son las hermanastras las que maltratan y la ridiculizan a la bondadosa protagonista. Estas familias promueven la idea de que los lazos no biológicos son peligrosos y colocan a las personas en situación de vulnerabilidad ante los malos tratos y el abandono.

En la actualidad disponemos de varios cuentos en los que los protagonistas pertenecen a familias diversas y estas son representadas de forma positiva. Son familias que desean permanecer unidas, cuidarse, respetarse y tratarse con cariño. Es el caso de Paula tiene dos mamás (Newman y Piérola, 2003) en los que las madres de la protagonista son una pareja de mujeres, o Aitor tiene dos mamás (Mendieta y Piérola, 2006). La historia de Cebollino y Pimentón (Reixach, 2010), dos pingüinos machos que no logran poner un huevo y cómo los pingüinos del zoo les ceden uno para que puedan realizarse en su deseo de ser padres es un ejemplo muy simpático de cómo estos diferentes modelos de familia se pueden contar a los niños pequeños. Se recomienda llevar al aula los cuentos o algunas páginas o dibujos impresos para que se hagan una mejor idea de cómo es el material.

Después de contar algunos de estos ejemplos, puede pedirse a los participantes que escriban o dibujen un cuento, o un cómic, en el que el protagonismo lo tenga una familia. Se pregunta al grupo: ¿cómo es esta familia?, ¿qué tiene de especial? Se trabaja sobre la idea de que, en ocasiones, solamente las familias no convencionales trabajan este tipo de materiales con sus hijos, mientras que en realidad todas las familias podrán contar esos

cuentos, porque todas las personas pueden conocer a alguien diferente. Tener ejemplos es una buena forma de prepararse para poder entender esta diversidad.

Mediante el análisis de materiales, los participantes asumen un rol diferente (rol de experto) que favorece la propia autonomía a la hora de reflexionar sobre la realidad que les rodea y los mensajes que reciben.

A tener en cuenta:

Este contenido puede trabajarse con cuentos, series, películas o dibujos animados de la generación de los participantes que tengamos en el aula. Es importante conectar con lo que ellos vieron o escucharon cuando eran pequeños, para que vean cómo lo que se piensa sobre un tema se encuentra relacionado con los modelos a los que se ha tenido acceso.

Fuente: Elaboración propia.

Ficha de actividad

Bosque de familias biográficas

Objetivos:

- Visibilizar la diversidad familiar existente en el aula o en la sociedad.
- Comprender cómo distintos tipos de familia pueden cubrir las necesidades de cuidado.
- Destacar el valor de la diversidad familiar frente a la uniformidad.
- Relacionar la familia con la elección personal basada en el deseo y la satisfacción de sus miembros.

Desarrollo:

Se propone al alumnado realizar un árbol genealógico familiar. Para ello,

cada uno ha de traer fotografías de aquellos a quienes considere miembros de su familia, y se les proporciona el resto del material (tijeras, cartulinas, pegamento, rotuladores de colores, etc.)

En las instrucciones se les dice que coloquen arriba o abajo a las personas más mayores de la familia y que sigan por orden hasta las más jóvenes, pero no se les dan más indicaciones (a cuánta distancia deben colocar unas personas de otras, si deben estar colocadas en parejas o si los abuelos y abuelas deben estar incluidos...). De esta forma los árboles de nuestro bosque final resultarán más variados.

Cuando los árboles estén terminados, se pide a los alumnos que expongan su árbol familiar, describiendo a cada uno de los miembros y las relaciones existentes entre ellos. La persona dinamizadora puede ir realizando preguntas orientadas a destacar la gran variedad de familias posibles, como por ejemplo: ¿tus abuelos son pareja?, ¿tus padres son hombre y mujer?, ¿tu padre y tu madre viven juntos?, ¿todos los hermanos sois hijos de vuestros dos padres?, ¿vivís en la misma casa todos los hermanos?

Se hablará sobre los diferentes tipos de familia y la gran riqueza que esa variedad aporta a nuestra sociedad. Se preguntará y se nombrarán otros tipos de familias si no han salido en las exposiciones y se preguntará al alumnado si conocían la existencia de tantos modelos.

Si no se quiere involucrar la experiencia personal de cada alumno en la actividad, se puede proporcionar a cada uno (o a cada pequeño grupo) un árbol genealógico diferente compuesto previamente y pedirles que pongan nombres a los miembros de la familia, que les asignen rasgos de personalidad y relaciones entre ellos y que inventen una historia sobre cada árbol familiar. En este caso, se diseñarán árboles diferentes entre sí que reflejen muchas formas distintas de organizar una familia.

A tener en cuenta:

Es importante resaltar que lo que une a una familia no es la biología (los

lazos de consanguinidad), sino la biografía. Nadie mejor que cada alumno puede decir quién pertenece y quién no a su propia familia, aunque no tengan lazos biológicos o aunque no convivan bajo el mismo techo. Si se quiere aumentar la riqueza de la explicación final, el dinamizador puede buscar ejemplos de cómo se organizan las familias en otras sociedades o épocas de la historia.

Fuente: Adaptación de la dinámica descrita por José Ignacio Pichardo y Pedro Octavio Rodríguez Medina "Nuestras familias son diversas" en Sánchez Sainz, M. Cómo educar en la diversidad afectivo sexual en los centros escolares. Orientaciones prácticas para la ESO (2009).

Ficha de actividad

Collage de familias

Objetivos:

- Visibilizar la diversidad familiar existente.
- Introducir la noción de familia biográfica.

Desarrollo:

Se reparten materiales para realizar un collage (cartulinas, revistas viejas, pegamento y tijeras) y se pide a cada participante que represente a un miembro de una familia. Cada uno puede elegir a quién va a representar: una hermana, un padre, un hijo, una abuela, una madre, un padre... cada uno tiene que ponerle un nombre a su personaje y apuntar al lado del dibujo la edad que tiene.

Cuando cada uno tenga su personaje, se forman grupos de dos, tres, cuatro y cinco personas y se les pide que construyan una familia con sus personajes.

Luego tienen que presentarla al grupo. Encontraremos familias de un padre y una hija, un abuelo y tres nietos, dos madres y dos hijos... Se comentará en grupo la existencia de infinitas familias, todas ellas posibles. Se puede lanzar al grupo la pregunta: ¿qué es lo que hace que una familia sea una familia? Para resaltar la importancia de la biografía frente a la biología.

A tener en cuenta:

Los personajes de cada grupo pueden pegarse en cartulinas, de esta forma se expondrán en clase y los alumnos dispondrán de un recordatorio de la actividad.

Fuente: Elaboración propia.

#### 5.4. Conceptivos y anticonceptivos

El trabajo en materia de anticoncepción ha sido (y es considerado todavía por muchos profesionales) el pilar fundamental del trabajo en sexualidad a partir de la adolescencia. Sin embargo, conviene no olvidar que cada vez que hablamos de métodos anticonceptivos hay personas en el grupo que no se sienten representadas y pueden desconectar de la propuesta; las chicas lesbianas, los chicos homosexuales, aquellos que no tengan encuentros con penetración vaginal o las personas que por motivos religiosos no quieran utilizar estos métodos también están en los grupos en los que se hace educación sexual... Y no se les puede hablar sobre los anticonceptivos como si les tuviera que interesar. Cuando se trata el tema de la anticoncepción, es importante ser conscientes de que es un tema pensado para trabajar con parejas heterosexuales que en ese momento no desean un embarazo, y esos ¡no son todos! Hay otro detalle importante; muchos profesionales se lanzan a contar cómo evitar los embarazos sin hablar de algo antes que es fundamental, y es que para saber cómo evitar un embarazo cuando no se desea, conviene antes saber qué es un embarazo, cómo se produce y, ¿por qué no?, cómo buscarlo cuando sí es deseado.

Aunque la transmisión de infecciones de tracto genital (ITG) y el VIH no

entran en principio dentro del área sexológica de intervención, puede resultar útil incluir alguna actividad para que los adolescentes conozcan cuáles son y cómo pueden evitarse estas infecciones. Es posible, en este bloque, plantear el uso del preservativo no solo como recurso anticonceptivo sino como método de prevención de las ITG.

Ficha de actividad

Spots publicitarios

Objetivos:

- Conocer los diferentes recursos anticonceptivos disponibles.
- Reflexionar acerca de las ventajas de cada uno de los anticonceptivos y de sus limitaciones.

Desarrollo:

Se divide al grupo, y a cada pequeño equipo se le proporciona información sobre un método anticonceptivo en concreto. Cada grupo ha de elaborar el guión y el eslogan de un anuncio publicitario para vender su método, resaltando sus ventajas frente a otros. Más tarde, un portavoz expondrá el resultado en público. Si se desea hacer la actividad más divertida, se les puede pedir que hagan la exposición escenificando el spot publicitario, o proponerles hacer un concurso en el que todos tienen que votar el anuncio que más les guste, sin contar el suyo propio.

A tener en cuenta:

Al finalizar, se reflexiona sobre qué información ha omitido cada grupo, y si existen formas de resolver esas limitaciones o inconvenientes que algunos métodos presentan.

Fuente: Elaboración propia.

## Ficha de actividad

### El método ideal

#### Objetivos:

- Comparar los distintos recursos anticonceptivos.
- Reflexionar sobre la importancia de aquellas características que se valoran a la hora de elegir un método anticonceptivo.
- Plantear la anticoncepción como un proceso, no como una única elección.

#### Desarrollo:

Se organiza al grupo en pequeños equipos o parejas y se les dice que tienen que ponerse en el papel de un famoso equipo de investigación que acaba de descubrir el mejor método anticonceptivo del mundo. Tienen que describirlo y dibujarlo, también pueden ponerle un nombre. Más adelante se organiza una mesa redonda en la que un portavoz de cada equipo cuenta en qué consiste su gran descubrimiento.

El dinamizador comparará los nuevos avances con los métodos ya existentes, para ver qué características son las que los participantes valoran más. Es frecuente, por ejemplo, que todos los grupos hayan diseñado un método infalible o muy seguro, pero a pocos se les ocurre dejar claro que es gratuito o que está financiado por el Estado. Se preguntará también: ¿es reversible?, ¿tiene efectos secundarios negativos?, ¿lo puede usar todo el mundo?, ¿es sencillo de utilizar?, ¿protege de la transmisión de infecciones?, ¿hace falta que lo prescriba o lo coloque un médico? De esta forma se puede concluir que el método ideal no existe todavía, pero existen bastantes métodos diferentes, cada uno con sus ventajas y desventajas.

#### A tener en cuenta:

Se puede aprovechar esta dinámica o la anterior para plantear la

anticoncepción como un proceso que dura toda la vida fértil de la persona/pareja, y que no se trata de elegir un método para siempre, sino de ir viendo, en cada momento y situación, cuál se adapta mejor.

Fuente: Elaboración propia.

Ficha de actividad

Carteles

Objetivos:

- Proporcionar conocimientos básicos sobre el VIH y las infecciones genitales y sus vías de transmisión.
- Evidenciar las prácticas eróticas que pueden transmitir infecciones y aquellas que no.
- Proponer el uso del preservativo para la realización de prácticas con penetración anal o vaginal si se quiere evitar la transmisión de ITG.

Desarrollo:

Se divide al grupo en pequeños equipos y se les proporcionan folletos sobre infecciones de transmisión genital (ITG) y VIH. Se les pide que los lean y que elaboren una campaña de prevención.

Pueden elaborar un cartel con un título (el eslogan de la campaña) y la información que consideren adecuada. Cada grupo expondrá ante el resto de la clase su póster con el trabajo realizado y las conclusiones que hayan obtenido tras la realización del trabajo.

A tener en cuenta:

La campaña debe cumplir tres requisitos:

- Tiene que ofrecer información útil sobre ITG.

- Tiene que ofrecer propuestas eficaces para evitar el contagio o la transmisión de las ITG.
- No debe fomentar el miedo al encuentro erótico con otras personas.

Fuente: Elaboración propia.

## S.S.El embarazo

Aunque parezca mentira, pocos jóvenes saben cómo se produce realmente un embarazo. Y pocos profesionales se detienen a contarlo. Esto genera infinidad de inseguridades y miedos alrededor de los encuentros amorosos. Es necesario proporcionar una idea clara de qué prácticas llevan al embarazo y cuáles no, para que chicos y chicas puedan organizarse para evitarlos si así lo desean y no vivir los encuentros con miedo y preocupación.

El embarazo comienza cuando un óvulo y un espermatozoide se unen y se implantan en el útero. Para que esto suceda, la chica debe estar ovulando y el chico tiene que eyacular en el interior de la vagina. Debe cumplirse asimismo que no utilicen ningún método anticonceptivo, o que el método falle. Como se ve claramente, la única práctica que puede conllevar un embarazo es la penetración vaginal con eyaculación en el interior de la vagina. Todas las demás conductas no producen embarazos.

Aun teniendo cierto conocimiento de esto, existen jóvenes que preguntan por casos concretos: "¿y si me trago el semen?", "¿y con la penetración anal?", "¿y si se masturba y con los dedos manchados de semen me toca los genitales?", "¿y si eyacula cerca de mi vulva?". La respuesta a todas estas preguntas es la misma: el embarazo no será posible.

Existe un caso un poco más complicado de explicar: cuando se realiza penetración vaginal sin método anticonceptivo pero se eyacula fuera de la vagina. Esta práctica se conoce como "la marcha atrás" y se utiliza con bastante frecuencia entre los adolescentes. La marcha atrás tiene muchos fallos si se emplea como anticonceptivo. Y si se practica existe la

probabilidad de que se produzca el embarazo. Pero no porque el líquido preseminal contenga espermatozoides. La expresión "antes de llover, chispea" no es del todo cierta. Lo que sucede es que muchos chicos no saben muy bien en qué momento comienza la eyaculación, y perciben que van a eyacular cuando de hecho ya están eyaculando. Si esperan hasta ese momento para retirar el pene de la vagina, puede ser tarde.

## Ficha de actividad

9+9

### Objetivos:

- Proporcionar conocimientos sobre el proceso de embarazo y los primeros meses de vida de un recién nacido.
- Visibilizar los cambios que suceden en el bebé, en la mujer embarazada y en su pareja o familia (si existen).
- Valorar la fecundidad y el deseo de ser madres y padres como una parte positiva (aunque no obligatoria) del hecho sexual humano, siempre que esta sea deseada.

### Desarrollo:

Se divide al grupo en pequeños equipos de trabajo y se les proporciona un dibujo de cada mes del embarazo y uno de cada mes de la vida del bebé durante los nueve primeros meses de crianza. Es importante que las imágenes reflejen el crecimiento pero también al resto de personas implicadas con el bebé. Por ejemplo, puede aparecer en algunos el feto, en otros la mujer embarazada o la madre, en otros el padre, los dos miembros de la pareja o toda la familia.

La actividad consiste en que cada grupo consiga identificar posibles cambios, necesidades y sensaciones de la mujer embarazada, su pareja o familia y el feto o el bebé durante cada trimestre del embarazo y los primeros

tres trimestres de vida del bebé, por ejemplo: cuándo empieza a poder escuchar o percibir sabores, cuándo comienza a latir el corazón, cuando puede empezar a notarse la tripa de la mujer embarazada, cuándo se producen las primeras sonrisas, cómo reaccionan los hermanos mayores ante un nacimiento, cómo se prepara a padres y madres para el parto, cuándo se introducen nuevos alimentos en la dieta del bebé...

A tener en cuenta:

Si estos contenidos quedan muy alejados de lo que se ha visto en clase, se pueden proporcionar folletos sobre el embarazo, parto y crianza que suelen estar disponibles en los centros de salud o en las páginas web de las sociedades profesionales de matronas y pediatras.

Fuente: Elaboración propia.

## 5.6. Otros proyectos

Tener hijos no es la única forma que las parejas tienen de organizar sus deseos y su vida en común. Existen muchas parejas que no lo desean o que por circunstancias vitales no tienen hijos. Otras recurrirán a técnicas de reproducción asistida, a la adopción o a la acogida de menores. Para otras parejas, tener hijos simplemente no entra dentro de sus planes.

Ficha de actividad

¿Procreamos o nos reproducimos?

Objetivos:

9Diferenciar entre reproducción y otras formas de procrear.

- Dar valor a las distintas vías de realización que aporta la noción de procreación.

Desarrollo:

En pequeños grupos han de decidir si alguno de los enunciados quedaría fuera del concepto de reproducción, y si alguno quedaría fuera del concepto de procreación.

- Reproducirse de forma biológica.
- Reproducirse de forma asistida.
- Adoptar un hijo.
- Acoger a un menor que no tiene hogar.
- Convivir con los hijos de una pareja anterior.
- Los planes y proyectos de una pareja que comparte su vida.

A tener en cuenta:

Se puede concluir la actividad resaltando las diferencias entre la reproducción puramente biológica (o tal como se produce en el reino animal) y la procreación humana, que se concibe como un proceso no obligatorio, deseado y que permite a los individuos y a las parejas realizarse y crecer, cada uno a su modo.

Fuente: Elaboración propia.

Ficha de actividad

Contigo quiero...

Objetivos:

- Reflexionar sobre otras formas creativas de desarrollarse en pareja que no impliquen tener hijos.
- Legitimar el deseo de no ser padres y madres.

Desarrollo:

Se divide al grupo en pequeños equipos de trabajo y se les pide que piensen en cosas que para ellos son importantes, en sus proyectos futuros de pareja, que no tengan que ver con formar una familia.

Se ponen en común las ideas que han ido apareciendo en cada grupito y se reflexiona sobre la gran cantidad de planes y proyectos que una pareja puede tener, aparte de los hijos.

A tener en cuenta:

Se puede preguntar al grupo si conocen a alguien de la edad de sus padres que no haya tenido hijos y por qué creen que no los han tenido, y se comentan las diferencias que existen entre no tener hijos por falta de oportunidad o por falta de deseo.

Fuente: Elaboración propia.

Ficha de actividad 3

Parejas famosas

Objetivos:

- Identificar parejas en la historia que no fueron padres o madres.

9Visibilizar la maternidad/paternidad como una elección.

- Dar valor a otras maneras de articular la vida en pareja que no sean alrededor de la maternidad/paternidad.

Desarrollo:

Si se dispone de conexión a Internet y de ordenadores, se pide a los participantes que busquen información sobre parejas famosas que no hayan tenido hijos y que den respuesta a las siguientes preguntas: ¿cómo eran estas

personas?, ¿qué hacían?, ¿por qué crees que no tuvieron hijos?, ¿se diferencian de otras parejas que sí decidieron tenerlos?, ¿en qué?

A tener en cuenta:

Si no se dispone de conexión a la red, se pueden llevar preparadas algunas tarjetas con un pequeño resumen de la vida de algunas de estas parejas y repartir una o dos por cada grupo. Si se desea que expongan la vida de estas parejas a todo el grupo, se pueden utilizar parejas diferentes para cada grupo. Algunas de las parejas propuestas van a ser parejas no convencionales (grandes intelectuales, homosexuales...), lo cual nos puede ayudar aún más a dar una idea de la tremenda diversidad que existe entre individuos sexuados y su forma de estar en relación.

Algunos ejemplos de parejas famosas que no tuvieron hijos pueden ser Sartre y Simone de Beauvoir, Paul Verlaine y Arthur Rimbaud o Gala y Salvador Dalí, entre otras.

Fuente: Elaboración propia.

## 5.7. Otras actividades

Hay actividades útiles para el trabajo con grupos sobre el hecho sexual humano que no corresponden a ninguno de los seis grandes conceptos alrededor de los cuales la sexología organiza su disciplina. Es el caso de la comunicación con padres y madres, el análisis de las fuentes de información, el trabajo de presentación del grupo o las actividades para "romper el hielo" y empezar a trabajar en un clima más participativo, o para evaluar finalmente la intervención. Algunas de esas actividades se describen a continuación.

Ficha de actividad

No partimos de cero

Objetivos:

- Visibilizar las fuentes de información en materia de sexualidad de los participantes.
- Comparar las fuentes de información y clasificarlas según su grado de fiabilidad.

9Aportar al grupo nuevas fuentes de información.

- Sustituir falsas creencias por información contrastada.

Desarrollo:

Se pregunta al grupo dónde han aprendido lo que saben sobre sexualidad (sobre los registros del hecho sexual humano) y se van apuntando sus comentarios en la pizarra. Aparte de las fuentes aportadas por el alumnado, se van sugiriendo otras seleccionadas por los dinamizadores. Por ejemplo, los alumnos pueden decir: de Internet, de Facebook, de una revista, de la televisión, de los amigos, de mi hermana, de un libro, de una película... Los dinamizadores pueden ir aportando otras, preguntando por ejemplo: ¿y vuestros padres/madres?, ¿os hablaban de estas cosas?, ¿qué era lo que os decían?, etc.

Una vez elaborado el listado, se comparan todas las fuentes aportadas y se va preguntando al grupo por cuáles les resultan más fiables y por qué, a cuáles recurrirían en caso de tener dudas o de encontrarse con alguna dificultad, etc. Es importante recalcar que no se trata de que unas fuentes sean mejores que otras, sino que cada una es adecuada para unas situaciones y no otras. Por ejemplo, si a alguien le deja su pareja, es probable que acuda a sus amigos en busca de apoyo y consuelo, mientras que si necesita la anticoncepción de urgencia, los amigos no resultarán de utilidad y será más oportuno acudir al médico.

A tener en cuenta:

La familia siempre es una fuente distinta de información en estos temas. Muchos alumnos dirán que en sus vidas no ha cumplido un papel importante

porque con sus padres o madres no han hablado de sexualidad. Ante esta idea, se puede aportar otra, que es que la familia, quiera o no quiera, siempre educa, pues sin transmitir información está también comunicando algo, como es que "de la sexualidad es mejor no hablar". Se recomienda aprovechar la oportunidad para debatir con ellos por qué creen que a las familias es cuesta hablar de estos temas y cómo podrían ellos facilitar que se trate en casa la sexualidad. No se trata de imponer a nadie que hay que hablar de sexualidad, sino de pensar si es o no posible y qué puede facilitar o impedir la comunicación.

También conviene tratar con cuidado Internet como fuente, pues en ocasiones se habla de la red como si fuera una realidad propia y aparte, pero en Internet existen fuentes de todo tipo, desde un blog anónimo a una web oficial de una entidad sanitaria o científica. Proponemos concretar al máximo cuando se hable de Internet, para enseñar al alumnado a moverse por la red de una manera más consciente, desaconsejando la búsqueda de información científica en los foros de usuarios, donde se comparten experiencias personales o ficticias que en general resultan alarmistas y atemorizadoras para los jóvenes. En el apartado de "Recursos" de este libro se ofrecen algunas páginas web que podrían servir de referencia para que las familias las consulten y las compartan con sus hijos.

Fuente: Elaboración propia.

Ficha de actividad

El buzón de dudas

Objetivos:

- Conocer las dudas más frecuentes de chicos y chicas.
- Dar respuesta, en grupo, a las preguntas individuales.
- Transmitir mediante el ejemplo una actitud comprensiva.

## Desarrollo:

Se pide a cada participante que escriba una pregunta sobre sexualidad en un papel y que, de manera anónima, lo introduzcan en una caja cerrada con una hendidura que se habrá construido previamente. Más adelante se leen las preguntas y se les va dando respuesta, utilizando algunos recursos de la intervención en grupo, como la pregunta rebote, que consiste en devolver la pregunta al grupo para que otros propongan una respuesta que el dinamizador irá completando.

## A tener en cuenta:

El tipo de preguntas que los jóvenes ofrezcan en esta actividad dependerá del momento en el que la dinámica sea planteada. Si se propone muy cerca del inicio de las sesiones las preguntas serán más espontáneas, pero si se deja pasar un tiempo se podrá observar que las preguntas que se realizan son más precisas e interesantes.

Esta actividad puede aprovecharse para realizar, a la vez, una evaluación intermedia de las sesiones. Al finalizar una sesión se puede solicitar a los participantes que completen un breve cuestionario con una o dos preguntas acerca de cómo están viviendo la experiencia de las sesiones, y solicitándoles que escriban una pregunta que ellos se hagan con respecto a la sexualidad.

Fuente: Esta actividad aparece descrita en múltiples materiales, entre ellos Expectativa de diversidad (De la Cruz y Sáez, 2005) y Educación sexual y mediación (García, 2004).

## Ficha de actividad

### Tenemos que hablar

### Objetivos:

- Aprender a plantear conversaciones sobre el hecho sexual humano en familia.
- Adquirir habilidades básicas de comunicación.
- Proporcionar claves para entender que la manera de plantear las conversaciones puede influir en cómo estas se desarrollen.

#### Desarrollo:

Algunas familias hablan sin complicaciones sobre temas relacionados con la sexualidad, las relaciones eróticas o la procreación. A otras (ya sea por la educación de padres y madres, ya sea por pudor o por falta de oportunidades) les cuesta más, y puede llegar un momento en el que sean los propios adolescentes los que se vean en la tesitura de tener que sacar, por primera vez, el tema en casa. Si esto ocurre, es importante que lo hagan con naturalidad y de forma serena, para que padres y madres no reaccionen con miedo o desde el escándalo.

Les propondremos que, por grupos, dramaticen las siguientes conversaciones en familia:

- Estás embarazada. Quieres interrumpir el embarazo.
- Tu pareja está embarazada. Queréis seguir adelante con el embarazo.
- Estás saliendo con una persona de tu mismo sexo.
- Quieres ir al médico a por la receta de la píldora y te piden que vayas acompañada por un familiar.
- Quieres quedarte a dormir en casa de tu pareja. Sus padres están de acuerdo, pero los tuyos crees que no te lo van a permitir.

Tienen que elegir a qué miembro o miembros de su familia lo contarían, en qué momento lo harían y qué tres ideas básicas quieren transmitir. Pueden

también anticipar las posibles reacciones familiares. Una vez tomadas esas decisiones, se representa mediante role playing en pequeños grupos y más adelante las conclusiones de lo que ha sucedido en cada grupo se ponen en común.

A tener en cuenta:

Si algún grupo se anima, se puede pedir que represente su escena para toda el aula.

Fuente: Elaboración propia.

Ficha de actividad

Mural de evaluación

Objetivos:

- Realizar una evaluación de forma colectiva y entretenida.
- Compartir con el grupo las impresiones generales de la actividad.
- Favorecer el pensamiento crítico y la expresión de sugerencias de mejora de manera asertiva.

Desarrollo:

Se elabora un "mural" con papel continuo y se cuelga en la pared. Se ponen a disposición del grupo rotuladores de colores y se divide al grupo en cuatro subgrupos. A cada uno de ellos se le pide que ponga en común una idea y que escriban las conclusiones en el mural con un color determinado. Luego se comentan todas las cosas que hay escritas por si alguien que estaba en otro grupo quiere añadir algo más.

Las cuatro ideas pueden ser: ¿qué es lo que más nos ha gustado del taller?, ¿cómo lo mejoraríamos si pudiéramos volverlo a tener?, ¿qué es la

sexualidad?, ¿cómo nos hemos sentido durante el taller?

A tener en cuenta:

Esta dinámica puede ser utilizada para evaluar cualquier cosa que resulte relevante en una intervención. Puede ser utilizada para evaluar contenidos únicamente (se elegirían entonces los conceptos más relevantes que se han trabajado y a cada grupo se le asignaría uno) o sencillamente para valorar la satisfacción. Si el mural puede permanecer en el aula, les recordará que han tenido un taller educativo sobre sexualidad y algunas de las ideas más importantes. En ese caso, se les puede pedir también que lo decoren con dibujos, recortes, etc.

Fuente: Elaboración propia.

PARTE III

CLAVES Y RECURSOS

6

# Claves de intervención

## 6.1. Para trabajar en grupos

Trabajar con grupos es maravillosamente complicado. Supone tener en cuenta en cada momento las diferencias entre sus integrantes, a la vez que se presta atención e interés ante las inquietudes individuales.

No es posible que todo el mundo esté igual de interesado y motivado para participar en una actividad. En los grupos están quienes vienen a participar y a aprender, pero también habrá quienes estén allí para pasar el rato o porque alguien les obliga a participar. Por eso, la atención que se preste al dinamizador puede variar mucho de unas personas a otras.

Lógicamente, no será lo mismo trabajar con un grupo conocido que realizar una intervención puntual. En el primer caso se conocerán los intereses de los participantes, y la intervención se enriquecerá con las experiencias que los miembros del grupo hayan vivido. Sus preguntas estarán relacionadas con situaciones que ellos mismos han experimentado. La confianza con el dinamizador será mayor y eso favorecerá la expresión de las propias ideas y opiniones.

En un grupo al que se acaba de conocer habrá que dedicar un tiempo a presentarse y a generar un clima de confianza para que los participantes se encuentren cómodos. Contra la opinión de algunos, esto no supone una pérdida de tiempo. Solamente así se garantiza que todos ellos se sientan tenidos en cuenta durante la intervención.

Si se desea favorecer la participación es recomendable proceder con cautela. Para muchos resulta muy difícil expresar sus propias ideas, y más si se encuentran ante personas con las que nunca han hablado. La primera vez que tienen que hablar en público se siente ansiedad y miedo al ridículo. Por eso, una buena idea será favorecer que se hable de cualquier cosa (de cuáles

son sus nombres, de algo que les guste, de cómo presentarían a su compañero de mesa...) y de esta forma resultará más fácil que los participantes sigan hablando durante la sesión.

Es interesante pedir la opinión de todos a lo largo del curso, pero también es fundamental no obligar a nadie a hablar si no es su deseo. Habrá que respetar las opiniones expresadas y también a aquellos que prefieran permanecer en silencio (De la Cruz, 2003).

Una forma de aumentar el nivel de participación activa durante la intervención es dividir al grupo en pequeños equipos. Si los participantes pueden elegir a sus compañeros, mejor que mejor. Si en el grupo tenemos unos integrantes que "alborotan" se pueden formar equipos utilizando alguna técnica de aleatorización. En pequeño número, muchas personas se sienten más capaces de expresar sus ideas, debatir y defender sus opiniones sin ponerse nerviosos. Luego, un portavoz puede llevar sus conclusiones al grupo grande, cuando se pongan los resultados en común.

## 6.2. Indicaciones para enfocar nuestras intervenciones

Existe un documento que desarrolla las indicaciones claves para el trabajo sexológico en asesoramiento (Díez, García y Lejárraga, 2012). Muchas de ellas son aplicables también al trabajo con grupos o a la intervención educativa. A continuación se resumen algunas de ellas.

### 6.2.1. Tener en cuenta a todo el mundo

Desde la sexología se promueve tener en cuenta la diversidad y tratarla como un valor a cultivar. Este es uno de los objetivos de cada intervención y puede trasladarse a la forma en la que se atiende a cada individuo o grupo. Para ello habrá que referirse siempre a las enormes diferencias que existen, pues seguro que se encuentran también en las aulas y las consultas. Al planificar los contenidos que van a tratarse en una determinada actividad habrá que preguntarse si estos son de interés para todos los participantes o solamente para algunos.

Las generalizaciones y los estereotipos no ayudan a visibilizar esta diversidad. Es crucial evitarlas si se desea respetar y valorar las peculiaridades individuales. Conviene tener siempre presentes que los sexos son dos, que la orientación del deseo puede no ser siempre heterosexual y que los deseos y prácticas van a ser diversos. También se tendrá en cuenta a aquellas personas que no dominen bien el idioma, a quienes han crecido en otros países o pertenecen a otras culturas o religiones, a aquellos que presenten diversidad funcional o discapacidades... en definitiva, se aprovecharán todas las ocasiones posibles para recalcar lo distintos que son los seres humanos y la riqueza que esas diferencias aportan.

### 6.2.2. Ayudar en la toma de decisiones propias

Los juicios de valor quedan necesariamente fuera de la intervención sexológica. La actitud comprensiva y de cultivo consiste en tratar de entender y explicar los fenómenos, pero no ofrece distinciones entre aquello que debe hacerse o evitarse. La sexología no se ocupa de distinguir entre el bien y el mal, la salud y la enfermedad o el pecado y la virtud. Por eso es imprescindible prestar especial atención a los juicios de valor. Estos, en ocasiones, se expresan de forma indirecta, como "debes hacer..." o "esto debería ser...". Los deberes no ayudan al cultivo de la sexualidad sino que establecen una norma oculta, y en ningún caso colaboran para profundizar en el conocimiento de uno mismo y de las relaciones con los demás.

Al proporcionar una forma de actuación, se impide a los otros tomar sus propias decisiones. Merece la pena que cada individuo se pregunte lo que él mismo considera adecuado o inadecuado para su vida y no que sea el profesional quien se lo imponga.

Si se desea seguir en esta línea, se pueden evitar expresiones como "debes", "deberías", "bien", "mal", "normal", "patológico", "saludable", "bueno", "malo", "tienes que...", etc.

### 6.2.3. Reconocer los límites

No es necesario saberlo todo. Si se recibe una pregunta cuya respuesta no se conoce, o alguien sugiere tratar un tema que no se domina, no hay que alarmarse. Reconocer los propios límites supone ser capaz de admitir que no se saben algunas cosas. Esto no resta profesionalidad ni calidad a la intervención. Es más, resulta coherente con la idea de que siempre se tienen que aprender cosas nuevas. También sitúa al profesional más lejos de la figura del experto que todo lo sabe, y más cercano a un facilitador que se ocupa de apoyar al grupo en su búsqueda de conocimientos.

#### 6.2.4. Cuidar el lenguaje

No es lo mismo hablar de "embarazos no deseados" que de "embarazos no planificados", de "infecciones de transmisión sexual" que de "infecciones de transmisión genital". Es preferible hablar del sexo o los sexos para referirse a la identidad y a los hombres y las mujeres, y no para designar conductas o genitales.

El lenguaje es la herramienta básica que el profesional de la sexología utiliza en sus intervenciones. A través de él se proponen los conceptos y se trabaja sobre las ideas. Una gran parte del potencial que esta disciplina ofrece es un cambio en la forma de nombrar las realidades del hecho sexual humano.

#### 6.2.5. No problematizar

Si la intervención sexológica pretende aumentar la satisfacción de los individuos, no le interesará generar nuevos problemas o agravar aquellos que ya existan. El hecho sexual humano tiene muchas más cosas positivas que negativas; por tanto, no se puede dedicar más tiempo a tratar los posibles (pero infrecuentes) problemas que puede acarrear.

Tampoco se tratarán como problemas o trastornos los simples fenómenos de la vida cotidiana de los sujetos sexuados. Las etiquetas diagnósticas pueden generar problemas donde sencillamente ocurren fenómenos comunes. Una pérdida de erección puede convertirse en "impotencia" si se piensa como

un problema, o puede seguir siendo una experiencia puntual o infrecuente si no se le otorga excesiva importancia. La diferencia es crucial.

#### 6.2.6. Integrar todos los intereses

Aunque se posean desde el principio objetivos muy claros, cada individuo, pareja o grupo que se atienda planteará sus propios intereses e inquietudes. No es posible elegir entre abordar unos u otros, sino que habrá que integrarlos para poder avanzar "a gusto de todos", especialmente si se proponen experiencias participativas. Lo mismo sucede en consulta: probablemente, la demanda explícita del usuario y los objetivos de quien atiende no coincidan. Será trabajo del profesional compaginarlos y lograr una intervención coherente en la que tanto sus objetivos como los intereses de los jóvenes puedan abordarse.

En ocasiones será necesario ajustar la demanda. Es frecuente que los consultantes soliciten cambios que el profesional considera que no pueden suceder (por ejemplo: me gustaría ser más atractivo). Es trabajo de quien atiende llegar a un acuerdo con el joven para reconducir estas demandas hacia lugares razonables y útiles.

#### 6.2.7. Generar preguntas

Construir buenas respuestas es un arte. Sobre todo si no se quiere acabar con la curiosidad, sino hacer surgir nuevos intereses.

Hay quien dice que los sexólogos no responden preguntas. Eso no es del todo cierto. Lo que desde luego no hacen es acabar con los interrogantes. Se trata de abrir (y no de cerrar) el área de interés, fomentar curiosidades y enseñar a hacerse otras preguntas y a buscar las propias respuestas. Se puede responder a una pregunta con datos, estadísticas o hallazgos científicos, pero resultará infinitamente más productivo que sean las personas que preguntan las que tengan que reflexionar y buscar sus propias respuestas.

Al recibir una pregunta, invitar a la reflexión grupal o en pareja no carece

de beneficios. Lo más habitual, además, es que los jóvenes a los que se atiende sean capaces de plantear respuestas a sus inquietudes. De esta forma adquieren confianza en sus conocimientos y se habitúan a compartir la información de la que disponen. El papel del profesional puede limitarse a ordenar y completar la información, pero sobre todo a dejar la respuesta lo suficientemente abierta como para que su curiosidad no se agote.

### 6.3. ¿Es posible evaluar?

Para saber si los objetivos del programa se están alcanzando es imprescindible poder evaluar el trabajo que se hace. Lo que ocurre es que no es tan sencillo como parece. Evaluar es una tarea compleja que no consiste en pasar a los participantes de un taller un cuestionario el último día (aunque en ocasiones se haga), sino que la evaluación tiene que estar presente durante todo el proceso; desde el diseño y la planificación de la intervención hasta el momento de su finalización, o incluso después.

Se habla de tres tipos de evaluación.

#### 6.3.1. Evaluación inicial

Comienza con el análisis de necesidades previo a la fijación de objetivos ¿Es necesaria una intervención en este grupo y en este contexto? ¿Qué es lo que se puede hacer? ¿Qué necesitan estos chicos y chicas? ¿Cómo se puede llevar a cabo el programa para que se ajuste a lo que esta población necesita?

Una vez que el profesional se encuentra con los adolescentes con los que va a trabajar, se evalúa de qué conocimientos parten estos, y qué actitudes tienen con respecto al hecho sexual humano. Tanto si se trata de una intervención educativa como de una consulta, no está de más preguntar por lo que se sabe, para no perder tiempo contando cosas que ya han sido trabajadas, pero también porque de esta manera se favorece en los jóvenes la sensación de competencia y autonomía, puesto que se visibiliza que aunque se crean que "no saben nada", eso nunca es del todo cierto, ya que algo han oído, leído o buscado en la red y por tanto "algo" ya conocen. Será tarea del

profesional valorar si esos conocimientos que se tienen son adecuados o deben ser completados.

Esta evaluación inicial puede servir principalmente para conocer cuál es el punto de partida: por dónde hay que empezar. También es conveniente conservarla (si se pueden apuntar los comentarios de los participantes) para compararla con las evaluaciones finales del grupo y ver cuánto se ha avanzado desde el inicio. Por ejemplo, si uno de los objetivos de intervención con un aula de 3.0 de la ESO es pasar de la concepción de la sexualidad como conductas eróticas a un concepto de la sexualidad que incluya vivencias, podemos hacer nada más empezar una lluvia de ideas sobre la palabra "sexualidad" y comparar las palabras que los participantes aportan a aquellas que señalan en una actividad similar el último día de clase.

Estas comparaciones son de gran utilidad para cuantificar el avance real que la intervención ha producido. Si únicamente se tuvieran en cuenta las evaluaciones finales, se podría llegar a pensar que se han aportado muchos conocimientos a un grupo, cuando en realidad lo que ha sucedido es que ya los poseían previamente y no ha sido esa intervención la responsable de su adquisición.

Las evaluaciones iniciales, para que no se tenga la sensación de que "quitan tiempo" de taller o de consulta, pueden integrarse en otras actividades que se hagan, pero son importantes porque al final dan grandes frutos: ayudan a los profesionales a conocer sus logros y por tanto a poder sentirse satisfechos con su trabajo y poder seguir creciendo y mejorando.

### 6.3.2. Evaluación intermedia

Una de las grandes inquietudes que suelen tener los profesionales surge durante la intervención: "% lo estaré haciendo bien?", "% estará sirviendo para algo todo el trabajo que estamos haciendo?". Y es que en ocasiones (de hecho, la mayoría de las veces) los resultados no se manifiestan desde el primer momento. Por ejemplo: algunos jóvenes no parecen muy contentos en las sesiones. Puede que se tenga la impresión de que no se logra controlar a

un grupo, o que parezca que nunca da tiempo a profundizar en nada. También se pueden recibir auténticas jarras de agua fría, por ejemplo, si un profesor se queja, si la directora del centro nos hace saber que no está de acuerdo con que se hagan sesiones de educación sexual, si una pareja joven falta a una cita y no llaman ni contestan el teléfono...

Una buena forma de saber en cada momento si se está consiguiendo lo que se pretende es, sencillamente, seguir evaluando. Se puede plantear una pequeña pregunta de evaluación en cada una de las sesiones o dejar un momento reservado, a mitad de programa, para preguntarle al alumnado cómo va el trabajo. También se puede organizar una reunión con los profesores o con el personal del centro, y por supuesto coordinamos frecuentemente con todas las personas que estén impartiendo las sesiones. De esta forma, es posible rectificar los errores que se van cometiendo y ajustar los planes que se han hecho "sobre el papel" a la realidad con la que nos encontramos.

### 6.3.3. Evaluación final

Es la más conocida y la que más información aporta sobre el total de lo que se ha hecho. Pero tampoco es sencilla: es necesario haber planteado de forma clara y medible cada uno de los objetivos del programa. Esta evaluación complementará perfectamente las anteriores, y, aunque suele ser la más completa (puesto que solamente al final se dispone de la suficiente visión de todo lo que se ha llevado a cabo) no es la más importante. Si se trabajara con un sistema de evaluaciones intermedias continuas, la evaluación final casi no sería necesaria. Lo ideal es que los programas siempre estén siendo evaluados, y que sean lo suficientemente flexibles como para integrar las posibles mejoras que se vayan detectando.

Una buena evaluación final es útil para cerrar el proceso, proponiendo cómo se podría mejorar la intervención en el caso de que se volviera a realizar.

A) ¿Qué evaluar?

En ocasiones, al final de las intervenciones (sobre todo de los ciclos de educación sexual) se pasa un cuestionario al alumnado. En él se incluyen preguntas de todo tipo: "¿je han gustado las clases?", "¿Qué es lo que más te ha gustado o llamado la atención?", "¿Y lo que menos?", "¿Cómo mejorarías este taller?", "¿Qué cosas has aprendido?" "Del cero al diez, qué nota le pondrías?", "¿Cómo definirías la sexualidad?", "¿Recomendarías a tus amigos y compañeras asistir a un taller como este?", etc. Son preguntas variadas que dan cuenta de diferentes aspectos. Por una parte, miden el grado de satisfacción. Al finalizar una intervención, los profesionales quieren saber si los usuarios a los que han atendido están contentos, si han disfrutado durante el proceso. Para evaluar la satisfacción se pregunta justamente por la sensación con la que se quedan y el bienestar que han sentido durante el proceso y al finalizar.

Otro aspecto son los contenidos. Ya que las intervenciones educativas están destinadas a acercar una serie de conceptos a los jóvenes, será interesante conocer si estos han sido efectivamente comprendidos.

La forma más conocida de evaluar si se ha conseguido transmitir/aprender los contenidos teóricos es mediante exámenes. Ahora bien, una intervención en educación sexual que incluya un examen puede ser considerada menos interesante y sobre todo menos atractiva por los alumnos. Puede que en esos grupos que saben que van a ser evaluados no se produzcan en absoluto reflexiones, porque los jóvenes estén más pendientes de memorizar que de entender y preguntarse cosas nuevas. Por eso, la propuesta para este tipo de intervenciones es evaluar contenidos de una forma discreta que no genere ansiedades ni miedos, como por ejemplo incluyendo alguna pregunta en el cuestionario de satisfacción, y que esta se encuentre redactada como sugerencia, por ejemplo, en lugar de preguntar: "¿Qué es la sexualidad?" o "¿Sabes lo que es la sexualidad?", se puede preguntar "¿Podrías explicar brevemente qué entiendes tú que es la sexualidad?", para que el alumno pueda expresar lo que ha aprendido sin sentirse juzgado (esto es, sin pensar que su respuesta está bien o mal). De esta forma, el profesional puede conocer si ha conseguido transmitir a lo largo de las sesiones la idea de la

sexualidad tal y como la ha planteado.

Otra sugerencia a la hora de decidir qué preguntas de evaluación se van a hacer es intentar que sean siempre las mínimas posibles. ¿Por qué?, porque en muchas ocasiones el tiempo no se calcula de forma perfecta y al final no se dispone de todo el que se quisiera para rellenar cuestionarios o preguntar al grupo. Además, si se ha trabajado la evaluación de forma continuada durante toda la intervención, puede perfectamente dejarse para el final lo mínimo imprescindible.

Si se trata de elegir qué preguntas hacer (qué evaluar), hay que dar prioridad absoluta a lo importante. Aunque preguntas al azar puedan proporcionar una idea de si se ha atendido durante la clase y se han aprendido los conceptos, las preguntas sobre lo importante se traducen directamente en cumplimiento de objetivos: ¿se ha transmitido aquello que se deseaba transmitir? Además, volver a preguntar sobre ciertas cuestiones prioritarias puede dar al alumnado todavía más idea de su relevancia e importancia.

Para evaluar de una manera más dinámica, se pueden dejar a un lado los cuestionarios y evaluar mediante actividades. Una ronda de preguntas al grupo, por ejemplo, aporta la misma información, y además sirve para reforzar los contenidos y para que el grupo participe y exprese sus opiniones en voz alta.

Cualquier actividad de cierre suele tener implícita una evaluación, pero si se desea, también se puede diseñar una actividad específica para un grupo o para evaluar determinados contenidos. Un mural grupal, una historia inacabada, una segunda lluvia de ideas... Existen muchas posibilidades y muy variadas.

## B) Evaluar a largo plazo

Es relativamente sencillo evaluar una intervención antes, durante y cuando finaliza. Sin embargo, resulta muy complicado evaluarla tiempo después. La mayor parte de experiencias que se conocen no son evaluaciones del impacto

a largo plazo de las sesiones o talleres, sino que miden lo que se ha conseguido en el momento, y no vuelven a preguntarse por ello. Sin embargo, sería muy interesante conocer de qué se acuerdan los y las jóvenes un año, dos años o incluso diez años después del taller que se imparte.

Para llevar a cabo este tipo de evaluaciones es necesario realizar un seguimiento del grupo y poder asegurarse de una forma de contactar con él. Si se ha intervenido en un colegio o instituto, hay que negociar previamente si sería posible el acceso posterior a las aulas para poder obtener esta información.

En muchas ocasiones, aunque los contenidos se hayan olvidado, se evidencian pequeños cambios actitudinales hacia una consideración más positiva del hecho sexual humano, como algo de lo que se puede hablar y que resulta interesante y atractivo. Por eso, si simplemente se evalúan conocimientos o conductas (número de embarazos no planificados ocurridos, edad de inicio de las relaciones con penetración, etc.) no se accede a una información indispensable.

### C) Evaluar en consulta

No conviene evaluar solamente programas educativos, sino también las atenciones en consulta. Si una persona o una pareja acude a sesiones durante un periodo continuado de tiempo, evidentemente será necesaria una evaluación inicial, que suele realizarse en la primera visita pero que en ocasiones se prolonga a la segunda o tercera sesión. Al finalizar el proceso podemos utilizar la evaluación como "cierre" y poner sobre la mesa las herramientas que se han adquirido, los conceptos útiles que se han aprendido y los cambios (si eran necesarios y deseados) que se han producido.

En el caso de que el asesoramiento sea puntual ¡también es posible y deseable evaluarlo! En el momento en el que un joven acude a una asesoría o centro, el profesional tiene que conocer su demanda para saber si va a poder atenderla, y eso ya es una evaluación inicial. Es posible, por ejemplo, si se percibe que en un momento de la conversación la ansiedad aumenta, hacer

una pequeña parada para preguntar: ¿cómo estás?, ¿crees que estamos en el camino de resolver lo que te trae aquí?, ¿has entendido esto que te comentado antes? Al finalizar, nunca está de más preguntar con qué sensación abandonan el centro, si creen que han recibido la ayuda que buscaban o si se han sentido bien durante el proceso de consulta.

Muchos servicios disponen de cuestionarios de evaluación del propio recurso en lugares visibles de la sala de espera o los ofrecen a los usuarios al salir de consulta, por si disponen de unos minutos y quieren aportar sus opiniones. Si para un servicio es importante ofrecer asesoramiento de calidad, la evaluación es absolutamente necesaria.

#### 6.4. La importancia de la coherencia

Al diseñar un programa es necesario asegurarse de que posee la suficiente coherencia.

Los contenidos que se trabajen tendrán que estar relacionados con los objetivos generales de la sexología, así como con los objetivos específicos de la intervención. Si se plantea una sesión para trabajar el crecimiento erótico en pareja, no parece lógico que se les mande una tarea sobre resolución de conflictos, y si se pretende llevar a cabo un taller sobre identidad sexual, no tiene mucho sentido que se hable de los métodos anticonceptivos.

De la misma manera, la metodología que se emplee debe estar relacionada con los objetivos. Por ejemplo, si se desea favorecer la participación, habrá que buscar la manera en la que los participantes puedan influir en la actividad, desde su diseño hasta su evaluación. Una metodología expositiva y poco flexible resultaría poco adecuada.

Por otro lado, la coherencia también ha de existir entre la disciplina desde la que se interviene y aquello que finalmente se lleva a cabo. Si para la sexología es importante la idea de que la diversidad es un valor, en ningún caso se podrán menospreciar las diferencias que se observen en los jóvenes a los que se atiende. Si se propone una actitud comprensiva, el profesional no

adoptará posturas a favor o en contra de determinados fenómenos del hecho sexual humano (la heterosexualidad, la exclusividad erótica de la pareja, el sadismo, etc.) y tratará de explicarlos para que los participantes puedan entenderlos y reflexionar sobre ellos.



# Consultas frecuentes

Dentro del aula de un colegio o instituto puede suceder cualquier cosa, pero de una podemos estar seguros: los adolescentes preguntan. Estén o no de acuerdo en que recibir preguntas es una oportunidad y no un fastidio, los profesionales tendrán que estar preparados para responder.

La naturaleza de estas dudas es múltiple: algunas espontáneas, otras meditadas, vagas, personales, surgidas de una inquietud interior o nacidas de algo que se ha escuchado en los medios de comunicación o en alguna conversación. Hay preguntas que resultan cómicas y otras que suenan a provocación. Muchas cuya respuesta se conoce y otras que requieren de un poco de investigación para ser contestadas... pero todas son legítimas y ante todas ellas el profesional tiene una responsabilidad.

Las preguntas que se realizan en el aula o en consulta reflejan las reflexiones de los participantes y sirven de indicador para evaluar si las sesiones están acercándose o no a sus objetivos. Si se realiza una evaluación inicial del grupo y se pide a los alumnos que escriban todas las dudas que tengan en relación a la sexualidad, algunos temas aparecen de forma recurrente: embarazos, infecciones y posturas. A lo largo del taller estas cuestiones deberían modificarse, de forma acorde a los conceptos que se van trabajando.

No hay que olvidar que es más importante hacerse buenas preguntas que conocer muchas respuestas. De hecho, una de las tareas más importantes del profesional cuando recibe una pregunta consiste en no cerrarla jamás, pues no existen respuestas correctas o incorrectas. Debe promoverse un diálogo acerca de la pregunta misma con la persona que la formula, indagando en sus intereses, qué sabe él o ella, cuál cree que puede ser la respuesta, por qué se lo plantea, etc. Dar una respuesta demasiado simple y reduccionista puede dar la falsa impresión de que cada cosa tiene una única explicación. Más adelante se proporcionan algunos ejemplos sobre cómo no cerrar interrogantes que

pueden generar otras áreas de interés.

A continuación se aportan claves para responder a una serie de preguntas formuladas por adolescentes. Son dudas frecuentes que se plantean en el aula o en consulta, pero no son las únicas. Se ofrece una recomendación de contenidos y metodología a tener en cuenta a la hora de atenderlas, aunque probablemente existen otras buenas formas de hacerlo.

### 1. ¿Por qué dicen que el tamaño del pene "no importa"?

El tamaño importa para unas cosas y es indiferente en otras. En una sociedad como la nuestra, preocupada por el aspecto y la belleza física, y con una cultura pornográfica basada en genitales enormes, es fácil tener la impresión de que el tamaño lo es todo. Sin embargo, se puede producir mucho placer con prácticas que nada tengan que ver con la penetración (ya sea anal o vaginal).

Al responder a esta pregunta se puede aprovechar para comentar la existencia del clítoris y su localización. Sobre todo si el interés por el tamaño del pene viene derivado de la preocupación por satisfacer a una chica. De hecho, se estima que los dos tercios internos el área interna de la vagina no poseen sensibilidad. Por eso las mujeres, al usar tampones, no los notan. Esto no significa que las chicas no sientan la penetración. Esa zona sensible sí puede detectar sensaciones diferentes según el tamaño del pene (como mayor o menos presión, por ejemplo).

Es curioso, porque no se pregunta tanto sobre el tamaño de la vagina. Quizá porque no es visible, pero se trataría de la misma línea de respuesta. No existen penes o vaginas grandes si no es en comparación con otros, en concreto con el otro que participa en el encuentro. Por eso, una idea potente para responder estas preguntas puede ser recalcar el aspecto relacionan del asunto; dependiendo de con quién uno se encuentre, de cómo sea esa persona, de qué sensaciones disfrute y de qué gustos tenga, las cosas que importen pueden ser unas u otras.

## 2. ¿Cómo hablar con nuestros padres de sexo si ellos no han tenido educación sexual?

Las relaciones familiares son el vínculo más duradero e intenso que poseemos en nuestra cultura. Suelen ser el apoyo básico para que los jóvenes salgan de situaciones difíciles. Los padres cuidan, protegen, defienden y educan.

Al contrario de lo que muchos padres y madres creen, los adolescentes quieren hablar sobre aspectos de su sexualidad y su erótica, pero la mayoría de las veces no encuentran la manera de hacerlo. Es posible que crean que en sus casas no se tratan estos temas. Algunos pueden pensar que la función de sus padres es actuar como expertos que resuelven dudas. Lógicamente, no encontrarán en ellos todas las respuestas que buscan.

Lo ideal es transmitir al grupo que sus familiares no necesitan ser sexólogos para ayudar. La función de la familia es otra: transmitir valores, apoyar a los jóvenes y ayudarles a localizar la información que necesitan, aunque no la conozcan en un primer momento. Los padres no son expertos en todo, pero pueden acompañar a los hijos en sus búsquedas.

Existen asuntos que requieren ser comunicados urgentemente. Un embarazo es uno de ellos, sobre todo si la embarazada es menor de edad y no quiere llevarlo a término. Ahora bien: ¿cómo decirlo? Muchas veces la comunicación con la familia es percibida por chicos y chicas como un arma de doble filo: por un lado es necesaria para lograr apoyo, cariño y comprensión, pero por otro temen ser juzgados, castigados o que les hagan sentir inmaduros e irresponsables.

Ante este tipo de dudas, se proporcionará a chicos y chicas algunas ideas básicas sobre cómo, cuándo y dónde tratar esos temas. Por ejemplo, es más probable que una cuestión sea bien recibida si se empiezan comentando antes de que se haya convertido en un "problema". Parece lógico que padres y madres reaccionen mejor ante una pregunta sobre anticoncepción que ante la noticia de un embarazo no planificado. También se les puede animar a buscar

un momento y un lugar tranquilo para proponer estas conversaciones, asegurarse de que sus padres disponen de tiempo en ese momento, y de que tienen la intimidad que necesitan para hablar sin interrupciones.

Seguro que en el grupo hay jóvenes que sí han hablado con sus familiares de sexualidad, y puede ser muy enriquecedor preguntarles cómo lo hacen y qué resultados obtienen. Se puede aprender mucho de las experiencias de los iguales.

### 3. ¿A partir de qué edad se puede tener relaciones?

Durante su infancia, las personas jóvenes reciben el mensaje de que todavía son "demasiado pequeños para algunas cosas". Estas "cosas", además, suelen ser interesantes y atractivas, como es el caso de los encuentros eróticos.

Esta pregunta busca conocer cuándo se puede obtener permiso para tener estos encuentros, qué edad es la adecuada. La manera de preguntarlo implica que se conciben los encuentros eróticos como una serie de prácticas que van unidas (desde tocar los genitales de otra persona a tener un orgasmo en compañía o tener encuentros con penetración). Las denominadas "relaciones sexuales" no se perciben como infinidad de conductas y de deseos posibles, sino como algo que empieza y acaba, un todo o nada que debe ocurrir en un momento dado. Sin embargo, es muy posible que cada actividad se desee a una edad. Puede que los besos apetezcan en un momento y tener un encuentro con penetración en otro.

No existen unas edades mejores que otras para realizar determinadas prácticas: depende de lo que apetezca, y también de las oportunidades que existan para llevarlo a cabo.

### 4. ¿Por qué las chicas se masturban menos que los chicos?

En nuestra cultura se valora que los chicos cuenten "de más" y las chicas "de menos". Está mejor visto que un chico se masturbe o tenga prácticas

eróticas a menudo y con muchas personas a que lo haga una chica. Muchas veces ellos exageran y ellas callan. Estos patrones de comportamientos deben tenerse en cuenta cuando se debatan estas cuestiones en grupo. Es importante explicar que no gana masturbarse a menudo o no masturbarse nada.

La masturbación, en sí misma, no es ni buena ni mala, es una práctica erótica útil para conocerse, disfrutarse, liberar tensiones o simplemente para entretenerse... pero no tiene especiales beneficios. Las personas que la practican tampoco sufren ningún tipo de consecuencias negativas, como anteriormente se pensaba: ni salen granos, ni debilita el organismo, ni nada de nada. Es, simplemente, una práctica más a la que los individuos pueden dedicarse, y resultará satisfactoria siempre que la persona se sienta a gusto con ella y la integre en el resto de su erótica y de su vida de manera coherente.

Cada joven decidirá si quiere que sus masturbaciones sean de dominio público o si prefiere mantenerlas en el terreno de lo íntimo. Respecto a esta cuestión tampoco hay una opción mejor que otra: se puede contar, se puede ocultar, o se puede compartir solamente con algunas personas, como son los amigos o las parejas.

5. ¿ Una chica se puede quedar embarazada con la regla?

Aunque en el colegio se suele explicar el ciclo menstrual, estas preguntas siguen siendo frecuentes. La reproducción se estudia como un fenómeno que nada tiene que ver con la erótica y las relaciones amorosas, y esto hace que para los adolescentes sea muy difícil de relacionar los dos campos.

Para atender esta pregunta habrá que explicar brevemente el ciclo menstrual y cuáles son los días con más probabilidad de que se produzca la fecundación (días fértiles). Aunque se puede decir explícitamente que con la regla es más difícil que se produzca un embarazo, también es oportuno informar de que se trata de probabilidades, ya que los ciclos no siempre son regulares. Si no se desea un embarazo en ese momento, la única forma de asegurarse de que no se produce es utilizar métodos aconceptivos o

anticonceptivos, incluso en los días de la regla.

## 6. ¿Nos vais a dar preservativos?

Cada profesional debe decidir si va a repartir de forma gratuita muestras de preservativos a los participantes de sus intervenciones. Si nunca los han visto, puede ser interesante que los conozcan y los manipulen, pero repartirlos también puede generar otras inquietudes, por ejemplo, alguien podría preguntarse: "Si me han dado preservativos ¿es porque debería pensar en acostarme con alguien?". Si la intención no es dar el pistoletazo de salida que tanto temen padres, madres y educadores, a lo mejor una buena idea es trabajar con ellos dónde y cómo pueden conseguirlos, para quien los quiera y cuando los necesite, pero no proporcionar selos. Disponer de un único preservativo regalado no le va a solucionar a ningún adolescente el tema de la prevención.

Puede haber jóvenes que se sientan excluidos si se reparten preservativos para toda la clase: aquellos que han decidido que no van a tener relaciones con penetración sin fines procreativos, las personas a las que no les gusta la penetración o las chicas que sienten atracción por otras chicas. Es importante cuidar estos aspectos, y dejar claro que se sabe que los preservativos no son útiles para todo el mundo, sino que se trata de recursos que sirven para determinadas prácticas y situaciones.

## 7. ¿Por qué los chicos homosexuales son más sensibles que los heterosexuales?

Ante preguntas como esta, en las que se dan por sentadas algunas cosas, conviene empezar por el principio: ¡¿Es eso cierto?!

De la misma manera que existen estereotipos sobre cómo son los hombres y las mujeres, también existen estereotipos sobre cómo son las personas que desean a aquellos de su mismo sexo (curiosamente, no sucede lo mismo con los individuos heterosexuales, a los que no se les aplica ningún estereotipo concreto). Sin embargo, así como existen infinidad de maneras de ser chico o

chica, también existen millones de maneras de ser un chico y ser gay.

Los medios de comunicación han reproducido algunos de estos estereotipos, puesto que los gays que acostumbran a mostrar suelen ser chicos que destacan por algunas características consideradas femeninas. Pero no todos los chicos gays son de esa manera. Ni todos son guapos, ni todos se dedican al arte o a la moda, ni todos hablan con afectación, ni son los mejores amigos de la protagonista de las películas. Ser homosexual no significa ser menos hombre, ni ser menos masculino. Lo que ocurre es que aquellos que coinciden con el estereotipo (el chico gay amanerado o "con pluma") resultan más llamativos puesto que confirman estas ideas previas. Pero no solamente existen homosexuales en el mundo de la moda, también habrá gays entre los integrantes de un equipo de fútbol o entre los presentadores del telediario. Lo que pasa es que no se habla de la orientación de su deseo, o simplemente no se conoce.

8. ¿Cuál es el método anticonceptivo más eficaz?

Existen muchos métodos anticonceptivos seguros: la píldora, el parche, el anillo, el implante o el inyectable (todos ellos métodos hormonales), los irreversibles (como la ligadura de trompas o la vasectomía), el DIU, el preservativo... estos métodos permiten tener encuentros con penetración con alta probabilidad de que no se produzca un embarazo. De hecho, son métodos que no suelen fallar a no ser que se utilicen mal.

Cuando bajo ningún concepto se desea un embarazo (algo que suele ser frecuente en la etapa de la adolescencia) estos métodos ofrecen mucha tranquilidad. Y aunque los que se han nombrado antes son los más seguros, puede que algunas parejas no se apañen bien con ellos. A la hora de elegir un método, se busca uno que sea eficaz y también fácil de conseguir y de utilizar, cómodo, barato (sobre todo si no se dispone de muchos recursos) y reversible, puesto que es probable que en algún momento futuro el embarazo sí que se busque. Aparte, uno de estos métodos destaca porque sirve, además de para evitar el embarazo, para prevenir la transmisión de infecciones genitales y de VIH: es el preservativo.

Existen muchos criterios para elegir un método anticonceptivo, y merece la pena barajarlos todos, en función de su importancia para la persona o la pareja que lo va a utilizar. Cuando los adolescentes preguntan por anticonceptivos, no está de más hablar también de los métodos más eficaces para disfrutar de los encuentros sin miedo al embarazo: los aconceptivos. Son una serie de prácticas que por sí mismas no permiten que el embarazo se produzca: masturbarse mutuamente, estimular los genitales con la boca, penetrar o ser penetrado analmente, frotar el cuerpo contra el cuerpo del otro, etc. Son maneras de disfrutar sin que el embarazo sea posible, y reduciendo, en muchos casos, la probabilidad de transmisión de infecciones.

## 9. ¿Los exhibicionistas necesitan tratamiento médico?

Una persona exhibicionista es aquella que se excita y siente placer al mostrarse ante otros y provocar así una reacción. Generalmente, esto sucede al enseñar los genitales. El exhibicionismo no es peligroso ni dañino, aunque en ocasiones puede resultar molesto puesto que la persona que recibe estas visiones suele ser involucrada por sorpresa y de forma repentina en la experiencia. Esto puede hacerle sentir que ha participado en un encuentro erótico en el que otra persona ha disfrutado "a su costa". Sin embargo, se trata de cómo ese otro interprete lo sucedido. Por ejemplo, muchos hombres no suelen sentirse molestos si una mujer les enseña los pechos o los genitales por sorpresa en un lugar público, mientras que algunas mujeres pueden tener miedo o sentimientos desagradables. Esto sucede sobre todo si imaginan que puede ser un atacante o alguien que quiera tener otro tipo de encuentros con ellas.

Los exhibicionistas disfrutan de la planificación del suceso, del momento de mostrarse y de su recreación en la memoria, y no suelen intentar atacar a la otra persona. Se trata de una peculiaridad erótica que quizá estaría más normalizada (aunque también perdería su carácter transgresor) si la visión de los genitales no fuera algo tan poco frecuente en nuestra sociedad.

Aun así el exhibicionismo es considerado por otras disciplinas como un trastorno. La Asociación Americana de Psiquiatría lo incluye en su manual de

diagnóstico y tratamiento. En este manual estuvo, hasta hace poco, la homosexualidad, también incluida como patología. Afortunadamente los tiempos cambian y cuestiones que actualmente están consideradas como una enfermedad, quizá dejen de estarlo en el futuro. En este sentido, las mismas claves de respuesta pueden aplicarse a preguntas sobre el sadismo, el masoquismo, el fetichismo, el voyeurismo, etc.

#### 10. ¿El orgasmo es el máximo placer?

No existe un punto máximo de placer, puesto que el placer es subjetivo y depende de las sensaciones de cada individuo y cómo este las interprete. A algunas personas puede parecerles que el momento de mayor placer es el orgasmo. Para otras, ese momento implica el fin del encuentro (aunque no tendría por qué ser así) y no esperan con ansias su llegada. Es más, hay quien lo evita para poder permanecer más tiempo realizando alguna otra práctica. Esto suele ocurrirles a los chicos, quienes eyaculan al tener un orgasmo y eso generalmente les impide conservar la erección.

El orgasmo es la descarga de energía que el cerebro produce cuando la excitación (no el placer) llega a su punto máximo. El orgasmo no se produce en los genitales (no existe orgasmo clitoridiano ni orgasmo vaginal), pero las sensaciones que los genitales recogen sí que contribuyen a aumentar la excitación. Cuando nos referimos a excitaciones, los genitales son zonas muy sensibles y receptivas, por eso el orgasmo se suele producir estimulándolos. El orgasmo es, pues, una liberación de energía que el cuerpo suele percibir como una sensación placentera más.

#### 11. ¿Qué pasa si no se llega al orgasmo a la vez?

Sentir al mismo tiempo el orgasmo es algo que sucede en contados y excepcionales casos. Aunque sale mucho en las películas, no es una realidad cotidiana para la mayoría de las parejas.

Las personas pueden desear y disfrutar de diferentes maneras: unos querrán ir más rápido, otros preferirán disfrutar del camino y entretenerse en

cada rincón, otros puede que no estén en absoluto interesados en el orgasmo... Cuando se produce un encuentro, las personas que se involucran en él no son atletas de competición que se sincronizan para llegar juntos a cada etapa de la respuesta sexual. Más bien, son dos individuos que disfrutan y a los que les van ocurriendo cosas. A veces uno se "revolucionan" más que el otro y tiene un orgasmo, a veces llegan casi al mismo tiempo, pero en general, primero llega uno y luego el otro.

Como se ha visto en alguno de los apartados anteriores, para muchas chicas es complicado (o imposible) sentir un orgasmo con la penetración vaginal, mientras que en el caso de los chicos, realizando la penetración vaginal o anal es difícil que el orgasmo no se consiga. Por eso, si el encuentro gira alrededor de esta práctica, el orgasmo simultáneo se hace muy complicado.

Existen quienes, tras el orgasmo, entran en una etapa de cansancio y adormecimiento y les resulta difícil continuar estimulando a su pareja. En esos casos se puede intentar gestionar el "orden" para que esa sea la última persona en tener un orgasmo, ya que entonces el encuentro prácticamente se acaba. Son limitaciones propias de los seres humanos, que no son todoterrenos ni máquinas, sino personas de carne y hueso.

## 12. ¿Cómo lo hacen las lesbianas?

Si se piensa que lo que debe suceder en un encuentro erótico es que el pene se introduce en la vagina o en el ano, no es raro que surja esta pregunta. ¿Y si no hay ningún pene a la vista?

La erótica de las mujeres se encuentra, todavía en nuestros días, rodeada de misterio. Aún perdura la creencia de que las mujeres tienen un orificio (la vagina) para introducir el pene y que eso es lo que les proporciona placer. Por otra parte, se conoce que no es la vagina sino el clítoris el punto en que más terminaciones nerviosas existen y por lo tanto el órgano de mayor sensibilidad excitativa. Lo que ocurre es que este conocimiento no se divulga con la suficiente fuerza. Por eso, cuando se piensa en una mujer con otra

mujer, muchas personas no se hacen una idea clara de cómo pueden obtener placer.

Es importante explicar que el placer se produce de la misma manera en el cuerpo, independientemente de con quién se acueste una persona, y en el placer de las chicas el clítoris tiene un papel protagonista. El clítoris, además, no es solamente la "bolita" externa que las chicas pueden observar si miran con un espejo sus genitales. Esa bolita o glande tiene unas raíces que también son estimuladas. Para explicarlo es de gran ayuda utilizar una gráfica o dibujo y localizar sus diferentes partes. Así se consigue mostrar al grupo su localización exacta y su estructura, que para muchos será desconocida.

Otra manera divertida y participativa de contestar a esta pregunta es ir elaborando con las sugerencias del grupo una lista de todas las prácticas eróticas que dos personas pueden llevar a cabo, y luego ir tachando las que dos chicas no podrían realizar (penetración vaginal o anal con un pene) y subrayar las que pueden hacer (estimulación del clítoris, masturbación, penetración con dedos o dildos, etc.).

### 13. ¿Por qué los chicos terminan antes que las chicas?

Existe una gran variabilidad en la respuesta sexual humana, pero una de las pautas que ya encontraron Masters y Johnson en los años sesenta es que la respuesta del organismo del hombre ante la excitación suele ser más rápida. La excitación aumenta rápidamente al principio y si el pene en erección es estimulado, es probable que en pocos minutos se produzca la eyaculación. En las mujeres, la excitación se produce más lentamente y la fase de meseta (en la que la excitación aumenta o se mantiene hasta que se produce el orgasmo) suele durar más.

En un encuentro entre un chico y una chica, lo más frecuente es que se produzca la penetración vaginal. Esta práctica es muy excitante para los chicos (pues estimula directamente el glande, que es donde mayor cantidad de "receptores de placer" se encuentran), pero no así el clítoris (que es su equivalente evolutivo en las mujeres, pues proviene de la misma estructura).

Esto puede hacer que la excitación de los chicos se dispare, mientras que la de las chicas aumente más lentamente... ¡o disminuya!

#### 14. ¿Por qué las chicas nunca tienen ganas?

¿Pero cómo que no tienen ganas? ¡¿Nunca?! La clave para responder a esta pregunta estará en "de qué" tienen ganas y sobre todo, en el "cuándo" o en el "por qué".

Los términos absolutos, como siempre o nunca, no suelen funcionar. En el ser humano todo se trata más bien de grados. Las mujeres en todo el mundo tienen deseo y encuentros eróticos, por tanto, ganas sí que tienen. A veces esas ganas no aparecen cuando al otro le apetece, o no se tienen ganas de hacer las mismas cosas. El reto entonces estará en buscar los momentos en los que las dos personas coincidan en tener ganas, o en indagar sobre qué cosas sí apetece hacer juntos, para poder disfrutarlas.

También hay que destacar que en una pareja siempre habrá uno que tenga menos ganas que el otro de hacer algo: de ir al cine, de quedar con los amigos o de tener encuentros eróticos. Sobre todo si estos implican excitaciones y orgasmos. Esto va a suceder siempre que dos personas se encuentren, y es algo con lo que se puede perfectamente aprender a convivir. Hay quienes se toman como un reto, emocionante y motivador hacer que al otro "le apetezca más" y hay quien lo vive como un añadido a su falta de autoestima ("no le gusto", "no me desea").

En consulta suelen ser las chicas las que se quejan de falta de deseo. Esta protesta puede tener trampa; si estuviera igual de valorado el deseo de abrazarse, de morrarse o de penetrarse, tanto chicos como chicas desearían por igual. A lo mejor lo que no desean muchas mujeres es hacer algo que tampoco les gusta tanto, y si una chica supone que lo que va a suceder durante el encuentro es solamente la penetración vaginal... entonces, es posible que crea que esto de la amatoria no es para ella y que no le apetece. Pero la amatoria es mucho más amplia y la sexología nos enseña que ninguna práctica puntúa más que otra. Por eso sabemos que, ya sea de hacer unas

cosas u otras, todas las personas tienen ganas.

#### 15. Quiero saberlo todo sobre la primera vez

La primera relación con penetración es considerada en nuestra cultura como un rito de paso que marca la diferencia entre ser un niño y el comienzo de la madurez. Sin embargo, si se observa el fenómeno de la erótica adolescente más de cerca, se puede percibir cómo esta primera penetración en realidad simplemente acompaña a otras prácticas que se van descubriendo, realizando y repitiendo.

Cuando un chico o una chica llegan a su primer encuentro con penetración, no es raro que se hayan besado o que se hayan visto desnudos. A lo mejor ya se han masturbado con otras personas o se han tocado los genitales por encima o por debajo de la ropa. Sin embargo, como rito de paso, las personas recuerdan su primera penetración y olvidan muchas de las otras prácticas, pues se les otorga mucha menos importancia, aunque todas ellas constituyen muchas primeras veces a través de las cuales los jóvenes aprenden a manejarse en la erótica y la amatoria.

A la primera penetración los adolescentes pueden aproximarse cuando encuentran a alguien con quienes les apetece probarlo, o cuando tienen muchas ganas de experimentar esas nuevas sensaciones. También pueden hacerlo desde la obligación, y es que cuando todos los amigos ya lo han hecho, nadie quiere quedarse "demasiado atrás". Puede suceder que se aprovechen oportunidades para acostarse con alguien y poder estar a la altura del grupo, y no porque eróticamente se desee.

En ocasiones, se aproximan con muchos miedos. Las chicas han escuchado que puede doler y que van a sangrar (cuando ni lo uno ni lo otro tiene por qué pasar necesariamente), y los chicos temen que su erección no aparezca o no se mantenga. No es raro que tanto ellas como ellos se acerquen a esta experiencia con unas expectativas altísimas, con la creencia de que van a sentir un placer supremo o que van a disfrutar enormemente.

En general, las primeras veces que algo se hace, se lleva a cabo de manera torpe y nerviosa, y uno puede sentirse un poco fuera de lugar. No es raro tampoco que chicos y chicas se pregunten durante el encuentro "¿Lo estaré haciendo bien?", "¿Estará disfrutando el otro?" y se olviden de escuchar sus propias sensaciones y de prestarle atención a su excitación.

Como experiencia erótica, la penetración puede resultar aparatosa, puede ser complicado encontrar una postura cómoda para los dos o puede que a ratos desaparezcan esas ganas que al principio parecían tan fuertes. Las primeras veces no suelen ser las mejores veces, pero sirven para descubrir y para aprender.

Sería muy útil enseñar a los jóvenes a tomárselas con humor, a quitarles la coraza de transcendencia y seriedad que las envuelve y transformarlas en un espacio para compartir, además de placeres, sensaciones y curiosidades, miedos y vergüenzas. Porque en las primeras veces, algo de todo esto hay.

16. ¿Se puede tomar más de tres veces la píldora del día después?

Al ser un método anticonceptivo que se toma de forma puntual, la dosis hormonal de la PAU (píldora anticonceptiva de urgencia) no resulta peligrosa. De hecho, se dispensa en farmacias sin receta médica, y cualquier mujer que la necesite la puede adquirir.

Lo que ocurre con este anticonceptivo de emergencia es que no es tan eficaz como otros. Es mucho menos seguro para evitar un embarazo que el resto de hormonales y que el preservativo. Es por eso por lo que no se recomienda su uso, y no porque sea nocivo para el organismo. Se puede tomar tantas veces como resulte necesaria. Si se toma a menudo porque el método elegido falla, conviene consultar con un profesional para cambiar de método.

Si ha de tomarse, se recomienda que sea cuanto antes para forma aumentar su eficacia. Y en cualquier caso, siempre en el plazo de 72 horas desde el encuentro con penetración.

## 17. ¿Cómo sabes cuándo le gustas a un chico?

La seducción es un juego complicado porque trata de mostrar y ocultar a la vez el deseo hacia el otro. Es imposible saber a ciencia cierta si una persona le gusta a otra, además, porque cada individuo actúa de forma muy diferente cuando eso sucede.

Hay quienes muestran directamente su intención: hacer ver al otro que es deseado es muy útil para romper la barrera de la incertidumbre que muchas veces se genera alrededor de este asunto. Estas personas disfrutan mostrando al otro su deseo: lo expresan. Insisten, no parecen tener vergüenza ni miedo al rechazo. También hay quienes insinúan, esperan, no dicen nada hasta que no están seguros de que van a ser correspondidos.

Ninguna de las dos formas de seducir es mejor que la otra, aunque hay algunas combinaciones que pueden dar lugar a partidas tan largas que a los participantes les parece que no van a resolverse nunca. Es el caso de dos personas que no muestran, sino que miran, insinúan, pero nunca expresan su deseo directamente. ¿Cómo saber si todos esos gestos que se perciben son gestos de seducción? Para responder a esta duda no se puede sugerir simplemente a todos los jóvenes que se salten su estilo y pasen a la vía directa. Hay personas que no se sentirán cómodas actuando de forma tan directa y preferirán ir lentamente buscando indicadores de deseo en la conducta del otro, a la vez que van dejando huellas que la otra persona pueda seguir. ¿Es más lento? Por supuesto, pero también más entretenido. Se trata de que cada uno se conozca y sepa en qué modo se encuentra más cómodo. También es importante no enfadarse si la persona deseada comparte el mismo modo de hacer. Cada pareja irá creando su propio arte de amar o ars amandi a partir de estos juegos de seducción.

## 18. ¿La transexualidad es mala? ¿Es una enfermedad?

Ya se ha dejado claro en anteriores ocasiones que sexológicamente no hay nada bueno o malo. Para responder a esta pregunta también se sigue este mismo discurso, explicando lo que es la transexualidad para que los jóvenes

puedan entenderla y hacerse una idea de lo que sucede en estos casos.

En las personas llamadas transexuales, su identidad sexuada (el conocimiento de ser un hombre o una mujer) no coincide con la mayor parte de los caracteres sexuales: una chica que tiene pene, o un chico que encuentra una vagina y una vulva en su zona genital. Esto produce como resultado que todo el mundo los trate de acuerdo a lo que no son.

Las personas transexuales perciben tensión entre cómo se sexan a sí mismos y cómo los sexan los demás. Es una tensión muy incómoda, porque la identidad sexuada es un pilar muy importante de la identidad personal. La identidad, además, ha demostrado ser bastante estable (no suele variar con el paso del tiempo). No se ha encontrado la manera de que alguien acepte ser hombre o mujer cuando no se vive como tal. Por el contrario, sí se han encontrado formas de modificar el resto de caracteres sexuales: existen hormonas para desarrollar o detener el crecimiento de vello corporal, operaciones de reasignación genital y cirugías para conseguir un aspecto más coherente con la identidad. Muchas personas transexuales optan por realizar algunas de estas modificaciones. Otras deciden no hacerlo.

Ser transexual puede añadir muchas preocupaciones a la vida de cualquier persona, puesto que se suele dedicar mucho tiempo y recursos personales para aparecer ante los demás como el sexo del que uno se siente. Puede ser una experiencia que vaya acompañada de cierto rechazo social y dificultades de comprensión por parte del entorno más próximo, pero no es nada malo en sí mismo. No se trata de un error, sino un resultado posible del proceso de sexuación, que tiene infinitas formas de materializarse.

## 19. ¿Cómo se contagia el sida?

El sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) es una enfermedad que aparece años después de la infección por VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) si este no se ha controlado. No se contagia como la gripe, por el aire o por contacto, sino que se transmite por vías y vehículos muy concretos: sangre, semen, fluidos vaginales y leche materna. Se puede contraer la

infección teniendo relaciones con una persona portadora del VIH si no se utiliza preservativo, principalmente en prácticas con penetración anal y vaginal, pero también existe la posibilidad teórica de que se transmita por contacto bucogenital. Todas las demás prácticas no suponen riesgos: besarse, abrazarse, masturbarse, etc.

Cuando el VIH entra en el organismo, la persona infectada puede permanecer sin presentar síntomas durante años, pero es posible que transmita la infección. Por eso se recomienda hacerse pruebas de detección del VIH cuando se han tenidos encuentros sin preservativo (o cuando este ha fallado). Es la única manera de saber si se porta o no el virus en el organismo y, por tanto, si se puede transmitir. Las pruebas son sencillas: consisten en un análisis rápido de sangre o de saliva y los resultados se obtienen de forma casi inmediata. Muchos centros y organizaciones las ofrecen de forma confidencial y gratuita. En las páginas web que se recomiendan en este libro aparecen algunos de ellos.

## 20. ¿La penetración anal es mala para la salud?

Como ya se ha aclarado varias veces anteriormente, en sexología nada se califica como "malo" ni se recomienda algo porque sea "bueno". La penetración anal ha sido clásicamente atribuida a las parejas de hombres, cuando en realidad muchas parejas heterosexuales y parejas de chicas la practican, ya sea con el pene, con dedos o con dildos (objetos). Esta asimilación de la penetración anal con la homosexualidad masculina puede que le haya dado mala fama, sobre todo en épocas en las que la homosexualidad no estaba tan aceptada como ahora.

El ano es una zona del cuerpo rodeada de misterios y de morbo, y muchos la consideran una parte sucia del organismo que no hay que tocar ni estimular de ninguna forma. La penetración anal no persigue como fin la reproducción, y por eso ha estado tachada, junto con la masturbación, de práctica insana y pecaminosa.

Hay que empezar aclarando que la penetración anal no resulta dañina para

el organismo. Como todas las prácticas, será disfrutada si es realizada con deseo o con curiosidad, si proporciona placer y no molesta ni duele. Ninguna práctica es obligatoria, y al igual que nadie que tenga vagina está obligada a realizar la penetración vaginal, nadie debe practicar la penetración anal, da igual su sexo o su orientación del deseo. Una vez más, se trata de hacer aquello que se desea.

## 21. Consultas sobre métodos anticonceptivos y de prevención

Quizá sea esta la consulta más frecuente que se recibe en los servicios de asesoramiento sexológico. Los jóvenes encuentran grandes dificultades en la adquisición y el uso de muchos métodos anticonceptivos. Existen varias demandas que se pueden recibir relacionadas con este tema:

- a) Información general: antes de tener encuentros con penetración, algunos jóvenes acuden a informarse acerca de los métodos que existen para evitar infecciones y embarazos. Se trata de un primer contacto en el que el profesional puede explorar los conocimientos que los adolescentes poseen, preguntando si conocen alguno de los métodos, si han oído algo acerca de ellos o si conocen a alguien que los utilice. A partir de esos conocimientos se puede aportar la información necesaria, o incluso mostrar los diferentes métodos si se dispone de muestras o imágenes para que puedan hacerse una idea de sus formas y tamaños. Aunque el profesional crea firmemente que el preservativo es el mejor método para personas de unas determinadas edades, el asesoramiento no consiste en imponer o convencer sobre las ventajas de uno, sino de explicar los beneficios y costes de todos, para que los jóvenes puedan decidir.
- b) Olvidos de píldora: muchas jóvenes se han decantado por la píldora como anticonceptivo, han obtenido su receta... ¡Y no saben cómo funciona! Por eso, ante un olvido, sienten pánico y consultan preocupadas. Es importante dar a conocer que si se trata de un olvido de menos de 24 horas, se puede tomar la píldora olvidada junto con la siguiente y continuar "como si no hubiese pasado nada". La píldora no

perderá su eficacia anticonceptiva. Si pasan más de 24 horas o el olvido se produce en la primera semana del ciclo, se recomienda, además, utilizar un método complementario durante 7 días, como puede ser el preservativo. Si se diera el caso de que se olvida más de una pastilla y se mantienen encuentros con penetración vaginal, se puede valorar además la toma de la PAU.

- c) Cambio de método: casi nadie suele utilizar el mismo anticonceptivo durante toda la vida. Es más frecuente que las personas cambien. En ocasiones, los primeros métodos "fallan" o resultan molestos. Otras veces, se cambia de pareja y lo que antes funcionaba de maravilla, ahora empieza a dar problemas. Puede suceder también que las parejas se establezcan y decidan dejar de utilizar el preservativo, bien porque no tienen encuentros fuera del ámbito de la pareja o bien porque en ellos utilizan preservativos. Las consultas sobre cambio de método, en cualquier caso, son frecuentes, y conviene conocer las dificultades asociadas a cada uno de ellos para poder asesorar en profundidad. No se trata de dar con el método adecuado para siempre, sino de encontrar uno que vaya bien para cada momento concreto.
- d) Diferentes gustos en la pareja: en muchas ocasiones existe desacuerdo sobre qué método utilizar. Puede ser que ella no quiera tomarse la píldora y él no desee utilizar el preservativo. O que uno de los dos considere que la marcha atrás aporta suficiente seguridad y el otro no lo crea así. Si consultan por motivo de estas diferentes opiniones, el profesional puede aportar información contrastada que quizá ayude a resolver algunos conflictos. Si las diferencias no se resuelven con información, será necesario trabajar la negociación en pareja y ver si es posible para ellos negociar un método a cambio de otra cosa, o establecer un sistema en el que se utilicen dos métodos de forma alterna. Dependerá de ellos llegar a un acuerdo. El papel del profesional será en este caso de mediador, ofreciendo sugerencias y aportando ideas por si alguna de ellas resulta de utilidad.

22. ¿Estamos embarazados?

Si se han mantenido encuentros con posibilidad de embarazo, es bastante frecuente que se espere la regla con más ansiedad de la normal.

Ninguna mujer es exactamente regular en todos los ciclos de su vida, y aparte del embarazo hay otros factores que pueden producir retrasos. Hay chicas que creen que los propios nervios pueden impedir que la regla aparezca con regularidad, y acuden a hacerse un test para comprobar si están o no embarazadas.

Siempre que hayan pasado 10 días de retraso de regla o 20 desde que se mantuvieron relaciones con penetración y eyaculación en la vagina, es posible confiar en el resultado de un test de embarazo. Cualquier persona lo puede comprar en una farmacia, aunque en algunos servicios se ofrece esta prueba para que la hagan acompañados de un profesional que pueda ayudarles a evitar futuros sustos (en caso de que el embarazo no esté en sus planes) o sugerirles cómo buscarlo de una forma eficaz.

El momento de realizar un test puede estar acompañado de multitud de inseguridades y dudas. Como el resultado se obtiene en menos de cinco minutos, una buena idea puede ser hablar antes un poco de qué planes tienen en función del resultado: ¿han pensado lo que quieren hacer en caso de que sea positivo?, ¿lo han hablado entre ellos?, ¿lo comunicarían a sus padres? Estas son algunas de las preguntas que merece la pena hacer antes de la prueba, pues una vez el resultado se encuentre sobre la mesa, la ansiedad puede aumentar, dificultando la realización de una sesión de asesoramiento eficaz.

Si el embarazo es buscado, la intervención del profesional puede limitarse a la realización de la prueba y, en caso positivo, la derivación a los servicios normalizados de salud.

Si el resultado es negativo, se puede trabajar con la pareja la búsqueda de aquellos días de mayor fertilidad para mantener en ellos encuentros con penetración y conseguir el embarazo con facilidad. Es extraño para los profesionales que trabajan con adolescentes y jóvenes asumir que existe en

algunas de estas personas un deseo muy poderoso de ser madres y padres que no ven necesario posponer. Si bien puede ser útil indagar en qué apoyos tienen y cómo van a resolver algunos aspectos básicos de la crianza en el plano económico y laboral o estudiantil, se tratará de no juzgar a aquellos que deciden ser padres y madres a edades tempranas, entendiendo que forma parte de la vivencia de cada cual y que es su decisión. Los profesionales tienen un importante papel en ayudar a que chicos y chicas tomen decisiones, pero cuando estas ya están tomadas, deben respetarlas.

Cuando el embarazo no es buscado (y este suele ser el caso más frecuente durante la adolescencia), un test negativo puede suponer un alivio para los jóvenes que consultan. Para el profesional, esta es una oportunidad para preguntar por el uso de anticonceptivos en las relaciones con penetración y mostrarles cuáles existen para que eviten situaciones como esta en el futuro. El momento del test de embarazo es un momento clave porque conectan con la angustia que supondría un embarazo o su interrupción voluntaria, y es más fácil para una persona joven comprender la relación entre el placer a corto plazo (el que obtienen de los encuentros) y el placer a largo plazo (el bienestar que obtienen a través de la tranquilidad que supone saber que tienen el tema del embarazo "resuelto").

En caso de que el test sea positivo, es importante preguntar si saben qué quieren hacer a partir de entonces, para proporcionar información clara sobre la regulación legal de la interrupción del embarazo, si eso es lo que deciden.

### 23. Interrupción voluntaria del embarazo (IVE)

En el caso de que una chica consulte porque esté pensando en interrumpir su embarazo, hay que respetar la decisión ante todo sin juzgar ni culpabilizar, pues es sobre su propio cuerpo y su propia vida sobre lo que tiene que decidir.

La consulta sobre IVE puede ser meramente informativa y escueta si la chica o la pareja simplemente desean conocer la situación legal del procedimiento y las vías para llevarlo a cabo. También puede resultar muy

extensa si están interesados en conocer los procedimientos mediante los que se produce, los riesgos que implica (y los que no), los cuidados necesarios en el periodo posterior a la IVE, etc.

Aunque se trata de una situación vital delicada, es un buen momento para plantear cómo van a evitar futuros embarazos. También para realizar un asesoramiento en métodos anticonceptivos. De este modo, después de la interrupción, podrán gestionar sus encuentros con penetración sin miedo a volver a pasar por la situación en la que actualmente se encuentran.

En algunos casos las personas que consultan acerca de la IVE no tienen las cosas tan claras. Si necesitan ayuda para decidir qué hacer, habrá que trabajar con ellos aquellos factores que pueden influir en la toma de esa decisión, que serán los que la chica considere relevantes: la pareja, el apoyo familiar, la existencia de recursos económicos, el trabajo, las metas a corto y largo plazo, etc. Desde la sexología, sobre todo, tendremos que preguntar por el deseo y por si ese deseo se puede posponer o no. Existen personas y parejas que deciden seguir adelante con el embarazo aunque no dispongan de las condiciones que ellas consideran óptimas para llevarlo a cabo. Otras están dispuestas a continuar aunque no se disponga ni siquiera de las condiciones mínimas. Es imprescindible no juzgar tampoco estas decisiones, y respetar los deseos de aquellos que consultan.

#### 24. La prueba del VIH

Las personas jóvenes son muy sensibles a determinadas informaciones, y posiblemente hayan escuchado algo sobre el VIH o el sida antes de solicitar la prueba. Es curioso, porque otras infecciones genitales raramente les preocupan. Quizá el VIH les produce un temor especial debido al estigma que conlleva todavía hoy. También es posible que sea la infección que más aparece en los medios y por tanto la que más preocupa. Al no presentar síntomas, muchos chicos y chicas pueden llevar varios días sospechando que están infectados, y acudir nerviosos y alterados.

Durante la consulta sobre VIH, aparte de la realización de la prueba, se

puede intervenir sobre el conocimiento del VIH y de otras infecciones genitales. ¿Sabes cómo se transmiten y cómo se evitan?, ¿conocen la diferencia entre VIH y sida?, ¿tienen claras cuáles son las prácticas amatorias con mayor riesgo de transmisión? De esta manera, si el resultado es positivo, podrán prevenir posibles reinfecciones y evitar infectar a otras parejas. Si se obtiene un resultado negativo, habrán aumentado sus conocimientos y sus herramientas de prevención para futuros encuentros.

Previamente a la obtención del resultado se trabajará con los jóvenes cuáles serían sus reacciones y su actuación ante un positivo y ante un negativo. Muchos de ellos acuden a hacerse el test y no se han planteado lo que puede ocurrir si obtienen un resultado positivo. Por eso, antes o durante la realización del test es necesario que traten de "hacer como si..." y de ponerse en el lugar de que el resultado fuese uno u otro. En este sentido, podemos animarles a que se pregunten "¿Qué haré inmediatamente después de salir de la consulta si tengo VIH?", "¿A quién se lo contaré?", "¿Puedo y quiero informar a mis anteriores parejas para que se hagan la prueba?", "¿Cómo va a ser mi vida a partir de ahora?"... Mientras tanto, el profesional puede ayudar a realizar estos planteamientos identificando y corrigiendo las ideas falsas (por ejemplo: si tengo VIH no podré tener hijos) y aportando ejemplos de cómo otras personas han decidido solucionar estos aspectos para que el joven pueda elegir las opciones que mejor le parezcan para su situación.

Que el resultado sea negativo no tiene por qué significar que la consulta ha terminado. Habrá que valorar si ha pasado el suficiente tiempo para que la prueba se considere válida. Es lo que se conoce como periodo ventana; el tiempo que tardan los anticuerpos en ser detectados en el organismo (aproximadamente tres meses). Si aún no ha transcurrido ese margen de tiempo, habrá que fijar una nueva cita para repetir la prueba.

Por otra parte, un negativo puede producir cierta sensación de invulnerabilidad, debido a que la persona puede pensar que se ha expuesto a riesgos y no le ha ocurrido nada malo. Es interesante dedicar unos minutos a explicar cómo se producen estos errores en el pensamiento y a intentar

desmontarlos para que los jóvenes que no se han protegido comiencen a hacerlo a partir de ese momento.

## 25. ¿Es normal que...?

Durante la adolescencia, la preocupación por no destacar cobra un interés especial. No existe ninguna norma en el gran campo del hecho sexual humano, así como no existe nada fuera de la norma. Atender este tipo de consultas puede parecer complicado: ",Tengo el pene pequeño?", "¿Es normal masturbarse tanto?", "¿Soy rara si no quiero tener una pareja?", "¿Es normal que te gusten dos personas?", "¿Y si solo llego al orgasmo con la ducha?", "¿Es normal excitarme pensando en mi novia con otro chico?". Parece que la única vía de legitimación que se encuentra a determinadas edades es esa supuesta e inexistente normalidad. Desde la sexología se ofrece otra: la de la peculiaridad.

Desde el cultivo de las diferencias individuales es más sencillo abordar este tipo de consultas: cada individuo es único y la diversidad es el motor de la atracción erótica entre sujetos sexuados. Cada persona tendrá el pene, los pies, el pecho o la nariz de un determinado tamaño, y eso permite que no todos los pechos o penes o manos sean iguales, y por tanto que algunos de ellos nos resulten atractivos. Lo mismo sucede con la masturbación o con otros deseos y prácticas amatorias: ¿qué es mucho?, ¿y poco?, ¿quién lo decide y por qué? Cada persona tendrá sus propios deseos, sus propios tiempos, sus frecuencias y sus motivaciones. Cuando se reciben consultas sobre estas supuestas normalidades, lo fundamental es darle valor a la idea de que cada individuo es completamente especial, a la vez que se evidencia que en el hecho sexual humano no hay una normalidad que sirva de guía, sino que las excepciones son la regla.

## 26. ¡Mis genitales no me responden!

Durante la juventud suele concebirse el cuerpo como una maquinaria que debe funcionar siempre a la perfección. No es raro que acudan a consulta chicos que han tenido un "gatillazo" o que haya eyaculado antes de lo que

deseaban, en ocasiones justo antes de la penetración. En estas situaciones habrá que explicar que ni la erección ni la eyaculación son procesos voluntarios que se puedan controlar de forma consciente, por lo que de poco servirá que intenten resistir más diciéndose a sí mismos que tienen que aguantar, o que traten de tener una erección concentrándose en ello.

Se les puede contar que ambos procesos (la erección y la eyaculación) dependen de la excitación, y que la excitación sí que se puede controlar un poco más, sobre todo si conocen bien sus cuerpos, sus gustos y sus reacciones.

Para que la erección aparezca y se mantenga será necesario que exista excitación. Para ello, nada mejor que buscar aquello que excita, en el momento que apetece y con quien se desea. Una forma de que esa excitación se mantenga consiste en la estimulación; si el pene deja de ser estimulado, es posible que la erección "baje". Pero la erección tampoco necesita mantenerse durante todo el encuentro. Ajustar expectativas puede ayudar a rebajar un poco la presión que los chicos pueden sentir. Otra idea que puede aportarse para mantener la excitación es el cultivo de la imaginación erótica. Si conocen qué recuerdos o imágenes les resultan excitantes, pueden recurrir a ellos en determinados momentos. Suele dar buenos resultados.

En cuanto a la eyaculación, sucede algo parecido. Al no depender del control consciente, es imposible decidir cuándo se llega al orgasmo. Lo que los chicos pueden hacer es estudiar muy bien sus sensaciones y su proceso de excitación para conocer cuáles son los gestos o pensamientos que disparan ese orgasmo. Lógicamente, si tras la eyaculación se da por finalizado el encuentro, la presión sobre estos chicos será mayor, y la solución, más costosa. En cambio, si ante una eyaculación rápida se puede continuar proporcionando placer a la pareja, se cargará con menos peso sobre los hombros, pues podrán percibirse como amantes competentes independientemente de cuánto tarden en eyacular.

27. No disfruto "lo suficiente"

Cada vez más frecuentemente acuden a la consulta personas que no se encuentran con dificultades concretas, sino que buscan un espacio de crecimiento y aprendizaje. La televisión, el cine y los medios de comunicación siguen transmitiendo una idea irreal de los encuentros eróticos y el placer, y no es raro que la mayoría de jóvenes piensen que no disfrutan como hay que disfrutar: "no llegamos a la vez al orgasmo", "mi pareja no grita ni gime", "no siento fuegos artificiales cuando tengo un orgasmo", son algunos sucesos que pueden inquietar a aquellos que empiezan a mantener encuentros eróticos y que perciben una gran brecha entre lo que han visto en la tele y lo que a ellos les sucede.

Estas consultas poseen dos vías de enfoque. La primera es el ajuste de expectativas a la realidad: es importante explicar que no todo aquello que se muestra en los medios corresponde a la realidad de la excitación y el placer.

Por otro lado, el objetivo puede ser mejorar aquello que ya funciona y crecer en el terreno de la erótica y la amatoria. En este sentido, las estrategias a poner en marcha son las mismas que las propuestas para la terapia sexológica (Amezúa, 2000), la exploración del deseos y la focalización sensorial como método para la generación de nuevas posibilidades en el ars amandi. Para ello puede resultar muy útil proponer lecturas para quien le guste leer, o trabajar con imágenes o películas para quien así lo prefiera. Se puede ir indagando acerca de los deseos propios y compartibles. Por coherencia, estos son las que proporcionarán mayores placeres.

## 28. Me duele...

Los dolores durante la penetración son un motivo frecuente de consulta en chicas y en algunos chicos que desean ser penetrados analmente. Como la penetración sigue siendo considerada la práctica erótica por excelencia, cuando esta no es posible o duele, es habitual que genere sensaciones de malestar.

La dificultad en este caso estriba en que se intenta una y otra vez realizar una práctica que resulta dolorosa, generalmente porque se presupone que esta

práctica debería gustar a todo el mundo por igual. Pero no es así. Muchas parejas heterosexuales practican la penetración vaginal, dejando de lado otras posibilidades o relegándolas a espacios y tiempos con menos valor, porque suponen que es eso lo que deben hacer y "lo que todo el mundo hace". Sin embargo es muy difícil que las mujeres experimenten altos grados de excitación únicamente con la estimulación de la vagina. También se da el caso de chicos homosexuales que quieren penetrar o ser penetrados analmente porque creen que eso es lo que hacen los gays, pero no porque estas prácticas les gusten especialmente.

Un motivo por el que las penetraciones resultan dolorosas es por falta de lubricación en la vagina, porque muchas chicas empiezan la penetración en un momento en el que ellas no están lo suficientemente excitadas ni lubricadas. El ano es una zona que suele requerir una especial preparación y lubricantes externos (saliva o productos). El uso de estos lubricantes puede ayudar a que las penetraciones sean vividas con menos dolor, pero sobre todo se disfrutará de la penetración cuando esta sea una práctica deseada que se realiza en el momento en el que apetece. Por eso se puede animar también a que sea la persona que presente dolor la que decida cuándo se inicia la penetración, e incluso a que elija la postura en la que sienta que tiene mayor control para ir poco a poco probando y poder reducir el ritmo o la presión si se comienza a experimentar sensaciones desagradables.

Con frecuencia, el dolor que sufren las chicas se debe a que involuntariamente contraen los músculos de su vagina sin saber que pueden ejercer control sobre ellos. Como nadie les ha enseñado cómo funcionan ni dónde se encuentran, lo más probable es que no sepan cómo relajarlos. Para que puedan trabajar en esta dirección, una herramienta estupenda son los ejercicios de Kegel. Practicar estas series de contracciones les ayudarán a percibir que sí pueden contraer (y por tanto relajar) voluntariamente su musculatura. También puede aprovecharse la oportunidad para hablar con ellas del clítoris, localizarlo y resaltar su importancia. Si hasta ahora estaban intentando excitarse sin tenerlo en cuenta, conocerlo puede marcar la diferencia con respecto a la excitación y eliminar las sensaciones dolorosas.

## 29. ¿Y yo qué soy?

Las dudas sobre la orientación del deseo son frecuentes, especialmente en la adolescencia. Cobran en esta etapa especial importancia la excitación, las fantasías, los enamoramientos y las primeras relaciones de pareja. Para ciertas personas, algunas de estas cosas no concuerdan entre sí. Por ejemplo, se da el caso de chicas que fantasean con hombres pero tienen sus primeros encuentros eróticos con mujeres, o chicos que se enamoran de chicas pero que sienten también atracción y excitación al pensar en otros chicos.

Mientras hay quien sabe desde el primer momento quién le gusta, hay quien no lo ve así de claro. Estas personas pueden acudir a consulta en busca de un método para averiguar su "verdadera" orientación.

En estos casos se recomienda cautela absoluta. Nadie, por muy profesional que sea, puede descubrir la orientación del deseo de otra persona. De hecho, esta orientación no significa que todos los deseos deban estar orientados exclusivamente hacia hombres o hacia mujeres durante toda la vida: habrá que considerar que el deseo es biográfico y que, como tal, se ve influido por los sucesos vitales y los procesos de sexuación de la persona.

Para ayudar a alguien a hacerse una idea de por dónde va ese deseo, se debe rebajar un poco la presión por el etiquetaje. La necesidad de "definirse" como homosexual o heterosexual solamente añade tensión y ansiedad, pero rara vez ayuda a entender y a clarificar lo que sucede.

El resto del trabajo consistirá en una exploración del deseo del individuo: ¿qué le gusta?, ¿quiénes le gustan?, ¿a quién busca?, ¿cómo se siente?

El profesional ha de tener en cuenta que no es necesario sentirse 100% andrerasta o ginerasta, homosexual o heterosexual: un joven puede fantasear con hombres y salir con mujeres. Una chica puede acostarse con otra mujer y decidir que es lesbiana, o por el contrario, no considerarse lesbiana en absoluto. El asunto de la orientación va de deseos y de conductas, pero también de un "sentirse" homo o heterosexual. No existe un criterio para

decidirlo desde fuera. Es cada persona, a lo largo de su vida, con sus deseos, sus fantasías y experiencias, quien decidirá dónde se ubica y cómo se concibe.

### 30. Al médico

No es raro que chicos y chicas jóvenes prefieran acudir a un servicio de asesoramiento que a la consulta de su centro de salud, pues existen barreras que pueden complicar el acceso: la obligación de identificarse mediante tarjeta sanitaria, la sensación de falta de confidencialidad (pues el médico frecuentemente conoce a la familia) y la necesidad de pedir cita previa, son algunos de los obstáculos que dificultan que los jóvenes accedan con normalidad a los servicios de salud.

Esto les lleva a dar ciertos rodeos, como utilizar consultorios online o servicios de atención inmediata (asesorías y centros jóvenes). Aunque en la mayoría de las ocasiones un profesional de la sexología podrá atender sus demandas, en algunos casos no será tan sencillo; si necesitan un diagnóstico médico, una prescripción de anticonceptivos hormonales, análisis, citologías, una revisión o conocer si dos medicamentos interactúan entre sí, deberán consultar con un médico.

Por eso es importante enseñarles cómo solicitar citas, cómo expresarse con claridad y cómo pedir lo que necesitan. Se les puede informar previamente de que el personal sanitario debe respetar el derecho a la confidencialidad. Si así lo desean, pueden decirle a aquel que les atiende que no quieren comentar con sus familias lo que les lleva a consulta.

También se puede "desmitificar" el papel del profesional sanitario, explicando que un médico no se tiene por qué escandalizar ante una infección genital o una chica que quiera tomar anticonceptivos.

Es importante prepararlos para que afronten la consulta médica de forma eficaz y sin temores, ayudándolos a acercarse un paso más a un servicio que les será muy útil en diferentes momentos de su vida.

8

# Recursos didácticos

## 8.1. Películas

Que el cine también educa es algo que no se puede discutir. Desde el punto de vista de la educación sexual podría incluso decirse que educa demasiado. Muchos de los problemas que se encuentran en consulta se deben, de hecho, a que las expectativas se basan en lo que aparece en las series o las películas. La mayoría de las veces esto no es lo que sucede en la vida real, pero eso no significa que no sea posible utilizarlo para hacer una buena educación de los sexos. Existen películas que ofrecen modelos diversos y a través de ellas es posible proporcionar ejemplos, dinamizar debates o proponer ideas nuevas. Un buen profesional, a través de películas o series comerciales, también puede generar reflexiones útiles para que chicos y chicas puedan acercarse de una forma distinta al hecho sexual humano. Para una buena intervención, el material utilizado no es más que una excusa para el trabajo y una forma de plantear los temas en la sesión. No hay que olvidar que los adolescentes de hoy son nativos digitales y se desenvuelven en un mundo fundamentalmente audiovisual, por lo que se encuentran cómodos visualizando y comentando escenas: es una buena forma, por tanto, de empezar a trabajar.

El cine también es un recurso muy poderoso para trabajar con individuos o parejas en la consulta de asesoramiento. Una posible manera de abordarlo puede ser proponer películas como tarea para comentarlas en pareja y favorecer conversaciones que de otro modo no suelen salir, y trabajar las ideas fundamentales en la siguiente sesión. También es posible seleccionar escenas cortas para proponer ejemplos de modos de actuar o de reacciones y relaciones que sea interesante mostrar en la sesión. El cine como recurso ofrece posibilidades casi ilimitadas. A continuación se ofrecen algunas películas sobre adolescentes y jóvenes y algunas ideas sobre cómo trabajar con ellas como material.

### 8.1.1. Thirteen

Si la adolescencia tiene un lado oscuro, es sin duda el que aparece representado en esta película. La protagonista de *Thirteen* cumple trece años y al volver de las vacaciones de verano se encuentra cara a cara con los cambios que caracterizan la adolescencia. Elige como guía a Evie Zamora, la adolescente más popular del instituto, y con ella se lanza a experimentar con las drogas, los piercings, el aspecto personal, el fracaso escolar, la seducción y el robo.

*Thirteen* es una de esas películas que aterran a los padres sobre cómo en cuatro meses sus adorables hijas se juntan con "malas compañías" y se pierden para siempre. El filme ofrece posibilidades infinitas de trabajo sobre el proceso de sexuación (hacerse mujer en este caso), la presión grupal, las conductas de riesgo y los aprendizajes entre el grupo de iguales.

#### 8.1.2. Lila dice

Francesa, rubia y con cara de ángel, Lila provoca eróticamente a Chimo, un joven musulmán en un barrio árabe al que se acaba de mudar. Lila dice es una historia de seducción poco corriente acerca del encuentro entre dos jóvenes que provienen de mundos muy distintos. Se trata de una película ideal para el trabajo con jóvenes por su alto contenido erótico y la multitud de temas que pueden ser abordados a través de sus escenas.

El papel de sujetos descantados y deseados tanto de hombres como de mujeres supone una de las aportaciones más valiosas de la película. Merece la pena detenerse a comparar los estilos de seducción de los tres protagonistas: Lila, Chimo y su amigo Mouloud, pues son muy distintos. El conflicto entre la pareja y los amigos, tan frecuente durante la adolescencia, es también uno de los temas centrales del filme, así como el interés que cobran en esta etapa de la vida las relaciones entre los sexos frente al propio futuro profesional, la religión, la escuela o la familia.

#### 8.1.3. Fucking Ama;

Todo ocurre en una pequeña ciudad de Suecia. Agnes trata de adaptarse a un

nuevo colegio y a un nuevo barrio, pero no se le está dando bien. En el colegio no consigue hacer amigos y se encuentra sola y enamorada de una de las chicas más populares: Eileen. Esta, cansada de la popularidad, de salir con chicos y cortar con ellos y de sus amigas, se acerca a Agnes seducida por los rumores sobre su lesbianismo... y horas después se besan en el asiento trasero del coche de un desconocido que las lleva fuera de Amal, donde la expresión de sus deseos no es bienvenida.

La película ofrece escenas ideales para trabajar el ansia adolescente de nuevas experiencias, la dificultad de vivir en un pueblo pequeño, el daño que pueden hacer los rumores en un centro educativo, la relación con padres y madres y el respeto a la intimidad. Es original y tierna. Una película entretenida y diferente sobre el enamoramiento y la erótica juvenil.

#### 8.1.4. XXY

A los quince años, Álex es tratada como una chica pero decide dejar de tomarse la medicación que controla que su cuerpo no empiece a desarrollarse en sentido masculino. Sus padres, que dejaron la ciudad para encontrar un lugar donde su hija pudiera crecer tranquilamente y tomar la decisión de convertirse definitivamente en mujer o en hombre, se encuentran desconcertados ante la decisión de Álex de no medicarse ni operarse y seguir, simplemente, su camino.

Esta película de Lucía Puenzo (2007) es ideal para trabajar el proceso de sexuación y la intersexualidad, pues la protagonista, además de genitales ambiguos, muestra muchos caracteres sexuados tanto en femenino como en masculino, que coexisten (como sucede en todos los individuos sexuados).

También puede utilizarse para trabajar la relación con los padres, pues se trata de padres, en este caso, que no tratan de imponer a su hija "lo que creen mejor para ella", sino que saben esperar a que ella pueda tomar decisiones. Esta paciencia y este trato respetuoso se muestra en múltiples escenas en las que las reacciones de la familia son impecables, y se puede utilizar para trabajar con grupos de padres y madres cómo invitar a hablar a los hijos sin

presionar, cómo escuchar, cómo mostrar disponibilidad y cómo generar una relación de respeto y confianza.

En las relaciones de Álex con las personas de su entorno existen también escenas con las que se pueden ejemplificar las traiciones entre amigos, la intimidad con las amigas y los estilos de seducción, especialmente el estilo más directo, que es el que muestra la protagonista. Los enfados, las reconciliaciones y la violencia que la sociedad ejerce ante los individuos que no encajan en las normas también son filones que se pueden comentar tras el visionado de esta película.

#### 8.1.5. Juno

Juno es la historia de un embarazo adolescente, pero no es la "típica historia" que a los adolescentes se les cuenta sobre el embarazo a su edad. Juno no es una chica común, de hecho, no concuerda con la "pobre chica" que imaginamos queda embarazada por ignorancia o falta de habilidades sociales. Juno es inteligente, divertida, segura de sí misma y deseante, y le propone a su pareja y amigo mantener un encuentro con penetración.

La película comienza con el test de embarazo dando resultado positivo, y acaba con Juno dando el bebé en adopción, pero hasta entonces suceden muchas cosas.

Las escenas en la que Juno se lo cuenta a su amiga, al chico en cuestión y sobre todo a su familia ofrecen gran riqueza para trabajarlas en el aula. Muestran una gran cantidad de reacciones posibles ante un suceso, algunas más realistas (como la de la amiga que se lo toma a broma) y otras menos (como la de los padres que esperaban algo "peor"). La aparición de Juno en la clínica de interrupción voluntaria del embarazo puede dar pie a trabajar cómo son los servicios de salud y cómo necesitan los jóvenes que les atiendan.

#### 8.1.6. Tormenta de verano

Tormenta de verano es una película sobre el descubrimiento de la

homosexualidad, pero también sobre el amor y la amistad. El protagonista, enamorado de su mejor amigo, le confiesa sus sentimientos cuando éste empieza a salir con una chica. El rechazo y un encuentro con otro chico le ayudan a asumir su homosexualidad y a comunicarla a quienes le rodean.

Es un material que facilita el trabajo sobre las relaciones de amistad y lo que las diferencia de la atracción erótica. También es útil para trabajar sobre los celos (en este caso los que él siente debido a la novia de su amigo) y sus formas de expresión, para que no resulten destructivos.

La película ofrece también un filón muy importante para trabajar con jóvenes, pues muestra diversos encuentros y las distintas búsquedas que los mueven: el amor y el deseo, los celos, el despecho, la apariencia, la dificultad para rechazar al otro... en ellos, muchos chicos y chicas pueden reconocer situaciones de su propia experiencia y comprender mejor las distintas motivaciones que pueden hacer que una persona se acerque a otra, y los sufrimientos que puede eso generar.

Finalmente, también posibilita trabajar sobre la idea de "salir del armario", cómo, cuándo y con quién hacerlo, para visibilizar las diferentes opciones que pueden existir.

#### 8.1.7. Quiero ser como Beckham

Jules es una chica inglesa que juega al fútbol en un equipo femenino y se encuentra con Yasmin, una joven de familia India también aficionada al deporte. Juntas intentarán dedicarse al fútbol de manera profesional, para lo que tendrán que enfrentarse a sus familias.

En Quiero ser como Beckham se tratan temas que tienen que ver con muchos otros registros del hecho sexual humano. Este filme puede utilizarse para comparar lo que significa "ser una chica" en diferentes culturas, pues las protagonistas, aunque viven las dos en Inglaterra, proceden de dos entornos muy diferentes. Las resistencias y malos entendidos que deben superar son, no obstante, muy parecidos: practicar un deporte como el fútbol hace que

ambas sean consideradas chicas "poco femeninas" por sus familias y compañeros.

Merece especial atención cómo está tratado el tema de la orientación del deseo, lo invisible que resulta la homosexualidad (tanto masculina como femenina) en algunas culturas, y las reacciones familiares ante la supuesta homosexualidad de las protagonistas. Con esta película puede comentarse también la complicada situación de "triángulo amoroso" entre ambas jugadoras y su entrenador, los conflictos que esto crea y cómo consiguen resolverlos.

Esta película resulta también de gran interés para trabajar con las familias sobre las posibles formas de acercarse a sus hijos e hijas en caso de conflictos o disparidad de opiniones.

#### 8.1.8. Masters of Sex y Kinsey

Mientras se escribe este libro se está emitiendo la segunda temporada de Masters of Sex, una serie sobre los sexólogos William Masters y Virginia Johnson. La primera temporada ha recibido muchas críticas (algunas muy buenas), y aunque no se conoce cómo van a desarrollarse las demás, puede ser un material útil para introducir a los jóvenes en las dificultades y el atractivo de la investigación sexológica.

La película sobre Alfred Kinsey ofrece también material útil para acercarse a la sexología y a la investigación a través de la biografía de otro de los grandes exponentes de la ciencia sexológica.

### 8.2. Libros

#### 8.2.1. El diario rojo de Carlota

Carlota, la protagonista de los diarios de Gemma Llenas, se enfrenta esta vez a una tarea difícil: resolver todas sus dudas sobre sexo. Para ello compra un cuaderno rojo en el que apuntará todas sus preguntas. Esta aventura en busca

del conocimiento del hecho sexual humano la emprende con un compañero de viaje inesperado: el detective Flanagan, un chico de su edad con quien se encuentra casualmente y hacia quien siente una atracción especial.

Poco a poco, Carlota irá consultando a familiares, profesores, amigas y otras fuentes de información para aclararse con todo este tema. El libro ofrece información sobre la excitación y el placer, sobre el enamoramiento y las relaciones, sobre los encuentros eróticos, sobre métodos anticonceptivos e infecciones, todo ello contado desde el punto de vista de una adolescente. El libro ofrece una forma divertida y eficaz de hacer llegar la información a un chico o chica adolescente.

### 8.2.2. El diario rojo de Flanagan

La versión del otro protagonista de El diario rojo de Carlota fue escrita por Andreu Martín y Jaume Ribera y ofrece el punto de vista de Flanagan, el detective con el que Carlota empieza la aventura de escribir sus diarios sobre sexo... y alguna aventura más.

Es interesante leer los dos diarios porque pueden aportar claves para entender cómo dos personas distintas viven e interpretan la misma situación, y a través de esto el lector puede empatizar con ambos personajes y comprender la coexistencia de dos puntos de vista tan distintos.

### 8.2.3. Educación de los sexos. La letra pequeña de la educación sexual.

Educación de los sexos es un libro sencillo para llevar al aula la sexología sustantiva. No se trata de una guía fácil, sino de "la letra pequeña de la educación sexual", un recorrido por las teorías desde las que se ha concebido y pensado el sexo hasta llegar a la epísteme sexológica.

En sus páginas se encuentra detallado el posible desarrollo de esta disciplina, con sus conceptos y sus rutas temáticas. En este libro, Amezúa esboza cómo sería la asignatura de educación sexual o de los sexos, con posibles contenidos para cada una de las etapas educativas (Infantil, Primaria,

ESO y Bachillerato o Ciclos Formativos).

#### 8.2.4. Educación de las sexualidades

La propuesta educativa de Carlos de la Cruz tiene dos ejes: la sexología y la pedagogía. Su texto resulta muy útil tanto para jóvenes sexólogos como para educadores y monitores de ocio y tiempo libre que quieran aproximarse a la educación sexual. Educación de las sexualidades es un libro de batalla, una guía breve escrita de forma fluida que se consultará una y otra vez y que siempre aportará orientación y claridad al profesional.

#### 8.2.5. Teoría de los sexos

Pocos libros resumen de forma tan sencilla y completa la teoría sexológica. Teoría de los Sexos profundiza en cada uno de los conceptos del hecho sexual humano, y por eso resulta un libro imprescindible para la práctica sexológica. Si se desea entrar de lleno en la ciencia de los sexos, Teoría de los Sexos es una estupenda manera de zambullirse en ella.

#### 8.2.6. Sexorum Scientia Vulgata

Este librito se compone de artículos que Joserra Landa ha ido publicando en revistas y otros medios de comunicación. Pequeñas píldoras sexológicas escritas en un lenguaje de divulgación sencillo y preciso, esta recopilación es una buena puerta de entrada a la ciencia sexológica. Contiene ideas para llevar a la práctica en la vida cotidiana de cualquier persona o pareja, y que por su originalidad pueden ser también buenos materiales para trabajar en el aula como comentarios de texto, o en consulta, donde resulta útil que lean sobre alguna de las cosas que les preocupa o que les sucede. Siempre es una buena opción para recomendar a los no iniciados y para que aquellas personas ya formadas puedan recordar nociones sexológicas básicas.

#### 8.2.7. Asesoramiento sexológico: claves metodológicas

En este número de la Revista Española de Sexología se ofrecen claves básicas

para intervenir en asesoramiento, ya sea presencial, telefónico u online. Los autores ofrecen una propuesta metodológica que consiste en unos objetivos y una serie de indicaciones que pueden servir de guía en cualquier formato de intervención. En la segunda parte del libro se adjuntan consultas online atendidas que sirven como ejemplos de cómo es posible realizar una buena práctica sexológica aunque se trate de una consulta puntual y a través de foros o correos electrónicos. Se trata de un material ciento por ciento práctico para facilitar el camino a los profesionales de la sexología.

### 8.2.7. Educación sexual

Un pequeño libro sobre el estado de la educación en el sistema escolar y una serie de propuestas de contenidos y de breves aportaciones metodológicas. La autora resume en un lenguaje claro las principales aportaciones de la sexología en cuanto a conceptos y nociones y repasa el estado actual de esa asignatura pendiente que es la educación sexual.

## 8.3. Guías didácticas

Muchos de estos materiales se encuentran disponibles de forma gratuita en la red, por lo que constituyen recursos valiosos de fácil lectura y acceso.

### 8.3.1. Educación sexual y mediación

Esta guía, escrita por Mercedes García Ruiz y editada por el Consejo de la Juventud del Principado de Asturias, aporta una propuesta de intervención sexológica a partir de la figura del mediador y resume el modelo sexológico y algunos de los contenidos a trabajar. Incluye un apartado con dinámicas de trabajo descritas para llevar los contenidos al aula.

### 8.3.2. Expectativa de diversidad. Ideas y dinámicas

Esta magnífica guía propone un abordaje de la educación no formal teniendo siempre en cuenta las diversas sexualidades y deseos que puede encontrarse un educador en cualquiera de sus grupos.

La primera parte es un interesante recorrido por la sexología evolutiva teniendo muy presentes la heterosexualidad y la homosexualidad, desde la sexualidad infantil hasta pasada la pubertad. En la segunda parte se ofrecen modos de actuación ante situaciones concretas: cómo responder ciertas preguntas acerca de la homosexualidad y algunos casos prácticos que es frecuente encontrarse.

### 8.3.3. Educación sexual y discapacidad

Tras una breve introducción al modelo sexológico y a los registros del hecho sexual humano, Mercedes García Ruiz ofrece un recorrido por la sexualidad de las personas con discapacidad. En este material es posible encontrar programas educativos, dinámicas y propuestas de trabajo a través del cine y la música, entre otras. También ofrece reflexiones acerca del papel que educadores y familias desempeñan en la educación sexual de hombres y mujeres con discapacidad intelectual.

### 8.3.4. Prevención del sida. Claves educativas

Carlos de la Cruz y Silberio Sáez ofrecen en esta guía una forma de integrar la prevención del VIH con la educación sexual. Como ellos mismos apuntan, sin convertirse en sidólogos, pero sí manejando unos mínimos conceptos para poder enriquecer las actividades preventivas con el efecto de promoción de la satisfacción y el bienestar que aporta la sexología.

## 8.4. Otras instituciones y páginas web

A día de hoy es raro encontrar a alguien que no haya consultado la información que le interesa a través de Internet. Adolescentes y jóvenes bucean en la web en busca de datos y respuestas a sus preguntas. Es una búsqueda movida por el interés y la curiosidad y que puede proporcionar frutos sorprendentes y aumentar su autonomía. La labor del profesional en este camino es ayudar a que encuentren referencias científicas y útiles y no acaben atrapados en foros alarmistas o en blogs de dudosa credibilidad. Como sugerencia, aquí se detallan algunas páginas fiables y útiles para

recomendar. El profesional también puede recurrir a ellas en busca de información, estudios actualizados y otros datos que necesite para su labor.

#### 8.4.1. Los CJAS (Centros Jóvenes de Anticoncepción y Sexualidad) de la Federación Estatal de Planificación Familiar

La Federación Estatal de Planificación Familiar es una entidad dedicada, desde 1987, a la defensa de los Derechos Sexuales y Reproductivos en nuestro país. Forma parte de International Planned Parenthood Federation junto con entidades de otros 180 países del mundo. Sus CJAS atienden a Jóvenes en materia de sexualidad, anticoncepción e infecciones de transmisión genital en Castilla-La Mancha, Cataluña, Galicia y Madrid. En ellos pueden acudir todo tipo de jóvenes a solicitar información, asesoramiento o terapia sexológica, información o prescripción de métodos anticonceptivos, pruebas de VIH, test de embarazo o consultas de pareja y solicitar talleres de educación sexual. Suelen atender vía online y telefónica además de presencialmente, de forma anónima, confidencial y gratuita.

En las siguientes páginas encontrarás más información, así como sus datos de contacto y sus horarios de atención:

- International Planned Parenthood Federation: [www.ippf.org](http://www.ippf.org)

Federación Estatal de Planificación Familiar: [www.fpfe.org](http://www.fpfe.org)

CJAS Albacete: [www.asexorate.org](http://www.asexorate.org)

- CJAS Barcelona [www.centrejove.org](http://www.centrejove.org)

- CJAS Coruña: Tel.: 881916869

- CJAS Madrid: [www.centrojoven.org](http://www.centrojoven.org)

#### 8.4.2. El Instituto de sexología INCISEX

El Instituto de Sexología INCISEX posee una web con un foro abierto

atendido por profesionales de la sexología en el que se pueden preguntar todas aquellas consultas que los jóvenes quieran relacionadas con el hecho sexual humano ([www.sexologiaenincisex.com](http://www.sexologiaenincisex.com)). El equipo de Incisex y sus alumnos atienden las demandas con rapidez y de manera profesional desde la disciplina sexológica. Es un foro útil, también, para profesionales que duden y deseen realizar alguna consulta online. El INCISEX ofrece la posibilidad de acudir a terapia sexológica en este mismo formato.

Este instituto imparte cursos sobre Sexología presenciales y online y formación de posgrado en sexología. Como continuación de su Máster en Sexología, proponen un paso más a aquellos profesionales cuya intención sea la de continuar formándose en este campo: el Programa de Sexología Avanzada.

En el apartado de conceptos y artículos se encuentran lecturas sencillas y precisas sobre las ideas más importantes que ofrece la sexología. En el blog asociado a la web, su director, Efigenio Amezúa, ofrece reflexiones breves sobre el acercamiento sexológico a diversas realidades cotidianas, como las agresiones "sexuales", la violencia entre los sexos, etc.

#### 8.4.3. La Organización Mundial de la Salud

Esta organización, que depende directamente de Naciones Unidas y organiza la agenda de salud a nivel mundial, posee interesantes recursos que conviene conocer. Su página web (<http://www.who.int/es/>) es de obligada consulta si se desea información acerca de datos mundiales sobre temas relacionados con la salud, los derechos sexuales y reproductivos, la anticoncepción y el VIH y otras infecciones de transmisión genital. En ella se encuentran disponibles multitud de datos, informes y publicaciones de interés.

#### 8.4.4. Sociedad Española de Contracepción (SEC)

Esta sociedad científica dedicada al estudio y la información sobre la anticoncepción dispone de una web (<http://sec.es/>) con un apartado para usuarios con información de calidad sobre los distintos métodos existentes, su

modo de funcionamiento y sus posibles efectos o contraindicaciones. En materia de anticoncepción también disponen de una consulta online atendida por profesionales de la salud (ginecólogas y matronas).

#### 8.4.5. SIDASTUDI

En su biblioteca virtual se encuentra una gran variedad de materiales sobre sida: artículos, guías y monográficos, carteles y campañas, folletos y materiales educativos, listas de películas o cómics... todo relacionado con el VIH. Muchos de los materiales se encuentran disponibles en su base de datos online (<http://www.sidastudi.org/>), y otros pueden solicitarse de forma sencilla. Dispone de un buscador fácil de utilizar y también de un apartado con información básica sobre VIH y consultorio de dudas.

# Bibliografía

- Ander-Egg, E. (1993). La planificación educativa: conceptos, métodos, estrategias y técnicas para educadores. Buenos Aires: Magisterio del Río de La Plata.
- Amezúa, E. (1978). Una nueva forma de ver y vivir la sexualidad. *Vida Sanitaria*, n.º 2, 1978, pp. 31-38.
- Amezúa, E. (1991) Retos actuales de la sexología. Ponencia presentada en el IV Congreso Estatal de Sexología. 13-15 diciembre. Valencia.
- Amezúa, E. (1999). Teoría de los sexos. La letra pequeña de la Sexología. *Revista Española de Sexología*, número monográfico extra doble 9596.
- Amezúa, E. (2000). El Ars Amandi de los sexos. La letra pequeña de la sex therapy. *Revista Española de Sexología*, número monográfico extra doble 99-100.
- Amezúa, E. (2001). Educación de los sexos. *Revista Española de Sexología* número monográfico extra doble 107-108.
- Amezúa, E. (2005). El libro de los sexos. Educación sexual V.Guía para el profesorado *Revista Española de Sexología*, número monográfico extra doble 127-128 y 129.
- Amezúa, E. (2006). Sexologemas (Cuando los genitalia no dejan ver el sexo). *Revista Española de Sexología*, número monográfico extra doble 135-136.
- Amezúa, E., y Foucart, B. (2004). El libro de los sexos. Etapa de la ESO. Educación sexual III. El mapa general y sus rutas temáticas. Documentación interna del Instituto de Ciencias Sexológicas INCISEX, Madrid.

- De la Cruz, C. (2003). Educación de las sexualidades: los puntos de partida de la educación sexual. Edita: Cruz Roja Juventud. Madrid.
- De la Cruz, C. y Sáez, S. (2005). Expectativa de diversidad: ideas y dinámicas. Edita: Consejo de la Juventud de España. Madrid.
- De la Cruz, C. y Sáez, S. (2003). Prevención del VIH-sida. Claves educativas. Madrid: Cruz Roja juventud.
- Díez, García Mañas y Lejárraga. (2012). Asesoramiento sexológico: claves metodológicas. Revista Española de Sexología, número monográfico extra doble 1263-164.
- García, M. (2004). Educación sexual y mediación. Oviedo: Consejo de la Juventud del Principado de Asturias.
- García, M. (2009). Guía de educación sexual y discapacidad. Oviedo: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias.
- Kaplan, H. S. (1982). Trastornos del deseo sexual. Barcelona: Grijalbo. [Original: 1979].
- Kinsey, A.C.; Pomeroy, W. B., y Martin C. E. (1948). Sexual behavior in the human male. Philadelphia: Saunders.
- Landarroitájaregui, J. R. (2000). Hornos y heteros: aportaciones para una teoría de la sexuación cerebral. Revista Española de sexología, número Monográfico extra doble 97-98.
- Landarroitájaregui, J. R. (2001). 25 Años del instituto de sexología (Una conversación teórica con Amezúa). Anuario AEPS, nº7 pp. 7-38.
- Landarroitájaregui, J. R. (2009). Para mejor entender la respuesta sexual humana. En Seco, K. Eyaculación Precoz, manual de diagnóstico y tratamiento (páginas 95-121) Madrid: Fundamentos

- Landarroitajáuregui, J. R. (2007). Sexorum Scientia Vulgata. Revista Española de Sexología, número monográfico extra doble 139-140.
- Llenas, G. (2004). El diario rojo de Carlota. Barcelona: Ediciones Destino.
- Martín, A., y Ribera, J. (2004). El diario Rojo de Flanagan. Barcelona: Ediciones Destino.
- Masters, W., y Johnson, V. (1976). La Respuesta Sexual Humana. Buenos Aires: Editorial Intermédica. [Original: 1966].
- Mendieta, M. J., y Piérola, M. (2006). Aitor tiene dos mamás. Barcelona: Bellaterra.
- Neuman, L., y Piérola, M. (2003). Paula tiene dos mamás. Barcelona, Bellaterra.
- Osborn, A. F. (1954). Applied imagination: Principles and Procedures of Creative Thinking. New York: Scribner.
- Reixach, L. (2010). Cebollino y pimentón. Barcelona: Bellaterra.
- Sáez, S. (2002). El hecho sexual humano. En VV.AA. Jóvenes y sexualidad: algunas situaciones de exclusión. Madrid. Consejo de la Juventud de España.
- Sánchez Sainz, M. (2009). Cómo educar en la diversidad afectivo sexual en los centros escolares. Orientaciones prácticas para la ESO. Madrid: La Catarata Libros.

# Índice

Introducción	10
1. Sexología y jóvenes	14
1.2. Educación o prevención	17
1.3. Un sexo, dos sexos, tener sexo... ¿Qué es el sexo?	19
1.4. ¿Qué es la sexología?	20
1.4.2. El enfoque biográfico	24
1.4.3. La actitud comprensiva	25
1.5. Áreas de intervención	26
1.5.2. La posibilidad de una asignatura	27
1.5.3. La consulta de asesoramiento	29
1.5.5. Intervenciones grupales	30
2. Programas de intervención	32
2.1.1. Planificar	33
2.2. ¿Qué queremos conseguir?	37
2.2.1. Proporcionar ideas y conceptos que la sexología ofrece	38
2.2.3. Fomentar la autonomía	39
2.3. Contenidos y actividades	41
2.3.2. Organización de los contenidos	44
3. Trabajar la sexuación y la sexualidad	45
3.2. Niveles de sexuación	48
3.3. Todos somos distintos: la importancia de la diversidad	50
3.4. Chicos y chicas, masculino y femenino. La regla de la intersexualidad	60
3.5. ¿Yo qué soy? La identidad	63

3.6. Cambios en la adolescencia. La sexuación como proceso	66
4. Trabajar la erótica y la amatoria	68
4.1. ¿Relaciones sexuales?	69
4.2. Con los cinco sentidos	70
4.3. Imaginación erótica	73
4.4. Masturbación	75
4.5. Orientación del deseo	77
4.6. La seducción	80
4.7. Afectos, deseos y sentimientos	82
4.8. Enamoramiento y amor	84
4.9. Cómo reacciona nuestro cuerpo a la excitación	86
4.10. Placeres y orgasmos	90
4.11. Valorar la intimidad	95
4.12. Dificultades comunes	97
4.13. Otras dificultades: cuando creamos más problemas	98
5. Trabajar la pareja y la procreación	102
5.2. Relaciones que empiezan. ¿Qué somos?	106
5.3. Muchos modelos de familia	108
5.4. Conceptivos y anticonceptivos	112
5.5. El embarazo	116
5.6. Otros proyectos	119
5.7. Otras actividades	122
6. Claves de intervención	129
6.2. Indicaciones para enfocar nuestras intervenciones	130
6.2.2. Ayudar en la toma de decisiones propias	132
6.2.3. Reconocer los límites	132

## 6.2.6. Integrar todos los intereses

134