

28 MAYO 2008

DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN
POR LA SALUD DE LAS MUJERES



**SEXUALIDAD
Y SALUD
Aprendiendo
a conocerte**

Edición

Instituto Andaluz de la Mujer
Consejería para la Igualdad y Bienestar Social
JUNTA DE ANDALUCÍA

28M
2008

Texto

Isabel Luna Gómez
Pedro Villegas Suárez

Diseño

Maraña Estudio

Impresión

Xxxxxxxx Xxxxxx

Depósito Legal

SE-XXXX-08



012345

PRESENTACIÓN



El Instituto Andaluz de la Mujer contribuye, cada año, a la celebración del 28 de Mayo, día Internacional de Acción por la Salud de las mujeres, editando materiales coeducativos sobre diversos temas relacionados con la salud de las mujeres.

Hemos publicado, entre otros, los cuadernos: «Quererse mejora la salud», «Alcohol y tabaco: Infórmate» y «Anorexia No», con la finalidad de proporcionar recursos y estrategias que permitan educar en un ámbito de tanta relevancia como es la salud, abordándolo desde el punto de vista del género, ya que, tal y como demuestran estudios empíricos, chicos y chicas presentan conductas de salud diferentes.

Las conductas de salud en adolescentes nos ofrecen un campo sobre el que trabajar cambiando comportamientos, eliminando conductas de riesgo, proporcionando información y compensando carencias, es una tarea compleja en la que están implicadas los y las adolescentes, las familias, la escuela y la sociedad.

Las Leyes Andaluzas en materia de igualdad recientemente aprobadas, *Ley 12/2007, para la Promoción de la Igualdad de Género en Andalucía* y *Ley 13/2007, de Medidas de Prevención y Protección Integral contra la Violencia de Género*, contemplan la importancia de la educación sexual a través de programas de sensibilización y formación con un enfoque de género.

Con este objetivo, la Campaña de este año la destinamos a la Educación Afectivo-Sexual en la adolescencia, una etapa evolutiva clave para educar en una sexualidad igualitaria que conduzca a una «salud sexual» en un sentido amplio e integrador, es decir, en la que intervienen el cuerpo, las emociones y los sentimientos.

Es en la adolescencia cuando se plantean preguntas y dudas a las que hay que responder de forma natural y teniendo la formación necesaria para hacerlo. Las personas adultas no podemos responder con el silencio por temor a hablar de estos temas puesto que así dejaríamos nuestra responsabilidad de educarles de forma positiva y buscarían respuestas no siempre de las fuentes más adecuadas.

Con este cuaderno, pretendemos ofrecer un recurso coeducativo con propuestas dirigidas de forma directa a las chicas adolescentes pero proponiendo su lectura también a los chicos, de tal forma que se proporcione la información a ambos y se favorezcan las relaciones igualitarias. Asimismo, se ofrecen orientaciones a las familias y al profesorado, con propuestas de actividades en el aula.

Generar pautas de conducta igualitarias desde las edades más tempranas es un aspecto determinante para asentar un nuevo modelo social basado en la igualdad y el respeto entre mujeres y hombres. Llevada esta reflexión al ámbito de las relaciones afectivo-sexuales, destacamos la importancia de que, desde los diversos espacios de socialización, acompañemos a las chicas en el proceso de construcción de sus propias identidades, potenciando su autoestima y haciéndoles ver que quien bien te quiere nunca te hará llorar ●

Soledad Pérez Rodríguez
Directora

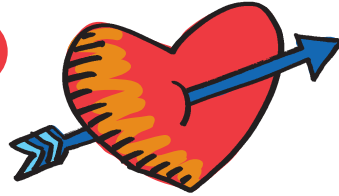


ÍNDICE



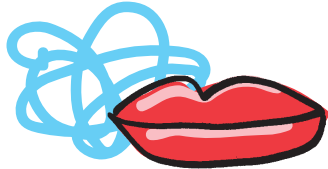
012345
¿Qué es la sexualidad?

04



10

012345
Algunos mitos y falsas creencias
que dañan a las Mujeres



012345
Claves para mejorar
la vivencia de la sexualidad

12



23

012345
Actividades



012345
Recursos

26

012345

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

La sexualidad se define como «una energía que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad. La sexualidad influye en nuestros pensamientos, sentimientos, acciones e interacciones y, por tanto está relacionada con nuestra salud física y mental» (O.M.S., 1975).

Más tarde la misma Organización Mundial de la Salud definiría la Salud Sexual diciendo de ella que es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y satisfechos.

El aprendizaje de la sexualidad comienza en el momento del parto, si no antes. Hoy sabemos de la importancia que tiene para la salud mental y física el poner en íntimo contacto al bebé con la piel de su madre, para que reconozca los latidos que lo acompañaron durante su estancia en el vientre materno, con la piel, las manos o la voz de su madre. Ahí comienza algo fundamental

para el ser humano: la percepción y expresión de sentimientos y el placer a través del tacto, la visión, los sonidos, etc.

Durante la infancia aprendemos una buena parte de lo que la sociedad hace por diferenciarnos a hombres y a mujeres, así por ejemplo, a las niñas se las acaricia más que a los niños, se las deja llorar más que a ellos, se le hacen más expresiones de ternura. Esto comienza a conformar las supuestas diferencias, mal llamadas «naturales», entre mujeres y hombres. Sin embargo, todas las personas seamos hombres o mujeres tenemos las mismas necesidades de recibir y mostrar afectos, de comunicarnos, de respetarnos, de convivir en armonía.

En la adolescencia, cuando llega el momento en el que los y las jóvenes comienzan a prestar más atención a lo sexual, sobre todo por factores hormonales que hacen que maduren tanto física como mentalmente, y que producen cambios en el cuerpo, la mente y en la forma de plantearse el mundo, la familia en la intimidad de la casa y la sociedad, en general, siguen remarcando esas diferencias.

A las chicas adolescentes se les empieza a dictar el miedo y a ellos la supuesta necesidad masculina de vivir lo sexual para identificarse como hombres y hacerse adultos. La chica debe asumir un buen número de responsabilidades para evitar embarazos y enfermedades, mientras que al chico no se le pide la misma responsabilidad con su reproducción.

La serie de mensajes que recibe la chica la lleva a una situación en la que parece dársele a entender que el chico puede hacer cosas en base a su «instinto» sexual (que ya sabemos que no es tal) y que le resulta «inevitable» y no puede controlarlo. Por esto, en ocasiones, parece que las chicas no nos sentimos con el derecho de decirles «hasta aquí», de ir a nuestro ritmo y poner nuestros propios límites.

A estas edades, los mensajes contradictorios de «evita la sexualidad», y por otro lado, invitándonos a vivir el sexo, hacen que el conflicto esté servido.

Los medios de comunicación me dicen que mi generación empieza antes, con lo que puedo llegar a suponer, que si no lo hago, me estoy quedando atrás, debo andar de prisa si no quiero quedar como una anticuada. Mi familia me puede decir que no haga nada aún. Mis amigos que ellos ya lo han hecho y mis amigas que no les gustó las formas pero que por «amor» lo harían otra vez.

Todos estos mensajes puede llevarnos a tener dudas, pero el no precipitarme y reflexionar sobre qué es **lo que realmente yo quiero**, hará que solo yo decida cual es mi momento. Sólo si actúo después de haberme informado y desde mi propio criterio, sin presiones, podré estar segura de haber elegido bien.

Es común en este periodo la toma de conciencia de la propia orientación sexual. A qué sexo perte-

nezco lo tengo claro, la naturaleza me había definido con mi cuerpo como una chica o un chico. Sin embargo, la orientación, es decir, si me voy a sentir atraído/a por personas del sexo contrario o por las de mi propio sexo se empieza a hacer más consciente ahora que comienzo a sentir deseo sexual. En esta fase de definición de mi deseo, no es raro que puedan darse dudas con las preferencias sexuales, son lógicas y debes planteártelas como algo transitorio. Pero si estas dudas te atormentan pues no acabas de entender qué te ocurre, lo mejor es acudir a una persona adulta de tu familia o de tu centro que pueda ayudarte o acompañarte a un/a profesional que te asesore.





Hoy sabemos que podemos sentirnos atraídos/as por personas del mismo sexo o del sexo opuesto. Ambas opciones son respetables y válidas. Sin embargo, puede que percibamos que el ser diferente a la mayoría, como les ocurre a los y las chicas homosexuales, puede, en ocasiones, llevarles a conflictos con la sociedad donde viven.

En el caso de estar rodeado de una cultura donde la homosexualidad es un hecho normal y aceptado (homofílica), aceptarán inmediatamente su naturaleza y serán tan felices o no como los y las demás. En cambio cuando viven en una cultura contraria al hecho homosexual (homófoba), comienzan un largo sufrimiento para ocultar su deseo. Hay millones de personas en el mundo que han vivido ocultando su ser, viviendo un

engaño para que no percibieran su orientación sexual. Todo por un concepto social que decidió que lo único «normal» era lo heterosexual en base a teorías inventadas sobre lo que es natural y lo que no.

Afortunadamente, hoy en día las personas homosexuales pueden acceder a recursos donde encontrar ayuda tales como colectivos, asociaciones y otros/as profesionales.

Relaciones Saludables Sexo Saludable

La sexualidad no se centra tan sólo en los genitales y menos aún para las mujeres. Nosotras mostramos preferencias por una sexualidad más global

relacionada con las sensaciones que nos provoca la piel de todo el cuerpo, por las caricias, por los besos y abrazos. Y es que en realidad todos los sentidos tienen su importancia en la sexualidad: lo que oímos, lo que vemos, lo que olemos... aunque cada una podamos tener alguna predilección por un sentido u otro.

Nos referimos a eso que la sociedad se ha empeñado en llamar juegos «preliminares» ¡Como si no se tratara de sexo! o como si fuera un sexo de segunda categoría, cuando en realidad para muchas mujeres son lo principal.

Esto parece darnos a entender que realmente sólo hacemos sexo «completo» cuando intervienen los genitales, cuando ocurre la penetración y que lo demás no tiene importancia. Esta concepción en la que los genitales tienen el protagonismo y donde el coito es la práctica supuestamente más placentera y la que domina las relaciones sexuales, parece contradecirse con los descubrimientos más recientes y con la vivencia que tenemos las mujeres, que confirman que es el clítoris y no la vagina el órgano más sensible.

Si realmente la mayoría de las relaciones que tenemos no son para quedarnos embarazadas y además la penetración no suele ser la práctica más placentera ni la única importante para las mujeres, ¿por qué hacer del coito la práctica principal de nuestras relaciones? ¿Quién decide qué es lo normal?

Reflexionemos sobre esta cuestión. ¿No crees que quizá estemos asumiendo el modelo antiguo y machista de sexualidad, donde deben estar presentes de forma prioritaria los genitales y la penetración?, ¿hay más placer así? ¿Conseguimos la igualdad si simplemente imitamos a los chicos?

No nos engañemos, podemos comprobar día a día cómo generalmente para los chicos el ser sexualmente activos y haber tenido muchas experiencias sexuales, muchas «novias», aún hoy, es algo bien visto y valorado positivamente por los y las demás, pero ¿y las chicas? Cuando una chica se atreve a hacer lo mismo, no vamos a repetir aquí los adjetivos que puede recibir y la mala fama que adquiere en su entorno. La verdad es que es un lío, porque por un lado parece que somos iguales en derechos pero, la realidad no es así, aunque tampoco se trata de imitar el comportamiento sexual de un chico.

Hasta ahora, las opciones con las que se encontraban las chicas eran:

●● Mostrarse sexualmente pasiva, es decir, asumir el modelo tradicional femenino donde las mujeres no conocen su cuerpo, no hablan de sus preferencias, sus deseos, y someten el placer suyo al del varón. De esta forma al menos no será criticada ni vista como una «chica fácil». Pero, ¡a qué precio! Renunciando a tus preferencias y dando prioridad a las del chico. Este tipo de relación no se basa en la igualdad.

●● Imitar sin pensar si realmente te satisface, lo que hasta ahora hacían solamente los chicos: cuanto antes empieces mejor, mientras más relaciones tengas mejor, tengo que disfrutar con el coito. De esta forma, «masculinizando» nuestra sexualidad, sin considerar ni atender nuestras diferencias y necesidades, tampoco nos sentiremos plenamente satisfechas.

Estas dos primeras opciones parece que no tienen mucho que ver con el placer de las mujeres ¿no? Sino más bien con lo contrario.

Sin embargo, existe una tercera:

●● Aceptar y valorar que mis deseos, mis gustos, mis preferencias son tan válidas como las de los y las demás aunque no coincidan con lo que escucho en la tele, en la calle, o lo que cuentan mis amigos y amigas o mi pareja sobre cómo tiene que ser mi sexualidad.

Si nuestras relaciones sexuales no se limitan únicamente a prácticas de penetración tendremos una sexualidad mucho más rica y satisfactoria.

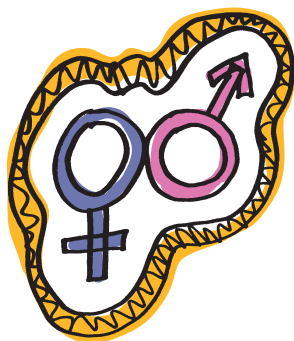
Además estaremos menos expuestas a embarazos no deseados y a infecciones de transmisión sexual por lo que podremos dejar de sentir tanto miedo frente a esto, si olvidar que es imprescindible disponer de una in-

formación real y objetiva sobre cómo evitarlas. Y por último, si dejamos atrás las falsas creencias que aún existen sobre cómo tiene que ser mi propia sexualidad y cómo tengo que disfrutar de ella, no llegaremos a pensar que somos raras o tenemos un problema sexual, si no que, dispondremos de una sexualidad positiva y saludable y por lo tanto nuestras relaciones también lo serán.

Por último queremos destacar que el principal ingrediente para disfrutar de unas relaciones sexuales sanas es el respeto basado en las relaciones igualitarias, por ello:

Reflexiones sobre las relaciones en igualdad

Hoy sabemos que las relaciones amorosas sanas son aquellas que nos hacen sentir bien, nos sentimos escuchadas y respetadas, se basan en el cariño y en la negociación, en compartir y en el cuidado mutuo. Aunque puedan existir conflictos, éstos se solucionan con el diálogo y la negociación. Por ejemplo, un indicio de una relación sana es que las relaciones con las amistades son importantes y deben respetarse para ambos miembros de la pareja. También es primordial aprender a divertirse y a organizar entre ambos los planes de ocio. Además, también sabemos que la pareja no es el único y primordial objetivo de nuestras vidas y existen otros objetivos tan importantes o más que hacen que podamos tener una vida plena y equilibrada, por lo que es

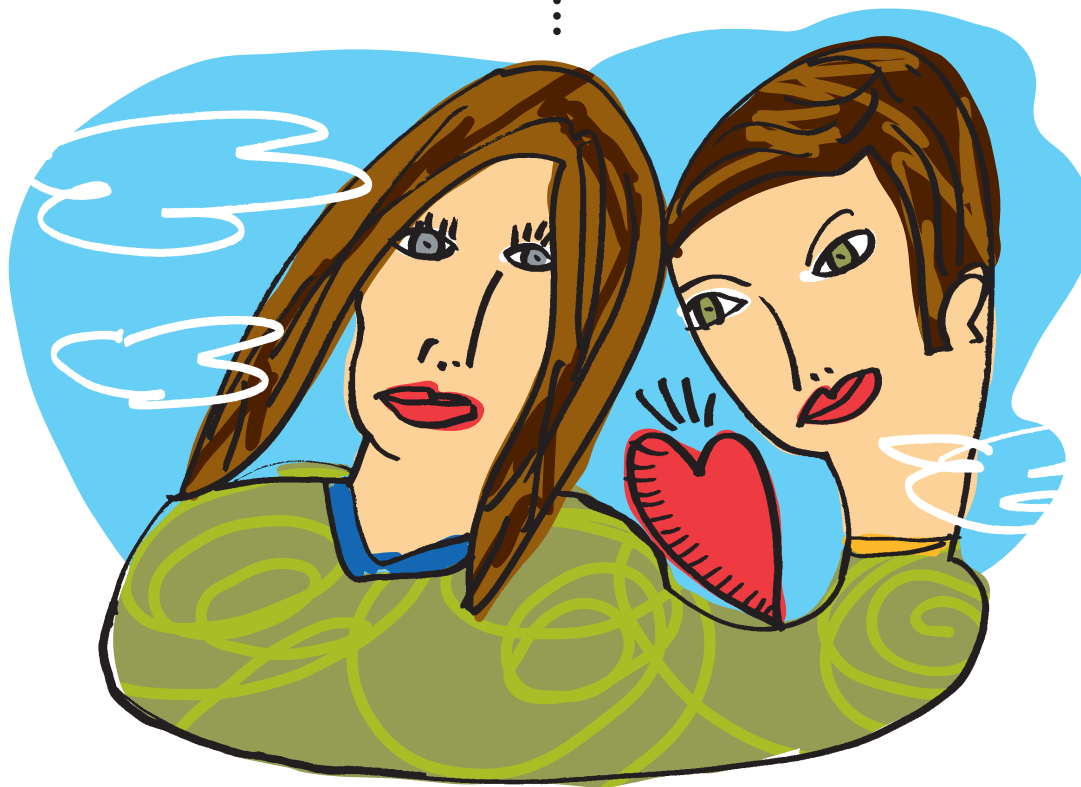


imprescindible que no abandones tus amistades, tus aficiones, tus estudios, etc. y que esa persona que esté contigo aprenda a respetarlos.

Sin embargo, a veces podemos vernos inmersas en una relación que realmente no nos satisface o podemos observar esto en alguna amiga. ¿Es posible que nos dejemos influir por una relación

de dominio en la pareja que no nos deje ver la realidad?

Es absolutamente necesario que nuestras relaciones estén basadas en el respeto y en la igualdad, sólo de esta forma podremos gozar de una buena salud sexual ●



:012345

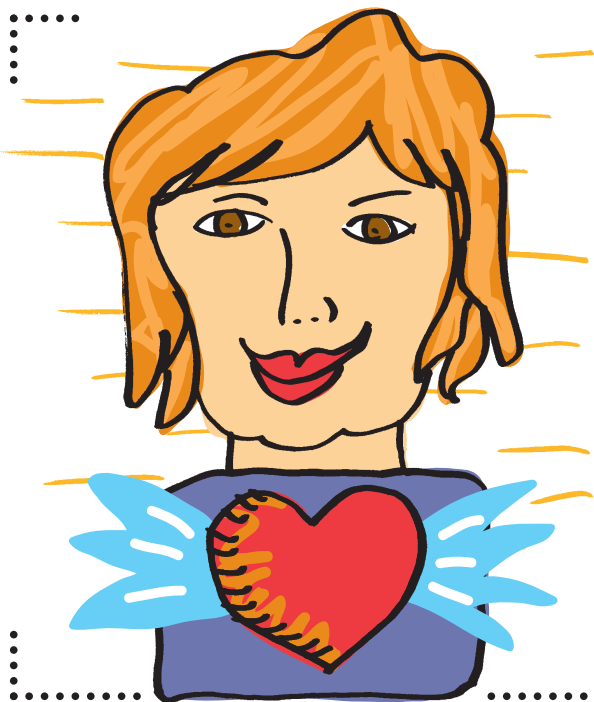
ALGUNOS MITOS Y FALSAS CREENCIAS QUE DAÑAN A LAS MUJERES

.....

| | |
|--|-------|
| La igualdad entre chicos y chicas significa imitar y asumir como correctas y únicas las conductas y preferencias sexuales de los chicos. | FALSO |
| La sexualidad no es completa si no existe penetración. | FALSO |
| La penetración es la forma más adecuada para sentir placer y conseguir el orgasmo. | FALSO |
| Las relaciones sexuales deben ser espontáneas y no planificadas. Si se preparan, se habla de ellas o se negocian, se pierde en placer. | FALSO |
| El amor es ciego, en realidad no se decide a quien amar, te viene y no puedes hacer nada por evitarlo. | FALSO |
| Las relaciones sexuales tienen que ser perfectas desde el principio cuando existe amor en la pareja. | FALSO |
| La masturbación en las chicas no es sana ni necesaria para conocer su propio cuerpo. Lo ideal es descubrirlo en pareja. | FALSO |
| Si tengo caricias y besos con un chico, no tengo derecho a parar cuando quiera, tengo que seguir hasta que el se sienta satisfecho, no lo puedo dejar así. | FALSO |
| La conducta sexual es un instinto y todos sabemos cómo se hace. | FALSO |
| La mujer debe esperar que el hombre le proporcione el orgasmo. | FALSO |
| Por naturaleza las mujeres tienen menos deseo sexual que los hombres. | FALSO |
| La mujer tarda más en alcanzar el orgasmo que el hombre. | FALSO |

El súper mito: el ideal de amor romántico

Y sobre el amor ¿quien nos habla? Hemos escuchado muchas veces que tarde o temprano aparecerá en nuestras vidas una persona muy especial que nos hará felices. Por lo general, nos cuentan que tendremos sentimientos muy fuertes que pueden aparecer de repente, (amor a primera vista) o de forma más gradual, y sin esa persona será imposible que podamos encontrar la felicidad. Esto es lo que se conoce como el «ideal de amor romántico».



En este ideal, el sufrimiento y el sacrificio son protagonistas, quien no ha escuchado eso de «quien bien te quiere te hará llorar», o que «el amor todo lo puede» y, por tanto, si me sacrifico y espero esa persona finalmente se entregará a mí. Según este ideal, una historia de amor para la mujer es tan importante que eclipsa todo lo demás y hace de ella lo único en su vida olvidando otras facetas tales como las amistades o los estudios, supeditando sus deseos a los de su pareja.

Claro, de esta forma, no es raro que nos podamos sentir «incompletas» si no tenemos pareja, pero es que se olvidan de otras cosas que hacemos o que nos gustan a las mujeres, los estudios, el trabajo, los deportes, la tecnología, el arte, el cine...

Por esto en ocasiones algunas chicas prefieren vivir una relación aunque no sea satisfactoria para ellas. Los motivos, entre otros:

- creer o sentir que sin el amor no se es nada,
- pensar que él cambiará,
- sentirse responsables de todo lo que ocurre en la relación y por tanto sentirse como una fracasada si la relación se rompe,
- creer firmemente que el amor implica sufrimiento y que la entrega total y sin condiciones a los deseos de la otra persona puede al final tener recompensa ●

:012345

CLAVES PARA MEJORAR LA VIVENCIA DE LA SEXUALIDAD

Claves para mejorar desde nosotras mismas

Importancia de saber o estar informadas en sexualidad

La sexualidad en positivo, es decir sin problemas y bien vivida tendrá una importancia relativa en la pareja, para unas tendrá mucha y para otras muy poca. Sin embargo cuando aparecen circunstancias que la hacen negativa es cierto que cobra una especial importancia, ya que casi siempre nos sucede algo que no esperábamos, algo que no estaba en nuestros planes o que no entendemos como nos puede suceder a nosotras. En ocasiones no supondrá más que un pequeño conflicto y en otras acarreará un grave problema en nuestras vidas. Es muy propio de la adolescencia y jóvenes un pensamiento mágico: «a mí eso no me va a pasar». Y decimos mágico porque, usando la razón, si corro riesgos: ¿cómo puedo decir que yo no me voy a caer de la moto o que nunca me pueda quedar embarazada? Con la edad todas y todos descubrimos que «a mí también me podía pasar», que a veces cometemos idioteces o que a veces nos dejamos llevar por los malos consejos.

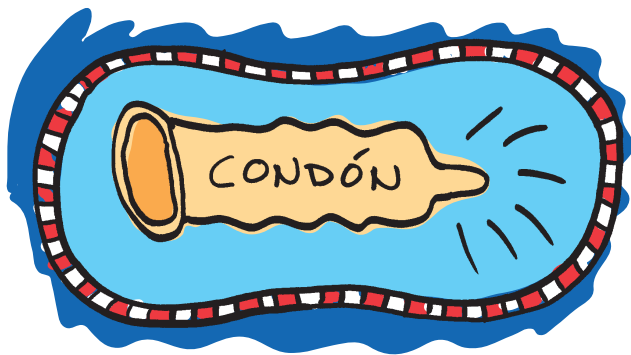


Por ello, vamos a enumerar algunas de las posibilidades, para poderlas valorar, reflexionar sobre ellas y aprender a tomar decisiones en base a lo pensado por nosotras mismas.

En más de una ocasión en nuestras vidas la toma de decisiones ha de ser muy rápida, debemos tener las cosas muy claras para poder optar por qué cosa queremos hacer y cuál no. Si no, imagínate. Estás en una fiesta con tu chico y el te dice, «¿lo hacemos?». En ese instante puede que tu cuerpo te diga «sí», tu cabeza consciente diga que «puede» y tu inconsciente que «no». «Que no tenemos preservativos, que no estoy preparada, que yo me esperaba algo más lento, que estoy deseando besarte, que no sé si quiero...».

Para ayudarte a pensar y reflexionar, para que cuando llegue ese momento tengas algún argumento más o simplemente para que sepas de la que te has librado por tu buena cabeza, vamos a enumerar algunas posibilidades que pueden darse si no tomamos las medidas adecuadas:

- Miedos, que se traducen en ansiedades y estas en problemas con nuestras emociones. Miedo a fallarte a ti misma, miedo a fallarle a él, miedo a fallarle a tu familia, miedo a fallarle a tu grupo. Todo esto me lleva a un conflicto de «a quién me debo más». Queremos recordarte que siempre te debes más a ti misma. Luego quién tú decidas, pero que nadie te imponga su criterio.



- Embarazos no deseados, estos a pesar de los avances en anticoncepción siguen dándose. Por ejemplo, ante una relación podemos pensar «total por una vez...» y asumamos así el posible riesgo sin pensar que es mucho más aconsejable usar siempre un buen método anticonceptivo, tomar todas las precauciones y sobre todo, estar bien informadas.

- Las infecciones de transmisión sexual son unos de los escollos en nuestra salud que pueden tocarnos en cualquier momento. En este sentido usar el preservativo «siempre», es imprescindible, independientemente de que ya estés utilizando otro método anticonceptivo. También es importante tratar de conocer todo sobre estas enfermedades para poder evitarlas al máximo, pues no hay una receta «milagro» que nos evite algún contagio.

- Poco conocidas y comentadas en los manuales son las disfunciones sexuales, falta de deseo, dificultades con el orgasmo, dolor durante las relaciones de penetración vaginal o imposibilidad de realizarla, son algunos ejemplos. ¿Cómo sentir deseo por una actividad que me produce miedo? Miedo a un embarazo no deseado, miedo a una enfermedad de transmisión sexual, miedo a tomarme una pastilla para evitar los embarazos, etc. Para evitar estas situaciones es muy útil tener conocimientos sobre sexualidad y sobre nosotras mismas, sobre nuestro cuerpo y nuestra mente, saber qué queremos, que es real en esto del sexo y qué es mentiras o fantasías. Y más importante aún saber decirle a la otra persona lo que queremos y lo que no.

- Algunas rupturas de parejas vienen de la mano de una mala sexualidad, unas veces por defecto y otras por excesos. No saber lo que nos gusta o no atrevernos a pedirlo, no saber lo que le gusta y no preguntar por ello. No saber exigir respeto, no saber respetar. También la mala comunicación es causa de esto. Es frecuente no hablar de nada

íntimo a pesar de que sí se habla mucho de sexo. No atrevemos a decir lo que no y lo que sí deseamos. Una buena comunicación, exigir el respeto que merecemos y dar el que se merece la otra persona, son buenos ingredientes para mejorar estas situaciones y favorecer que no aparezcan rupturas que no deseamos.

●● A veces, la situación puede complicarse con la violencia psicológica, física o sexual, todas muy dañinas. Sabemos que casi siempre las personas que van a ejercer la violencia más tarde, dieron al inicio de las relaciones algunas pistas de su carácter y de su forma de entender el respeto. Normalmente son chicos muy controladores, celosos y que, de muchas y variadas formas, te faltan al respeto o te humillan en la intimidad o en público. Puede ayudarnos a evitar estas complicaciones el poner en duda los sentimientos del otro/a ante situaciones así, hablar de esto con alguien mayor por su experiencia de la vida, y valorar de una forma fría qué estamos haciendo con esa persona.

●● Y por último, hay que conocer el peligro de mantener relaciones sexuales unido al consumo de alcohol o de drogas o de ambas a la vez, pensando falsamente que «facilitan» la comunicación, nos quitan la vergüenza o nos desinhiben y nos envalentonan. El problema, además de perder el control de lo que hacemos y llevarnos a muchas de las situaciones antes citadas, es que estas sustancias nos enganchan y nos hacen unos daños que aparecen tiempo después, cuan-

do ya no tiene mucho arreglo. Aquí se podría decir aquello de «si bebes no...».

Te recordamos que cuentas con el **Teléfono de Información Sexual para Jóvenes de la Junta de Andalucía (901 40 69 69)** que, de forma anónima y confidencial, te atenderán en cualquiera de tus dudas o problemas.



Para poder disfrutar de mi sexualidad es importante:

1 Conocerme a mí misma.

Conocer tanto mi cuerpo como mis deseos y preferencias. Para disfrutar de la sexualidad lo primero y más importante es saber lo que quiero y lo que me gusta.

La sexualidad como forma de expresión de afectos y de comunicación íntima requiere que conozcamos lo que nos hace sentir bien y lo que no. Y aquí nos referimos tanto a lo psicológico, con las fantasías, como a las sensaciones físicas que nos proporciona nuestro cuerpo.

Este conocimiento nos facilita por tanto una información importante sobre nuestros gustos y preferencias. Las mujeres, en este sentido, hemos tenido tradicionalmente muchas dificultades y esto hace que aún hoy nos cueste no tan sólo explorar qué es lo que realmente nos gusta sino también considerarlo tan válido y aceptable como lo que le puede gustar a otra persona.

2 Aceptarme y quererme como soy. Aceptar y querer:

● **Mi cuerpo.** En esta época, mi cuerpo no para de cambiar y esto nos suele producir inseguridad. Además, a través de la publicidad vemos constantemente cómo aparece un ideal de belleza que si nos fijamos, en realidad, no se corresponde con la mayoría de las personas que observamos en la calle. Parece que, si no somos como las modelos de pasarelas, no tendremos éxito en la vida, no seremos queridas o aceptadas, ni deseadas. Sabemos que esto no es real, ya que el valor de las personas no se encuentra en ser meros objetos decorativos. Es cierto que podemos mejorar aspectos de nuestro físico a través de hábitos saludables como, por ejemplo, una alimentación sana y equilibrada, deporte y una adecuada higiene.

● Pero esta presión por alcanzar un modelo de belleza en la mayoría de las ocasiones inalcanzable, hace que nos podamos sentir con poca valía frente a nosotras mismas y frente a los y las demás. De ahí la importancia que tiene que sepamos aceptarnos tal y cómo somos y no tomemos como cierto todo lo que nos digan sobre como tiene que ser el cuerpo femenino. Nuestra autoestima depende de ello.

● No es sano aceptar sin cuestionarnos los modelos que la televisión, la publicidad, Internet, etc., proporcionan sobre cómo debe ser mi cuerpo, mi sexualidad.

● **Mis preferencias.** La heterosexualidad, homosexualidad y bisexualidad se consideran opciones igualmente válidas para vivir la sexualidad. Puede que te identifiques con una opción o con otra o simplemente no lo tengas muy claro, recuerda que tu sexualidad es sólo tuya y tú eres quien debe sentirte a gusto independientemente de lo que digan los y las demás. Si tienes dudas en este sentido, lo mejor es tomarlo con tranquilidad, el tiempo irá haciendo que tengas las cosas más claras, pero recuerda que puedes pedir ayuda profesional.

● **Mis diferencias.** Aceptar y valorar que mis deseos como mujer, mis gustos, son tan válidos como los de los demás aunque no coincidan con lo que escucho en la tele, en la calle, o lo que cuentan mis amigos, mis amigas o mi pareja.

Por ejemplo, en muchas ocasiones escuchamos que tantos chicos como chicas tenemos los mismos derechos a desarrollar, disfrutar y disponer de nuestra sexualidad. Pero tener los mismos derechos no significa que necesariamente nos gusten las mismas cosas. Por ello es importante que tengas claro que el no coincidir con los gustos que pueden expresar los chicos, no significa que seas rara ni que tengas que cambiar tu forma de ver la sexualidad.

3 Me respeto, me respetan.

¿Quién decide cómo deben ser mis relaciones? Sólo yo. Escúchate y valora tu forma de ver las cosas procurando, eso sí, estar bien informada.

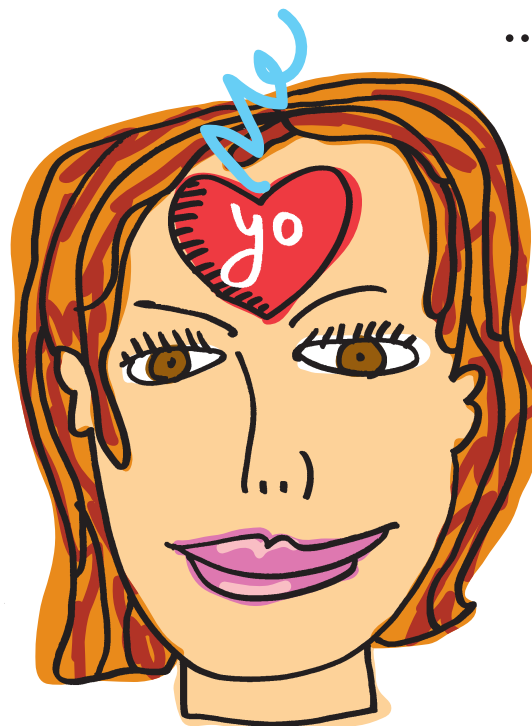
Si conozco lo que me gusta y lo acepto como valioso lo único que me falta es concederme el derecho a ser yo misma y no a lo que esperan de mí. Para esto es prioritario defender frente al otro/a lo que necesito y lo que me gusta sin dejarme manipular. En este sentido, a la hora de mantener relaciones **aprender a negociar** con la pareja se vuelve imprescindible.

En ocasiones esto no resulta fácil y, ante una petición, podemos comportarnos de forma sumisa y quedarnos bloqueadas y no saber cómo actuar o simplemente adaptarnos y responder según crea que es el deseo de mi pareja.

A veces incluso puede ocurrir que respondamos de forma inadecuada, enfadándonos en exceso

o respondiendo con agresividad a la otra persona sin explicar las razones reales de mi enfado ante la incapacidad de expresar y defender nuestros deseos.

Por ello, para sentirnos bien es necesario **saber decir «no»** explicando las propias razones personales. El entender la postura de la otra persona no significa que tengamos que renunciar a la nuestra. En las relaciones sexuales, hacer algo porque «nos sentimos obligadas» es el camino más corto para unas relaciones poco sanas y desiguales.



Además es importante saber pedir de forma clara y respetuosa lo que necesitamos y expresar nuestros sentimientos, ya sean positivos (amor, afecto, gratitud, admiración) como negativos (insatisfacción, desconcierto, dolor).

Sólo de esta forma podremos sentirnos bien con nosotras mismas y disfrutar de unas buenas relaciones, compartir afectos y comunicarnos de forma sana...

Teóricamente parece que las chicas podemos decidir libremente cuándo, cómo y con quién mantener relaciones sexuales.

Reflexiona: ¿Realmente esto es así? ¿Qué tipo de información nos llega sobre nuestra sexualidad? ¿Somos realmente iguales en derechos los chicos y las chicas o aún siguen existiendo diferencias?

ALGUNOS DE MIS DERECHOS

«El mayor derecho del que dispongo es a ser como soy»

- Derecho a pensar antes de tener sexo: ¿qué es lo que realmente quiero hacer? ¿Hasta dónde me apetece llegar? ¿Qué es lo que me gusta a mí? ¿Tengo claro cómo evitar los riesgos?
- Derecho a pensar también después de tener sexo: ¿Ha sido satisfactoria para mí? ¿Qué

es lo que me gustaría que fuera diferente?

- Derecho a rechazar peticiones, saber decir no: si hay algo que no me satisface tengo derecho a no hacerlo. Si no deseo mantener ningún tipo de conducta sexual, tengo derecho a no hacerlo o a dejarlo para cuando realmente lo desee sin sentirme rara o anticuada.
- Derecho a parar una relación sexual ya iniciada si ésta no me está agradando o simplemente considero que hasta ahí ya está bien. Tener un acercamiento sexual con alguien, no significa que acepte todo tipo de prácticas sexuales o que tenga que llegar hasta donde la otra persona considere o desee.
- Derecho a tener relaciones sexuales sin que éstas tengan que terminar necesariamente en penetración.
- Tengo derecho a realizar peticiones, saber pedir lo que necesito o simplemente lo que me gusta, sin sentirme culpable por hacerlo.
- Derecho a pedir cambios de conducta en el otro/a si hace algo que nos desagrada.
- Derecho a expresar tanto sentimientos positivos (amor, agrado, afecto) como negativos (desagrado, disgusto) siempre respetando la dignidad de la otra persona.





- Derecho a asumir la responsabilidad de mi propio placer y no a esperar como la bella durmiente a que un príncipe «me despierte» y lo descubra.

- Derecho a que la responsabilidad sea compartida en cuando a la anticoncepción y no aceptar asumirla por completo o dejarla totalmente en manos del otro.

Claves para mejorar desde la familia

Una de las características principales de la adolescencia es la búsqueda de la propia identidad como seres independientes y autónomos. En esta búsqueda se hace cada vez más evidente los deseos de independizarse de la familia y por otro lado, a la vez, la necesidad y dependencia frente a su grupo de iguales.

Aún así, cuando hablamos de sexualidad, numerosas investigaciones realizadas con jóvenes ponen a la familia como una de las primeras candidatas para ser una buena educadora. Casi todos los y las jóvenes, chicos y chicas, les gustaría que en la familia les informasen sobre sexualidad; le siguen en este deseo el profesorado y algún especialista en esta materia.

Éste es el deseo, pero la realidad es bien distinta, cuando se les pregunta que de dónde reciben

realmente la información, son los amigos y el porno entre los chicos, y las amistades y la familia entre ellas la primera fuente de información.

Curioso el dato, las chicas reciben más información que ellos de la familia, sin embargo, resulta habitual que esta información suela estar cargada de miedos, culpas, estereotipos, mitos, etc.

A esto se llega a través de una serie de recomendaciones, consejos y frases hechas cargadas de mensajes tales como: el sexo es peligroso, los chicos buscan más sexo, ten cuidado con ellos, di no, protégete, etc.

Es lógica y más que fundamentada esta preocupación por los riesgos, pero una educación basada únicamente en mostrar los riesgos y obviando otras facetas tales como el placer, los afectos, la autoestima, etc. hace que la chica se enfrente a las relaciones sexuales únicamente con mensajes negativos y con excesivos miedos, la mayoría infundados. Esa sensación de estar haciendo algo malo y, por tanto, no querer declararse frente a las personas adultas como sexualmente activa, puede dificultar, por ejemplo, el acceso a métodos de protección o a que la chica pida información o ayuda a su familia cuando la necesite.

Un dato curioso que aportan algunas investigaciones es que las familias de las chicas están más pendientes y tienen más información de la vida amorosa de la hija que del hijo, lo que de alguna forma entendemos facilita la estabilidad y forma-

lidad en estas primeras relaciones, por contra al chico no se le exige tal formalidad. Es un claro ejemplo de cómo seguimos educando con diferencias.

La adolescencia es una etapa de tantos cambios y tan rápidos, que madres y padres tienen dificultad para asumir que sus hijas e hijos se están haciendo mayores, cuando hace nada aún eran niñas y niños y les cuesta comprender que comienzan a ser sexualmente activos/as.

Un temor de las familias es el cuándo comenzar a informar sobre sexualidad. Actualmente, es habitual que compremos un ordenador con juegos o con acceso a Internet, en estos casos estamos facilitando la entrada de una información sexual estereotipada y para nada facilitadora de una buena Salud Sexual.

Por lo que, ante la pregunta de cuándo comenzar a hablar de sexualidad con ellos y ellas, la respuesta es bien evidente: mucho antes de que entre ese ordenador en casa o de que la chica o el chico comiencen a manejar el mando a distancia de su televisor. Realmente, la educación bien hecha comienza en el momento del nacimiento y no debería faltar nunca.

Pero como madres y padres ¿cómo hacer esto si la mayoría no tenemos información suficiente? ¿Cómo hablar de lo que no sé? O sí lo sé, pero no cómo y qué contar.

Así para facilitar este hecho vamos a plantear algunas cuestiones:

- Los y las jóvenes que piden que sean sus madres y padres quienes les eduquen son los y las mismas que, ante cualquier insinuación o intento de diálogo sobre sexualidad, salen corriendo hacia su dormitorio por la vergüenza que sienten. Ríete con ellas, no de ellas, el humor es muy útil en este tema. Podemos facilitarles el diálogo, sentándonos frente a frente, sacando el tema una y otra vez... no sirve de nada intentarlo alguna vez y ante su negativa o ante un «ya me lo han contado en el instituto» dejar de intentarlo más veces.



- El lenguaje o la forma de decir se vuelve importante, date cuenta que ellos y ellas hablan en grupos y son muy explícitos nombrando lo que han visto en alguna escena y cuando observan tus indirectas o tu «corte» se sienten frustrados por lo que oyen. Desde luego hablarle de las abejas y las flores no es nada recomendable si quieres que sigan creyendo en ti. Cuéntales tus

primeras experiencias con sinceridad, tus miedos, tus risas, lo que sentiste o lo que te quedaste con ganas de sentir. Tú puedes ser más «elegante» o educado/a en el lenguaje pero no olvides que sobre todo has de ser claro/a. Siempre hay un término medio para contarlo todo.

- Podemos aprovechar cualquier anuncio publicitario, película o escena vista u oída en la calle para ayudarles a ser críticos/as frente a lo que ven. Desmentir lo oído, ridiculizar lo visto en algún anuncio, analizar los modelos tan estereotipados... hacerles notar que lo que están viendo es una exageración. Esto implica una educación continua, que desde luego sólo tú puedes hacer.

- Si algún día imaginas o sabes que tu hija o hijo pueden estar saliendo con alguien y que se plantearán el sexo, no caigas en el error de pensar que «mi niña no, es muy chica»... es mejor hablar de más que no decir nada. En este sentido, es habitual el temor de si «a ver si por contarles antes de tiempo les voy a estimular a que empiecen». Esto es justo al contrario, se investigó hace años cómo contándoles a tiempo «calmaban» su deseo natural de conocer las cosas que les rodean y no se dejaban influenciar tanto por los medios o por los y las iguales. Coméntales que, ante el más mínimo problema que les surja, cuenten contigo, explicándoles que entiendan que cómo ser humano que eres es probable que en alguna ocasión te enfades, pero que tu enfado no impedirá tu ayuda.

●● Algo que se ha mostrado absolutamente útil en la educación afectivo-sexual es el hecho de que los hijos e hijas vean las demostraciones afectivas de la familia, por ejemplo cómo se abrazan en algunos momentos familiares, cómo se besan o se expresan sentimientos amorosos. Por nuestra educación, nos cuesta mucho trabajo esta expresión de lo afectivo ante ellos. Y, sin embargo, es la mejor manera de enseñar un modelo afectivo-sexual lo más parecido a tu propia moral o forma de entender la vida sentimental.

Claves para mejorar desde la escuela

Educar es enseñar a: actuar, decidir, elegir, informar, formar, no existe formación si no se incide en los comportamientos y actitudes.

La información por sí misma no es proceso educativo.

Entendemos la enorme dificultad que entraña en el aula plantear esta materia humana y que como docentes no se pueda ser especialista en ésta. Pero no debemos olvidar que con nuestra actitud y nuestro comportamiento sí estamos transmitiendo el cómo entendemos el hecho de la sexualidad, la igualdad entre hombres y mujeres, el respeto por las diferentes orientaciones sexuales, etc.

Pongamos un ejemplo de esto: una mañana en tu aula observas cómo una chica es objeto de comentarios soeces entre los compañeros. Pode-



mos reaccionar ante esto de diferentes formas, una manteniendo el silencio con lo cual estas perpetuando y favoreciendo actitudes machistas o aprovechar esta situación para intentar modificar este tipo de actitudes sexistas. Sabemos que nos encontramos en miles de situaciones a lo largo de nuestra labor que nos ofrecen oportunidades de oro para enseñarles a ser críticos, inculcar valores de respeto...

Para ello, debemos tener siempre en cuenta que **nuestra labor consiste en:**

●● Fomentar las actitudes igualitarias, cuestionando los roles y estereotipos de género. →

- Fomentar el juicio crítico del alumnado frente a los valores de la sociedad consumista tales como las modas, la importancia de la estética.
- Fomentar el respeto por las diferentes orientaciones sexuales y las diferentes actitudes ante la sexualidad.
- Fomentar la responsabilidad individual y colectiva.
- Orientar en la búsqueda de información veraz sobre una sexualidad saludable.
- Fomentar el respeto por uno/a mismo/a y por el resto de las personas.

Además, la introducción en la ESO de la Educación afectivo-sexual con un tiempo y un espacio determinados es posible incluyéndola en la programación de los Departamentos de Orientación de los IES. El Orientador u Orientadora del Centro, junto con los tutores y tutoras, realizarían esta programación organizando sesiones de Tutoría en las que además podamos buscar a especialistas en la materia. Teniendo en cuenta que la sexualidad implica muchas facetas del ser humano, podemos buscar en nuestro entorno personal cualificado que pueda aportar algo a nuestro alumnado. Así, podríamos tratar sobre anticoncepción e infecciones de transmisión sexual, invitando al personal sanitario de tu centro de salud más próximo. Pero cuando desees hablar

de actitudes igualitarias podrías tratar de buscar algún agente de igualdad sin olvidar que actualmente existen profesionales de la psicología y medicina especialistas en sexología.

Además a través de la materia optativa «Cambios sociales y Género», se abordan contenidos tan importantes como: Género y relaciones afectivas y sexuales ●



012345

ACTIVIDADES



Te proponemos un par de actividades para realizar en el aula.

ACTIVIDAD 1

Qué aprendemos de sexo en las revistas para chicas y para chicos

Objetivo: Fomentar el análisis crítico del alumnado frente la información sexual que le transmiten las revistas juveniles en razón de su género.

Desarrollo de la actividad: Se pedirá al alumnado que lleven revistas al aula que consideren hablan de sus aficiones. La actividad consiste en que en pequeños grupos de trabajo mixtos realicen un análisis de la información sexual que aparece en las distintas revistas. Posteriormente cada grupo expondrá las diferencias encontradas entre las revistas que leen las chicas y las que leen ellos, generando la reflexión y el debate en gran grupo.

Claves para el profesorado: Se les pedirá que comparen los mensajes explícitos e implícitos en cada una de la revistas según vayan dirigidas a chicos y chicas a cerca de la sexualidad haciendo especial hincapié en: qué tipo y número de: conductas sexuales aparecen, qué tipo de imágenes, afectos, comunicación, cuidados, higiene, prevención de riesgos, etc.

¿Existen diferencias? ¿Por qué se dan? ¿Cómo puede repercutir en mis relaciones la información que recibo?

¿Realmente hablan de las cosas que interesan a chicos y a chicas o es que en el fondo hacen que sólo os interesen estas cosas?

ACTIVIDAD 2

Relaciones igualitarias

Objetivo: Favorecer la diferenciación entre relaciones igualitarias y no igualitarias

Desarrollo de la actividad: Esta actividad consiste en que bien individualmente o en pequeño grupo el alumnado recorte y ordene cada ítem que aparece en la ficha del alumnado agrupándolos según el criterio de relación igualitaria y relación en desigualdad. Tras un periodo de reflexión, se le solicitará que coloquen en un panel o cartulina, donde previamente habremos puesto los títulos «Relación igualitaria» y «Relación en desigualdad», cada situación en la columna correspondiente.

Claves para el profesorado: Es importante generar la reflexión sobre el porqué consideran cada situación de una forma u otra preguntando además: ¿cómo se sentiría una chica si viviera tal situación, y un chico? ¿Qué tipo de situaciones se dan más en los chicos? ¿Y en las chicas? ¿Existen diferencias?

Ficha para el alumnado

●● Utiliza el preservativo porque tiene en cuenta tu salud, el riesgo de embarazo y las infecciones de transmisión sexual.

●● Te pregunta por tus deseos y tiene en alta estima tus opiniones.

●● Se enfada si tu opinión no coincide con la suya.

●● No acepta que tengas tus propias amistades.

●● Le encantas, te pongas lo que te pongas.

●● Acepta que tengas tus gustos diferentes dándole el mismo valor que a los suyos.

●● Hace planes sin contar contigo.

●● Respeta al resto de las mujeres y si alguna vez le atrae alguien, tú casi ni lo percibes.

●● Critica tu forma de vestirte, comportarte.

●● Te dice que si no haces «esto» por mí es porque no me quieres.

●● Acepta que puedas tener una opinión diferente sin hacerte sentir que la tuya es menos válida.

●● Te tacha de rara si no tienes los mismos gustos.

●● Te exige una práctica sexual que tú no desees tachándote de rara o anticuada.

●● Te pide una práctica sexual y ante tu negativa cambia de parecer y lo acepta.

●● Vuelve la cara, mira sin disimulo a cualquier chica que pase haciendo comentarios sexuales delante de ti.

●● Te ves con tus amistades a solas o con tu pareja.

●● Habláis y negociáis sobre todo lo que os concierne a los dos.

●● Jamás te «chantajea» para que hagas algo que no desees.

●● Se niega a utilizar el preservativo aún sabiendo lo importante que es para ti.

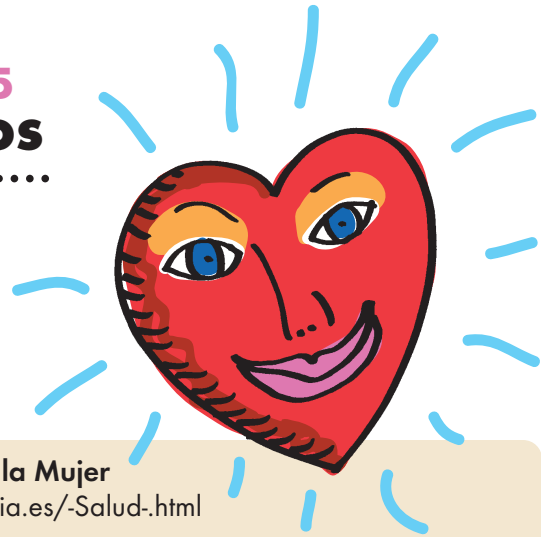
●● No tiene en cuenta tus deseos, tus opiniones.



Ficha para la evaluación de la actividad

| RELACIÓN EN DESIGUALDAD | RELACIÓN IGUALITARIA |
|--|--|
| ●● No tiene en cuenta tus deseos, tus opiniones. | ●● Te pregunta por tus deseos y tiene en alta estima tus opiniones. |
| ●● Se enfada si tu opinión no coincide con la suya. | ●● Acepta que puedas tener una opinión diferente sin hacerte sentir que la tuya es menos válida. |
| ●● No acepta que tengas tus propias amistades. | ●● Te ves con tus amistades a solas o con tu pareja. |
| ●● Critica tu forma de vestirte, comportarte. | ●● Le encantas, te pongas lo que te pongas. |
| ●● Hace planes sin contar contigo. | ●● Habláis y negociáis sobre todo lo que os concierne a los dos. |
| ●● Vuelve la cara, mira sin disimulo a cualquier chica que pase haciendo comentarios sexuales delante de ti. | ●● Respeta al resto de las mujeres y si alguna vez le atrae alguien, tú casi ni lo percibes. |
| ●● Te exige una práctica sexual que tú no desees tachándote de rara o anticuada. | ●● Te pide una práctica sexual y ante tu negativa cambia de parecer y lo acepta. |
| ●● Te tacha de rara si no tienes los mismos gustos. | ●● Acepta que tengas tus gustos diferentes dándole el mismo valor que a los suyos. |
| ●● Te dice que si no haces «esto» por mí es porque no me quieres. | ●● Jamás te «chantajea» para que hagas algo que no desees. |
| ●● Se niega a utilizar el preservativo aún sabiendo lo importante que es para ti. | ●● Utiliza el preservativo porque tiene en cuenta tu salud, el riesgo de embarazo y las infecciones de transmisión sexual. |

:012345
RECURSOS



Instituto Andaluz de la Mujer
<http://www.iam.junta-andalucia.es/-Salud-.html>

Instituto Andaluz de la Juventud. Teléfono de información Sexual para jóvenes
http://www.junta-andalucia.es/iaj/ase_quees.htm

Programa Forma Joven
<http://www.formajoven.org/>

Consejería de Educación
<http://averroes.ced.junta-andalucia.es/averroes/impe/web/portadaEntidad?pag=/contenidos/B/InnovacionElInvestigacion/ProyectosInnovadores/EscuelaSaludable/>

Ministerio de Sanidad y Consumo
<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/home.htm>
<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/home.htm>

Federación de Planificación Familiar Estatal
<http://www.fpfe.org/jovenes/>

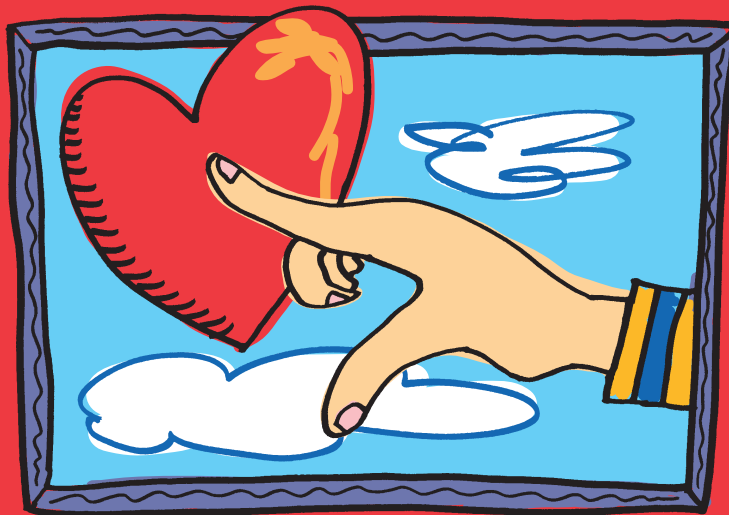
: NOTAS



A series of horizontal dotted lines for writing notes, contained within a dotted border.



fin



JUNTA DE ANDALUCIA