

De infundir miedo a difundir placeres



Claves reflexivas para la educación sexual

Autoría_ **Clara Martínez Hernández y Teo Juventeny Albuixech**
Revisión_ **sexualitatS - Educació sexual feminista**
Edició_ **SIDA STUDI**

Diseño_ **Maria Romero García**
Ilustraciones_ **La Clara**
Corrección_ **L'Entrellat SCCL**
2ª edición, Barcelona, 2019

Este documento es posible gracias al trabajo colaborativo de todas las personas que forman el equipo de SIDA STUDI.
Este documento está sujeto a una licencia de uso Creative Commons cc-by-nc 4.0. Se permite cualquier uso de la obra siempre que no tenga finalidad comercial.

De infundir miedo a difundir placeres



Claves reflexivas para la educación sexual

Este documento ha sido elaborado por el equipo de sexualitatS - Educació sexual feminista con la intención de ofrecer unas pinceladas a aquellas profesionales con interés en trabajar la **educación sexual con adolescentes y jóvenes en el ámbito escolar o en otros espacios de educación informal.**

En estas páginas queremos hacer pensar y reflexionar sobre la importancia de abordar la educación sexual en las aulas y generar procesos de reflexividad por parte de las profesionales sobre la importancia de **promover los derechos sexuales y la salud sexual.**

¿Cuál es la educación sexual que proponemos?

Consideramos como objetivo prioritario de la educación sexual la maduración personal, el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades para construir vínculos afectivos igualitarios y disponer de la propia vida libremente. Así pues, nuestro propósito es acompañar a adolescentes y jóvenes en el proceso de aprendizaje de toma de decisiones libres sobre sus sexualidadeS.¹ Nuestra tarea como educadoras es una tarea de acompañamiento, desde la empatía, con la pregunta como herramienta principal y la información contrastada y de calidad como recurso pedagógico.

Nuestro modelo para la promoción de la salud sexual está basado en el enfoque de derechos sexuales y situamos nuestra perspectiva desde una mirada feminista interseccional (es decir, que además del género contempla otros elementos de desigualdad social como pueden ser la raza² y la clase social, entre otros).

1. Emplearemos el término *sexualidadeS*, con mayúscula final, para poner de manifiesto la multitud de maneras que las personas tenemos de habitar y significar nuestra sexualidad. En cambio, emplearemos el término *Sexualidad*, con mayúscula inicial, para referirnos al modelo dominante de sexualidad impuesto por el sistema social (mediante, por ejemplo, normas, creencias, mitos, roles y estereotipos).

2. Emplearemos *raza* como categoría analítica. Pese a que la raza técnicamente no existe, consideramos importante nombrarla para combatir el racismo.

¿Cómo entendemos la salud sexual?

La salud sexual es un estado de bienestar (subjetivo) físico, emocional, mental y social en relación con las sexualidadeS y también de autonomía para expresar y manifestar las diferentes formas de vivirlas. Esta visión nos permite trascender un concepto limitado de salud sexual asociado a la ausencia de enfermedad y proponer un **enfoque integral asociado al bienestar y a la calidad de vida**. Bajo este enfoque, las sexualidadeS se integran en nuestras vidas, forman parte de nuestros deseos, de nuestro bienestar y de nuestro placer.

Definiendo las sexualidadeS de forma holística

«Cuando hablamos de sexualidad todas y todos sabemos a qué nos referimos, pero nos cuesta definirla. Inevitablemente, comenzamos a pensar en relaciones sexuales, genitalidad, sexo, y por tanto acostumbramos a dejar de lado las emociones, los deseos. Y es que nuestro imaginario aún hoy está muy ligado a determinados parámetros» (Sanchis, 2007).

Por eso es fundamental, en primera instancia, diferenciar entre sexo y sexualidades: «Si bien la palabra sexo a menudo se suele emplear para referirse a la actividad sexual, sexo únicamente hace referencia a aquellas características biológicas que definen y clasifican a las personas como mujer u hombre» (Elvira; Varela, 2015:13).

Es necesaria esta distinción para entender que las sexualidadeS engloban un amplio abanico de elementos, como la identidad de género, los mandatos de género, la preferencia sexual, el erotismo, el placer, la intimidad, la capacidad de tomar decisiones y las creencias, entre otros.

Cada sociedad construye unos significados y unas normas sobre la Sexualidad, un código normativo que influye y determina el modo en que las personas expresamos nuestras emociones, deseos y relaciones.

Que la sexualidad sea una construcción social no se contradice con que al mismo tiempo sea **una experiencia subjetiva**. Entendemos que la vivencia de la sexualidad en cada persona **es única y personal y no tendría que depender de «lo que debe ser»**, es decir, del modelo impuesto o hegemónico. En este sentido, apostamos por **una visión en positivo de las SexualidadeS** que celebre la multiplicidad de maneras de vivirlas.



¿Por qué hablamos de sexualidadeS en vez de Sexualidad?

- Para distinguir y visibilizar las infinitas maneras que las personas tenemos de vivir nuestras sexualidadeS, al margen de la influencia del modelo hegemónico de Sexualidad.
- Para señalar que las vivencias de cada persona son únicas y subjetivas y que nuestras sexualidadeS tendrían que responder únicamente a las inquietudes y deseos propios, y no al «debe ser».
- Para resaltar que las sexualidadeS no tienen por qué adoptar ninguna forma concreta, son particulares e individuales (como dar un beso), y cuando su variedad es infinita no hay norma que valga, ¡todo son «desviaciones» diversas!
- Porque creemos que visibilizando y reconociendo todas las prácticas y maneras de vivir las sexualidadeS de forma igualitaria podemos ampliar horizontes y pasar del campo limitado de la norma restrictiva al campo ilimitado de los placeres y los deseos.
- Porque lo único que debería delimitar nuestras sexualidadeS son la voluntariedad, los límites personales y los pactos de negociación de los juegos con otras personas basados en el respeto y el consenso desde posiciones igualitarias.

Frente a la homogeneización de los cuerpos y la Sexualidad, proponemos situarnos abiertas no solo a la diversidad sexual y de género, sino también a la diversidad de cuerpos, de capacidades, de subjetividades y, en definitiva, de deseos y formas de expresarlos. Aplicar este enfoque implica **rechazar la simplificación de las sexualidadeS como procesos biológicos**, como si fuesen procesos naturales y mecánicos, y ampliar nuestra mirada para **abordar la complejidad de la esfera de lo vivencial**.

Rosa Sanchis y Enric Senabre (2005) destacan algunas ideas clave sobre las sexualidadeS que ayudan a contemplarlas de manera holística

- **Son una realidad en todas las edades de la vida.** En cada etapa se viven y se expresan de una manera diferente. Los niños y las niñas y la gente mayor también tienen sexualidadeS y tienen derecho a vivirlas y expresarlas libremente.
- **Afectan a todo el cuerpo y a todos los cuerpos.** Para muchas personas incluso va más allá del cuerpo e implica su silla de ruedas, la prótesis, el juguete sexual, etc. Conviene tener presentes otras movibilidades y maneras de sentir el cuerpo.
- **Constituyen un campo privilegiado de maduración personal** y de búsqueda de la propia identidad; son esenciales en nuestro desarrollo como personas.
- **Generan sentimientos de bienestar.** Tenemos derecho a descubrirlas, vivirlas y expresarlas de la manera en que queramos.

- **Se pueden vivir de muchas maneras.** Engloban gran variedad de sensaciones y prácticas. Todo depende de los gustos y las preferencias de cada persona, que pueden variar en el tiempo.
- Las sexualidadeS son un aspecto central de las personas y engloban, entre otras dimensiones interconectadas, **el placer, la afectividad y el autocuidado**.
- Podemos **experimentarlas de muchas formas: a solas o en compañía**; con besos, caricias, miradas; a través de la lectura; mediante los sentidos (tacto, oído, gusto, olfato y vista) o la imaginación... (Moreno; Varela, 2009:14).
- **Forman parte de un proceso de aprendizaje y socialización**, que se ve influenciado por las experiencias que hemos interiorizado a lo largo de nuestra infancia, por nuestro entorno cercano y por el contexto social en que vivimos.

El sistema sexo-género-sexualidad

Desde nuestra infancia vamos interiorizando las prescripciones sociales en relación con la Sexualidad: no te masturbes en público, no muestres tu cuerpo, no juegues a este juego. Queremos saber y preguntamos sobre Sexualidad a nuestros familiares, que hacen lo que pueden y un día dejamos de preguntar porque hemos aprendido que de ciertas cosas no se habla. De este modo, **la educación sexual de muchas de nosotras se va configurando sobre todo de manera informal.** Nuestro imaginario llena los vacíos incorporando el imaginario social del deseo representado en el cine, en la publicidad, en el porno, y también en las conversaciones del patio del colegio, de la sobremesa, de los espacios de ocio, etc. **Estos procesos de socialización** se dan durante toda nuestra vida, y así se (re)produce la (re)transmisión de un determinado **modelo de Sexualidad: el hegemónico, el «normal», el que marca la norma, (socialmente) el deseable.**

En la influencia que lo social tiene sobre nuestras sexualidades, **el género juega un papel clave porque nos delimita el camino por el que se supone que tendría que transcurrir nuestra Sexualidad.** Si analizamos a grandes rasgos los discursos sociales en torno de la Sexualidad, encontramos una serie de **mitos y falsas creencias** relacionadas con el género que hoy en día, pese a que comparten algunos rasgos comunes, continúan configurando de manera diferencial las vivencias de los hombres y las mujeres en el ámbito sexual, en un marco de relaciones de poder muy desigual.

Uno de estos mitos muy arraigado tiene que ver con **la naturalización** (casi sustentada desde lo biológico), **del deseo masculino**, que se entiende como una necesidad fisiológica clara e indiscutible, como un impulso que muchas veces se considera irrefrenable e incontrolable («los chicos siempre van calientes», «es natural que siempre tengan ganas», «los chicos tienen que descargar»...). Este mito configura **el mandato de género asociado a la masculinidad desde el permiso y la potencia.** La doble negación «no soy una mujer» y «no soy homosexual» tiene un peso determinante en la articulación de la identidad masculina. Esto invita a la misoginia y a la homofobia a formar parte de la pandilla de amigos, quienes en forma de insultos («nenaza», «maricón»...) mantienen a raya las desviaciones del modelo hegemónico. Mostrar seguridad, llevar la iniciativa, vacilar, piroppear a las chicas, etc., son consideradas muestras de masculinidad.

En contrapartida, **el peligro y el riesgo definen** (mucho más que el placer) **la relación del mandato de la feminidad con la Sexualidad.** Los discursos que recibimos desde pequeñas nos educan para poner límites a la Sexualidad supuestamente irrefrenable de los chicos y los hombres («ve con cuidado porque ellos solo piensan en una cosa») y nos previenen constantemente del peligro de sufrir una agresión («no vuelvas sola a casa», «que nadie se aproveche de ti», etc.). Además, las muestras del deseo femenino son leídas como inadecuadas (excesivas) y se penalizan mediante los estereotipos «guarra» y «calientapollas», y el amor romántico se presenta como el salvavidas («búscate al chico adecuado»).

Estos discursos, junto con las formas con que denominamos y articulamos la realidad, generan una cosmovisión (y por lo tanto una normatividad determinada en relación con la Sexualidad) del modelo hegemónico, que se traduce en roles de género y en comportamientos y actitudes machistas que continúan estando muy presentes en la vivencia de las sexualidades.

A pesar del presupuesto de igualdad entre hombres y mujeres, cuando profundizamos en las dimensiones que regulan las diferentes relaciones sociales (y en los aspectos más concretos de estas relaciones) encontramos que estos discursos sostienen y abonan el terreno de la desigualdad. Si miramos más allá del espejismo de la igualdad legislativa, vemos que la inmensa losa de los estereotipos de género está todavía muy presente en nuestras vidas.

¿Podemos hablar de una vivencia de la sexualidad igualitaria en el marco de estos discursos?

¿Qué implicaciones tienen estos discursos en la legitimación de las violencias machistas?

¿No tendríamos que apostar, desde el ámbito educativo, por una educación sexual que contrarrestara el sexismo presente en estos discursos?

Consideramos imprescindible para la transformación social proporcionar a adolescentes y jóvenes una educación sexual que incorpore una mirada feminista, que cuestione los mandatos de género en el ámbito sexual y afectivo y las desigualdades machistas, y que

proponga nuevas maneras de vivir las sexualidades desde la autonomía, el empoderamiento y la igualdad entre las personas.

Bajo este modelo, la Sexualidad está construida a la medida del patriarcado y no es posible ejercer los derechos sexuales porque están sometidos a las normas de control social que garantizan el mantenimiento del sistema de opresión, en este caso de los hombres versus las mujeres.

Por ello, creemos indispensable el análisis crítico del sistema sexo-género-sexualidad que sostiene el modelo hegemónico y que explica la articulación de creencias, actitudes, roles sociales y relaciones de poder basadas en la asignación del sexo hombre o mujer.

A continuación, presentamos una infografía con conceptos y claves básicas para reflexionar sobre la construcción social del género.

La diferenciación sexual facilita mantener los denominados

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Clichés sobre el hecho de ser mujer u hombre, comportamientos, actitudes y expectativas según el sexo de la persona. Se basan en una formulación dicotómica.

Los estereotipos de género afectan a todas las personas porque **limitan las posibilidades de mujeres y hombres** de desarrollarse individualmente a partir de sus propias inquietudes, sus intereses, sus motivaciones y sus sentimientos.

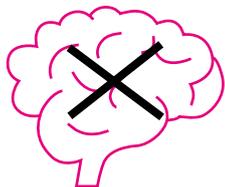
ROLES DE GÉNERO

Aquellos comportamientos de mujeres y hombres influidos por la **vigencia de los estereotipos de género**.

Vivimos en una sociedad androcéntrica y patriarcal, que sitúa **lo masculino como prioritario**, como más importante y como norma, y por lo tanto **subordina el modelo femenino al masculino**.

¡En educación sexual es imprescindible cuestionar los mandatos de género!

Ni la identidad de género está en el cerebro...



... ni las desigualdades de género tienen una explicación natural.



Si el género es algo que aprendemos, también lo podemos desaprender, o reaprender, abriendo así la posibilidad de transformar las relaciones de desigualdad en relaciones igualitarias.

El modelo hegemónico de Sexualidad

La Sexualidad hegemónica es aquella que nos dice cómo nos tenemos que comportar y cómo no tenemos que hacerlo; cómo tenemos que sentir y pensar la Sexualidad por el hecho de ser mujeres (u hombres), o por el hecho de tener una edad determinada, o por el hecho de ser personas con diversidad intelectual; cómo tenemos que modelar nuestros cuerpos, etc. También nos dice qué cuerpos son válidos y cuáles no lo son, nos presenta unas prácticas como normales y otras como desviadas y nos dice cómo tenemos que construir nuestros vínculos con las otras personas.

El modelo hegemónico de Sexualidad no contempla a las personas que se alejan de la norma como sujetos de derechos con capacidad para elegir, decidir, transformar y transformarse, crear... Solo las tiene en cuenta para reconducirlas u obligarlas a «ser de una

Elementos que caracterizan al modelo hegemónico de Sexualidad

- Es **biologicista** en tanto que se apuntala en la pretendida naturalidad de la Sexualidad, como si su objetivo fuese la reproducción de la especie humana.
- Es **genitalista y coitocéntrico** porque la penetración es considerada la práctica más natural y más placentera y el resto de las prácticas son consideradas inferiores o, como mucho, complementarias a la penetración.
- Se fundamenta en la **heteronorma** y continúa **confundiendo las sexualidades con la reproducción**; de aquí la estigmatización de la masturbación, de la

determinada manera: la correcta». Este modelo se encuentra a mucha distancia de un modelo integral de sexualidades como un proceso de aprendizaje que se desarrolla a lo largo de la vida.

Es indispensable que como profesionales nos planteemos cómo nos afecta este modelo en nuestra experiencia personal. **Generar procesos de reflexividad entorno a las construcciones de la Sexualidad hegemónica** es un buen punto de partida para promover los derechos sexuales y la transformación social. Por eso, **resulta imprescindible revisar y problematizar las construcciones sociales** (ideas, creencias, estereotipos, mitos) **hegemónicas y desarrollar una mirada poliédrica**. Metafóricamente hablando, requerimos enfocar la realidad desde una perspectiva que abandone el plano bidimensional y asuma la tercera dimensión para abordar y relacionar las construcciones hegemónicas de la Sexualidad con las desigualdades estructurales de nuestros contextos sociales.

homosexualidad o de prácticas sexuales, juegos y deseos que no tienen como objetivo la procreación.

- Reproduce el **binarismo sexual y de género** y no tiene en cuenta a las personas intersex ni a las personas trans* como sujetos de deseo. Es **patologizante**, pues establece que la identidad de género y/o la preferencia sexual son condiciones médicas.

Se utiliza el término *trans** como categoría paraguas que cubre muchas identidades que implican tránsitos o transgresiones de género: transexual, travesti, drag-king/queen, genderqueer, agénero, etc. A las personas que no son trans* se les llama *personas cis o cisgénero*.

- Es **sexista**: naturaliza el deseo de los hombres y penaliza el de las mujeres, privilegia el placer masculino y objectualiza los cuerpos de las mujeres.
- Está muy condicionado por las etapas del ciclo vital y enfocado, especialmente para las mujeres, en las edades centrales de la reproducción. Es **adultocéntrico y edadista**: no contempla la infancia ni la vejez como etapas en que también se viven las sexualidades.
- En la medida en que solo considera un determinado tipo de cuerpos como deseables (los que se adecúan al canon de belleza) y deseantes, **genera gordofobia y capacitismo**.
- Toma los valores de la cultura occidental como universales y **genera estereotipos racistas** hacia las personas racializadas.

- Todos estos elementos generan exclusión y rechazo hacia las personas que no encajan en el modelo hegemónico (LGTBI-fobia, plumofobia, buchfobia...).
- Sus referentes mayoritarios acostumbran a ser **cis, blancos, con unos cuerpos adaptados a los cánones de belleza**. No reflejan ni de lejos la realidad diversa de las personas, y sin embargo **actúan como referentes sociales, como modelos**.
- En definitiva, en **este modelo las personas no podemos ejercer nuestros derechos sexuales**, puesto que para disfrutar de ellos necesitamos autonomía, construcción de vínculos igualitarios y libertad.



¿Y si tratamos de situar las diversidades en el centro?

La **perspectiva feminista** pone de manifiesto cómo los mandatos de género nos afectan en la forma de vivir nuestras sexualidades y en las decisiones que tomamos sobre nuestra salud sexual. Además, nos permite transformar las desigualdades de género y trascender el modelo hegemónico de Sexualidad.

Una **perspectiva intercultural y antiracista** nos ayuda a observar y comprender las diferencias culturales en el ámbito de la sexualidad y la afectividad y a no situarnos en la perspectiva occidental como único punto de referencia válido. Como educadoras tenemos que cuestionar nuestro etnocentrismo y nuestros prejuicios racistas.

Reflexionar sobre **la diversidad corporal y la construcción del deseo** es fundamental para propiciar el cuestionamiento de los modelos de belleza y los estándares corporales.

La mirada de la diversidad entiende que la variabilidad humana es infinita, tanto a nivel corporal como a nivel social y relacional, y que lo que falla es el modelo hegemónico. Esta perspectiva, por lo tanto, pone en cuestión el patriarcado y la heterosexualidad obligatoria, es decir, abre espacios de libertad para todo el mundo.

La **perspectiva de la diversidad sexual y de género** nos ayuda a no situar la heterosexualidad como el punto de partida y permite visibilizar todas las identidades, situaciones y maneras de expresar y vivir las sexualidades y las relaciones afectivas de forma no jerárquica. Al mismo tiempo ofrece respuestas a las necesidades específicas de las personas.

La **mirada interseccional** nos permite abordar las desigualdades estructurales que dificultan el ejercicio de los derechos: el sexismo, el racismo, el clasismo, el capacitismo y el binarismo heteronormativo, entre otros.

Es imprescindible visibilizar **la diversidad funcional** en el ámbito sexual. Las personas con diversidad funcional, como todas las personas, tienen muchas maneras de vivir las sexualidades y mucho potencial para ampliar el imaginario social del deseo y de los placeres.

Tenemos que apostar por abrir los ojos a todo aquello que las diversidades nos muestran y trasladar sus saberes de la periferia al centro. Frente al modelo normativo de Sexualidad (lleno de mandatos de género, centrado en la heterosexualidad, protagonizado por «cuerpazos» ricos y blancos, que practican una Sexualidad atlética...), queremos transmitir un abanico ilimitado de maneras de vivir las sexualidades.

Como profesionales creemos conveniente **abrir ventanas más allá del imaginario social** y entender que **habitar el espacio fuera de la norma no solo es posible, sino también satisfactorio y deseable** para nuestra salud sexual. Estamos ante un reto que nos cuestiona como personas, que implica entrenar nuestra mirada no solo hacia nuestros contextos profesionales sino también en el ámbito personal. Tenemos que mirarnos en el espejo y ver cómo los mandatos de género, las premisas del modelo hegemónico, las situaciones de privilegio y de vulnerabilidad atraviesan nuestras vidas personales y nuestra cotidianidad.

Para hacer **este ejercicio de reflexividad** nos tendríamos que cuestionar, por ejemplo: ¿Cómo afectan a mi sexualidad los mandatos y estereotipos de género? ¿En qué situaciones relacionadas con el género no he podido cuidar mi salud sexual? ¿Estamos trabajando para cuestionar los mitos y falsas creencias alrededor de las sexualidades? ¿Estoy fomentando la capacidad crítica de adolescentes y jóvenes en torno al modelo hegemónico de Sexualidad?

La educación sexual desde el enfoque de derechos sexuales

La salud sexual, el ejercicio de los derechos sexuales y el bienestar subjetivo en lo que se refiere a las sexualidades, son tres elementos que en muchas ocasiones confluyen: si uno de ellos se ve afectado, los otros dos también se verán alterados. Así, **cuando hablamos de salud sexual, estamos hablando de derechos sexuales.** Y si hablamos de derechos sexuales, **hablamos de desigualdades, porque los procesos de salud no se desarrollan independientemente de los contextos sociales,** que siempre condicionan, facilitándolos o dificultándolos, el ejercicio de los derechos sexuales de las personas.

Cuando hablamos del ejercicio de los derechos sexuales, no solo estamos hablando del acceso a la atención en salud sexual, o de recibir información veraz, oportuna, científica y sin prejuicios, sino que **apuntamos más lejos, a la posibilidad de que todas las personas, sin discriminación, podamos tomar nuestras propias decisiones** en todo aquello relacionado con nuestras Sexualidades; estamos hablando de autonomía.

Derechos sexuales*

Derecho a la libertad sexual_ hace referencia a la posibilidad de las personas de expresar su sexualidad, excluyendo toda forma de coerción sexual, explotación y abuso en cualquier momento y situación de la vida.

Derecho a la equidad sexual_ implica la oposición a todas las formas de discriminación por razón de sexo, género, preferencia sexual, edad, raza, clase social, religión y diversidad funcional, entre otros elementos.

Derecho a la autonomía sexual, la integridad sexual y la seguridad del cuerpo_ supone la habilidad de tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual de una misma dentro del contexto de la propia ética social. Incluye el control y el placer de nuestros cuerpos, libres de cualquier tipo de violencia.

Derecho a la privacidad sexual_ consiste en el derecho a tomar decisiones individuales sobre la propia intimidad siempre que estas no interfieran en los derechos sexuales de otras personas.

Derecho a la libre asociación sexual_ significa la posibilidad de contraer matrimonio o no, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales y vínculos afectivos.

Derecho a la expresión sexual emocional_ la expresión sexual es más que el placer erótico. Cada persona tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

Ejemplos en la cotidianidad

01

Derecho a expresar nuestro género y nuestra sexualidad como queramos, sin que nadie nos haga sentir mal o nos insulte por el hecho de ser mujer, gay, lesbiana, trans o intersex. Derecho a que nadie transgreda nuestros límites personales verbal o físicamente.

02

Derecho a relacionarnos como iguales. Tenemos el derecho de romper con los roles de géneros (las actividades tradicionalmente consideradas masculinas o femeninas). Tenemos derecho a negociar nuestros juegos, prácticas sexuales y la forma de cuidar nuestra salud en condiciones de igualdad con las personas con las que nos relacionamos.

03

Derecho a decidir cómo, con quién y cuándo compartimos nuestra sexualidad con otras personas. Derecho a denunciar acoso y agresiones sexuales. ¡No estás sola, ninguna agresión sin respuesta!

04

Derecho a decidir si explicamos o no a las demás personas nuestros «rollos», nuestras vivencias, nuestros deseos. Este derecho se ejerce en nuestro entorno cotidiano, incluidas también las redes sociales: nadie tiene derecho a enviar o publicar fotos nuestras sin consentimiento.

05

Derecho a elegir los vínculos afectivos en la forma deseada, derecho a elegir cómo distribuimos nuestro tiempo libre y cómo queremos relacionarnos con las personas. Derecho a tomar decisiones sobre nuestra vida sin que nadie nos controle; nadie tiene derecho a imponernos su forma de ver las cosas. Igual que somos libres para vincularnos con alguien, también lo somos para desvincularnos de esta persona y romper una relación.

06

Derecho a expresar nuestras emociones, nuestros límites, qué nos apetece experimentar y qué no, cómo nos sentimos, qué nos sienta mal y cuáles son nuestras necesidades y nuestros deseos.

07

Derecho a las opciones reproductivas libres y responsables_ es el derecho a decidir si tener hijas o hijos o no tenerlos, en qué número, el tiempo entre cada uno, el derecho al acceso a los métodos de regulación de la fertilidad y a la interrupción del embarazo.

Derecho a que no te presionen para «hacerlo» sin condón. Derecho a recibir información sobre los diferentes métodos anticonceptivos, incluida la anticoncepción de urgencia (pastilla del día después). Derecho a conocer y realizar las distintas opciones para conformar una familia homoparental. Derecho al aborto legal, libre y gratuito.

08

Derecho a la educación sexual comprensiva_ entendida como un proceso que dura toda la vida, desde el nacimiento a la vejez, y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.

Derecho a recibir talleres de educación sexual. Derecho a que el profesorado incorpore los contenidos de la educación sexual en las diferentes materias de forma trasversal y con criterios de calidad. Derecho a que hablar de sexualidad no sea un tabú.

09

Derecho a la información basada en el conocimiento científico_ la información sexual tiene que ser generada a través de un proceso científico y ético y difundido de forma apropiada en todos los ámbitos sociales.

Derecho a informarnos de como podemos vivir unas sexualidades más seguras y placenteras. Las personas no heterosexuales, las personas con diversidad funcional y las personas racializadas también tenemos derecho a recibir información libre de prejuicios sobre cómo cuidar de nuestra salud sexual.

10

Derecho al cuidado de la salud sexual_ el cuidado de la salud sexual tiene que estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, las preocupaciones y las posibles consecuencias negativas relacionadas con la vivencia de las sexualidades.

Derecho a recibir la información para tomar decisiones sobre nuestra salud sexual. Derecho a hacernos pruebas de infecciones de transmisión sexual de manera gratuita en los centros de atención sanitaria y hospitales, así como a recibir el tratamiento indicado. Tenemos derecho también a recibir acompañamiento psicológico. En el tema de las ITS no se trata de buscar culpables; además, la mayoría tienen curación y todas tienen tratamiento. Lo importante es detectarlas pronto y tener la información y las estrategias para prevenirlas.

11

Derecho al placer sexual_ el placer sexual (incluido el autoerotismo) es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

Derecho a disfrutar de nuestras sexualidades; todos los cuerpos son una fuente de placer, deseables y deseantes. Existen infinitas maneras de sentir placer, que abarcan terrenos mucho más allá de nuestros genitales. El placer es sentirnos felices viviendo nuestras sexualidades en la forma en que deseamos.

*Este cuadro incluye la Declaración de los Derechos Sexuales y propone ejemplos para trabajarlos de forma cercana a la realidad de adolescentes y jóvenes.

Las carencias de la educación sexual en el ámbito educativo

Aunque vivimos en un contexto social fuertemente sexualizado, continúa existiendo cierto tabú a la hora de hablar abiertamente sobre sexualidad, sobre todo cuando nos toca a las personas adultas hablar con peques, adolescentes y jóvenes. Esta contradicción explica por qué, siendo la educación sexual un derecho universal, sigue dando miedo pronunciar la palabra «sexualidad» en los centros escolares (mientras que las palabras «maricón» o «puta» se escuchan de forma cotidiana).

La realidad que observamos en el ámbito educativo es que se deja en manos del profesorado, sin apoyo ni formación, la posibilidad de incorporar la educación sexual de manera transversal en sus asignaturas o en las horas de tutoría, de modo que en la práctica se queda en «tierra de nadie». Recordamos que todas las personas tenemos el **derecho a recibir una educación sexual comprensiva** y que cuando un derecho no está garantizado, por efecto del principio de interdependencia, todo el resto se ve vulnerado.

Si hay suficiente presupuesto o si el sector público lo subvenciona, algunos centros optan por externalizar la educación sexual durante el segundo ciclo de la ESO a entidades especializadas que disponen de muy poco tiempo para abordar la complejidad del ámbito sexual y afectivo. Estas intervenciones cohabitan con otras procedentes del ámbito sanitario que acostumbran a centrarse en la prevención de riesgos: las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y los embarazos adolescentes.

Focalizarse en las posibles consecuencias negativas que se pueden derivar de la vivencia de las Sexualidades, ¿no es empezar la casa por el tejado?



¿Quién, por su socialización de género, se llevará el miedo a casa?

Si la vivencia de la Sexualidad se da en un marco desigual, ¿cómo podemos obviar que chicos y chicas no se encuentran en la misma posición a la hora de negociar prácticas seguras y placenteras?

Además, si hablamos de riesgos, ¿por qué no se contemplan otros como las violencias sexuales, las agresiones sexistas, la LGTBI-fobia y toda una serie de violencias machistas en el ámbito sexual y afectivo?

¿Y si cambiamos el enfoque y en vez de atender a las consecuencias negativas derivadas de la cultura patriarcal fuéramos directamente a entender el patriarcado como el principal factor de riesgo?

¿Cómo pasamos de infundir miedo a difundir placeres?

Si abordáramos la educación sexual desde una mirada feminista, podríamos acompañar el desarrollo de las personas jóvenes atendiendo a las desigualdades y proponiendo nuevos modelos basados en la autonomía y el empoderamiento para tomar decisiones en todo lo relacionado con las sexualidades. Así, por ejemplo, para contrarrestar las desigualdades de género, desarrollaríamos estrategias de aprendizaje diferenciadas en un marco de objetivos comunes:

Con las chicas, en la dimensión del placer trabajaríamos el autoconocimiento para contrarrestar la imagen social de las vulvas como algo sucio, el tabú que todavía perdura sobre la masturbación, la idea de la inaccesibilidad de nuestros genitales, etc. Así, regalaríamos espejos que animen al descubrimiento del propio cuerpo y a autogestionarse los placeres, convencidas de que quien está conectada con su placer tiene más capacidades para disfrutar de su sexualidad libre de violencias. Hablaríamos mucho sobre el cuerpo y de cómo solo nosotras tenemos derecho a decidir sobre él. Potenciaríamos aprendizajes para identificar las violencias machistas, para resistir a las presiones de los cánones estéticos, al binomio «estrecha-puta» y al resto de los discursos que penalizan la sexualidad de las mujeres. En el ámbito afectivo prevendríamos sobre los mitos del amor romántico y la idea de que siempre tenemos que estar disponibles para las necesidades de las otras personas y apostaríamos por valorizar los cuidados aprendiendo a cuidarnos a nosotras mismas.

Con los chicos trabajaríamos por una vivencia de la sexualidad que gire en torno de la ética del placer compartido y que entienda todo el cuerpo y no solo la genitalidad como fuente de placer. Abriríamos una puerta que casi nunca se explora, la de su vulnerabilidad, para profundizar en los estereotipos vinculados al «dar la talla», al tamaño del pene, a la eyaculación precoz, para revelar la parte performativa de su posición de poder y para dejar de representar la masculinidad como algo intocable. Trabajaríamos para desmontar la cultura del riesgo como un valor deseable, para romper con mecanismos como la presión de grupo y las complicidades machistas que generan profundas violencias para todo el mundo, también para los mismos chicos. Para prevenir las agresiones sexistas, cuestionaríamos la concepción del deseo como una pulsión irrefrenable, reflexionaríamos sobre las violencias sexuales (y no sexuales) y trataríamos de contrarrestar su impunidad fomentando nuevas formas de vivir las sexualidades y los vínculos afectivos libres de machismo. Pondríamos mil ejemplos para desnaturalizar las desigualdades de género y trataríamos de acompañar a adolescentes y jóvenes en el desarrollo de una mirada crítica sobre la masculinidad hegemónica.

Frente a la simplificación de las sexualidades por parte de los discursos biomédicos y biológicos, trataríamos de abordar la complejidad de la esfera afectiva desde la perspectiva de que, en el ámbito de lo íntimo, lo fundamental no está en lo que hacemos, sino en qué significados, valores, sentimientos y emociones entran en juego. Ante el modelo normativo de Sexualidad apostaríamos por transmitir una visión positiva e ilimitada de maneras de vivir las sexualidades según las preferencias personales y comprometida con el cuestionamiento de los mandatos de género.

Desde un enfoque integral de la salud sexual facilitaríamos procesos colectivos para que cada persona decida qué estrategias se adaptan mejor a sus necesidades de cada momento, a sus experiencias, a su contexto y a sus deseos.

En vez de proporcionar soluciones a problemas concretos, nos centraríamos en generar procesos de autonomía y empoderamiento de las personas y en promover habilidades como la autoescucha, el autocuidado, la toma de decisiones, la comunicación y las capacidades de negociación para facilitar que las personas puedan disfrutar del ejercicio de sus derechos y de unas sexualidadeS más placenteras y más seguras.

Referencias bibliogràfiques

Elvira Marín, Noemí; Varela Fernández, Belén (2015) **Estimar no fa mal! Viu l'amor lliure de violència. Projecte de formació per a la prevenció d'abusos sexuals entre iguals en adolescents**. Barcelona: Institut Català de les Dones (Generalitat de Catalunya) y Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears.

Disponible en <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD24866.pdf>

Sanchis Caudet, Rosa Maria (2007) **Materials d'educació sexual**. Col·lectiu Baubo.

Disponible en http://www.rosasanchis.cat/sexualitat/sanchis_senabre/baubo_07_materials_sexualitat.pdf

Sanchis Caudet, Rosa Maria; Senabre Carbonell, Enric (2005) «Educar la sexualitat: educar per a la igualtat». *Guix*, 311, p. 3-15.

Disponible en http://www.rosasanchis.cat/sexualitat/sanchis_senabre/baubo_05_sexualitat_igualtat.pdf

Dinámicas

A continuación ofrecemos algunas de las dinámicas que nuestra entidad utiliza en sus acciones educativas de promoción de la salud sexual dirigidas a jóvenes a partir de 14 años. Los materiales componen un itinerario de dinámicas de una hora de duración pensadas para adaptarse a las horas de tutoría de los centros escolares.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SEXUALIDAD?

Construyendo una definición de sexualidad(es)

Objetivos

- Proponer una definición de sexualidad que contemple las dimensiones de placer, sentimientos/emociones, vivencias/riesgos.
- Reflexionar sobre cómo el género determina nuestra forma de pensar, expresar y sentir nuestra sexualidad.
- Diferenciar los conceptos de identidad de género y preferencia sexual.
- Identificar y deconstruir algunos mitos relacionados con la sexualidad.

Duración

1 hora

Personas destinatarias

Jóvenes

Espacio

Una sala lo suficientemente amplia para que las personas asistentes puedan sentarse en semicírculo.

Material

- Pizarra y tizas/rotuladores de colores (como alternativa se puede utilizar papelógrafo).
- Vídeo [#goodvibrations](#) del programa *Oh My Goig* de BTv.
- Ordenador, proyector, altavoces.

Conceptos clave

Sexualidad	Consentimiento
Placer	Prácticas sexuales
Sentimientos y emociones	Experiencia
Riesgos	Género
Decisiones	Derechos
Diversidad sexual	

Cronograma

Actividad	Tiempo
Vídeo	10 min.
Lluvia de ideas	25 min.
Definición de sexualidad	10 min.
Reflexionando sobre el género, la diversidad y los derechos	10 min.
Evaluación	5 min.

Desarrollo de la actividad

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes, de ellas y ellos hacia la persona de referencia, y también de esta persona hacia las y los jóvenes. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que los y las jóvenes se sintieran juzgadas por la persona referente.

2. Ponemos el corto [#goodvibrations](#).

3. Vamos a hacer una lluvia de ideas para intentar definir qué es esto de la sexualidad. Podemos aprovechar el corto y usar las palabras que salgan al comentarlo o empezar lanzando preguntas como: ¿Cuál es la primera palabra que os viene a la cabeza relacionada con sexualidad? Se clasificarán las palabras en tres columnas a las que, una vez terminen todas las aportaciones, pondremos los siguientes nombres: *placer*; *sentimientos/emociones*; *vivencias/riesgos*. A medida que vayan diciendo palabras, las iremos definiendo con un doble objetivo: conocer todos los conceptos anotados en la pizarra/papelógrafo y romper con algunos mitos relacionados con la sexualidad.

4. Un ejemplo de cómo podrían quedar las tres columnas sería:

PLACER	SENTIMIENTOS / EMOCIONES	VIVENCIAS / RIESGOS
sexo	bienestar	condón
follar	alegría	VIH / sida
masturbación	autoestima	enfermedades (ITS)
besos	tristeza	tristeza
penetración vaginal	bajón	embarazo
sexo oral	rabia	maltrato
penetración anal	inseguridad	decisiones
cosquillas	miedos	consentimiento
orgasmo	nervios	...
deseo	amor	
...	...	

5. A continuación, recogiendo todas las palabras escritas en el papelógrafo/pizarra, realizaremos una definición de la sexualidad en la que deberíamos recoger los siguientes aspectos:

- Sexo es diferente a sexualidad.
- Nuestra sexualidad nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos y la desarrollamos a lo largo de toda nuestra vida.
- Se relaciona con nuestro cuerpo, con lo que sentimos y, más adelante, con el hecho de compartirla con otras personas, siempre decidiendo con quién, cuándo y cómo, es decir, siempre en un marco de consentimiento.
- Tiene que ver con la forma como aprendo a relacionarme con las otras personas. Va del trato que me doy, del trato que doy a las demás personas, del trato que recibo de las demás personas.
- Tiene que ver con la experiencia, con el aprendizaje y con el cambio.
- Se relaciona con los derechos que nuestra sociedad reconoce por lo que se refiere a la sexualidad.

• Se relaciona con tomar decisiones, y para ello es interesante que nos preguntemos: ¿Cómo quiero vivir mi sexualidad? ¿Por qué quiero tener relaciones sexuales?

• En definitiva, **la sexualidad la vivo a través de mi cuerpo, de lo que yo siento y de las decisiones que tomo respecto a ella.**

6. Después de esta actividad, preguntaremos al grupo si somos libres para pensar, expresar y vivir nuestra sexualidad como deseamos. En este punto, introduciremos la dimensión de género para mostrar cómo la educación diferenciada según sexo determina nuestra forma de vivir la sexualidad, otorgando libertades diferentes a las personas. Para facilitar la reflexión haremos las siguientes preguntas:

• Al hablar de cada una de estas columnas, ¿en cuál de ellas pensáis que se sienten más cómodas las chicas, en general? ¿Y los chicos, en general? ¿Por qué?

A partir de ver que los chicos tienen más facilidad para hablar de placer y las chicas para hablar de sentimientos, lo que nos interesa es explorar el porqué. La idea es llegar a pensar cómo aprendemos de sexualidad, qué se nos permite y qué no...

Siguiendo este hilo, podemos lanzar la siguiente pregunta:

• **¿Una chica y un chico tienen la misma libertad para hablar de cuestiones relacionadas con el placer?**

¿Por qué?

Por ejemplo, ¿qué pasa si un chico habla de masturbación y qué pasa si lo hace una chica? Y en relación con la dimensión de los sentimientos, ¿qué pasa si una chica se muestra emocional y qué pasa si lo hace un chico?

Añadimos la palabra **género** a nuestra lluvia como algo transversal.

7. Una vez finalizada esta actividad, preguntaremos al grupo si las personas con preferencia homosexual tienen la misma libertad para vivir y expresar su sexualidad que las personas con preferencia heterosexual.

Para cerrar esta parte de la dinámica podemos explicar que la sexualidad de las personas es como la personalidad: cada una tiene la suya, única e irrepetible, y es lo que nos hace especiales. Por eso es importante que todo el mundo pueda vivir su sexualidad como desee. Es una cuestión de derechos. Cada persona vive su sexualidad de manera única y por eso, en lugar de hablar de **sexualidad**, hablaremos de **sexualidadeS**.

Finalmente, añadiremos la palabra **derechos** como elemento transversal a la lluvia y explicaremos que, sea cual sea la identidad de género o la preferencia sexual de cada persona, hay algo en común en todas las sexualidades, y es que todas compartimos estos tres ámbitos: placer, emociones y decisiones/gestión de riesgos.

Posibles variaciones de la propuesta _____

Si el grupo es muy poco participativo y aportan pocas palabras, propondremos que se agrupen por parejas y busquen una palabra, que luego aportarán al grupo grande.

3. Adaptación de *Drets sexuals i reproductius. Material didàctic adreçat a professionals que treballen amb joves majors de 16 anys*. Barcelona: APFCiB, p. 31 (Activitat 01. Sexualitat, comencem a parlar-ne).

¿QUÉ HAGO? ¿CÓMO ME SIENTO?

Dinámica 2

Experiencias y dudas

Objetivos

- Conocer qué partes del cuerpo son más sensibles a la estimulación y pueden producir más placer.
- Aclarar dudas e informar sobre la dimensión placer/sensibilidad de la chica y el chico.
- Reflexionar sobre los mitos de «la primera vez».
- Vincular el placer con los sentimientos y las emociones.
- Reconocer la importancia de la comunicación en las relaciones interpersonales.

Duración

1 hora

Personas destinatarias

Jóvenes

Espacio

Una sala amplia para que las personas asistentes puedan trabajar cómodamente en grupo y posteriormente exponer sus trabajos.

Material

- Fichas de los casos con las preguntas correspondientes.
- Fichas de contenidos para cada caso.
- Dibujos de los órganos genitales femeninos y masculinos. Se pueden dibujar en una pizarra o papelógrafo cuando sea necesario.

Conceptos clave

Sexualidad	Masturbación
Órganos genitales	Orgasmo
Sensibilidad	Penetración vaginal
Ciclo de excitación sexual	Penetración anal
Primera vez	Toma de decisiones
Pornografía	Comunicación

Cronograma

Actividad	Tiempo
Trabajo en grupo	10 min.
Puesta en común	45 min.
Evaluación	5 min.

Desarrollo de la actividad

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes, de ellas y ellos hacia la persona de referencia, y también de esta persona hacia las y los jóvenes. Sería especialmente contraproducente que los y las jóvenes se sintieran juzgadas por la persona referente.
2. Se distribuyen las personas participantes en cinco grupos y se reparten los cinco casos. Si no es posible hacer cinco grupos, podemos repartir más casos por grupo. Cada grupo leerá el caso y responderá a las preguntas planteadas, verbalmente o por escrito. Una persona de cada grupo recogerá las aportaciones y se pondrán en común en el grupo grande.
3. Cada grupo leerá su caso y las respuestas dadas. Se planteará al grupo grande si quieren hacer aportaciones.
4. Por último, la persona responsable de la actividad explicará los contenidos relacionados con cada caso (ver orientaciones educativas). Si el hecho de hablar explícitamente de cuerpos, órganos y prácticas sexuales hace que el grupo se altere y se haga difícil seguir con la dinámica, podemos recordar las normas pactadas al principio e invitar a salir del espacio a quien no sea capaz de asumirlas.

+ información

«Què és la sexualitat?». Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS).

El clítoris y sus secretos. Universidad de Vigo.

«Afectivitat i sexualitat». Canal Salut: Sexe Joves. Generalitat de Catalunya.

El Kit del Plaer. Blog para jóvenes sobre sexualidades.

<https://kitdelplaer.org/es/category/placer/>

Posibles variaciones de la propuesta

1. Esta sesión puede realizarse en grupo mixto o bien separando a chicos y a chicas. Hay que tener en cuenta que, a no ser que el grupo esté muy cohesionado, hacerla por separado hará que unas y otros sientan menos presión.

2. Si no hay muchas personas participantes se pueden leer y comentar los casos en el grupo grande.

3. Si por cuestiones de tiempo hubiera que descartar algunos casos, recomendamos priorizar los tres primeros.

CASO 1: MASTURBACIÓN

Exposición

Desde hace un tiempo nos liamos. El otro día por primera vez ella me masturbó mientras yo la acariciaba pero solo moviendo la mano por encima de sus bragas. Después, al llegar a casa, sentí extrañeza, no sé si estuve a la altura... Estaba flipando tanto de lo que sentía cuando me lo hacía, ¡que no sé si le di tanto gusto como ella a mí! El próximo día me lo quiero currar de verdad y masturbarla bien. ¿Por dónde empiezo? ¿Y si compro algo especial (rollo vibrador)? ¿O es suficiente con meterle los dedos?

Preguntas

- ¿Qué quiere?
- ¿Cómo se debe estar sintiendo?
- ¿Quién nos explica cómo funciona esto de la masturbación? ¿Dónde aprendemos sobre el sexo?
- ¿Qué palabras usamos para nombrar la masturbación de un chico? ¿Y la masturbación de una chica?
- ¿Creéis que las chicas se masturban menos que los chicos?

Orientaciones educativas

- Presentar el cuerpo como un «mapa sensible». No todo el placer está en los órganos genitales.
- El *petting* es una práctica sexual que consiste en el roce y caricias entre los cuerpos.
- Las zonas erógenas son zonas con más terminaciones nerviosas y, por tanto, zonas más sensibles.
- Chicas y chicos tenemos zonas erógenas en común: ano, pezones, costillas, cuello...
- Chicas y chicos tenemos relaciones diferentes con nuestro cuerpo y con nuestros genitales. Los chicos están más familiarizados con la masturbación y socialmente está «bien vista». Las chicas están menos

familiarizadas con sus genitales y socialmente no se les habla de la masturbación.

- Podemos mostrar las imágenes de los genitales externos y explicarlas.

Estimulación de una chica

- El clítoris es el órgano más sensible a la estimulación sexual. Se encuentra donde se juntan los labios menores, en el exterior de la vagina. Lo que vemos es «la punta del iceberg», ya que el clítoris tiene ramificaciones internas.
- En los tres primeros centímetros del interior de la vagina encontramos mucha sensibilidad, porque esta parte está en contacto con las ramificaciones internas del clítoris.
- El clítoris se puede estimular de forma directa o indirecta, haciendo una presión suave y escuchando el ritmo que marca la propia persona en función del placer que va experimentando.
- «Hacer dedos» es sinónimo de entrar en la vagina y/o moverlos por la vulva.
- Para obtener placer no es necesario introducir nada en la vagina. Los labios y el clítoris son partes de la vulva muy sensibles. Para obtener placer se pueden acariciar los labios y el orificio de la vagina por fuera.

Estimulación de un chico

- La zona de mayor sensibilidad es el glande.
- También encontramos mucha sensibilidad en el perineo, zona que está entre los testículos y el ano.
- La estimulación se puede hacer con caricias.
- Hay que prestar atención a si el prepucio se puede retirar completamente hasta el glande. No se debe apretar ni forzar si no se puede.

Aspectos a tener en cuenta

- Vigilar la intensidad de la presión que hacemos. Los

genitales son tan sensibles al placer como al dolor.

- La higiene (manos, uñas, genitales) es importante.
- El lubricante se puede usar como complemento para resbalar más en la masturbación.
- Debemos respetar los ritmos. Cada persona es diferente y cada momento también lo es.
- Atender a la comunicación corporal. Una mano puede guiar a la otra hacia donde le produce placer.
- No debemos sentirnos obligadas a nada. Ni a hacer, ni a dejar que nos hagan si no nos apetece.

CASO 2: ORGASMO

Exposición

Yo no me atrevo a preguntarle a Sandra si se corre. No veo que haga nada muy distinto de cuando está súper excitada. Alguna vez lo hemos hablado y ella siempre me dice: «¡Me encanta todo lo que hacemos!». Me da vergüenza volver a comentárselo... ¡Estoy perdido!

Preguntas

- ¿Qué le pasa? ¿Qué quiere saber?
- ¿Cómo se siente ante esta situación? ¿Por qué?
- ¿Qué le recomendaríais a esta persona? ¿Es fácil?
- ¿Qué le recomendaríais a la chica? ¿Es fácil?
- ¿Es lo mismo estar súper excitado/a que tener un orgasmo?
- ¿Cómo puede saber esta persona si ella ha llegado al orgasmo?

Orientaciones educativas

- Para identificar el orgasmo es necesario conocer el propio cuerpo y reconocer sensaciones.
- La concepción actual del placer lo vincula al orgasmo; es una concepción que niega el placer experimentado durante el proceso y se enfoca solo en el momento del orgasmo.

- En el lenguaje que utilizamos decimos *correrse* para hablar del orgasmo. *Correrse* se refiere a la eyaculación del semen. Este es otro ejemplo de cómo, al hablar de sexualidad, tomamos como única referencia la sexualidad de los hombres.
- La mujer identifica el orgasmo basándose en su propia experiencia y sensaciones. No tiene claves externas como en el caso del hombre (erección, eyaculación, pérdida de erección).
- Es posible que una mujer sea multiorgásmica (que tenga varios orgasmos), pero esta posibilidad no implica que necesariamente deba ser así.
- En esta situación, a menudo aparece la idea de que las chicas «fingen» los orgasmos. Es interesante plantear la pregunta de por qué una chica preferiría «fingir» que explicarle a su pareja sexual que no ha tenido un orgasmo.

Proceso de excitación de un chico

- Erección.
- Pistas del orgasmo: semen, sensación intensa de placer, pérdida de erección.
- Entre la erección y la eyaculación, en cualquier momento, puede aparecer el líquido preseminal. Es un líquido que no se nota, que no produce placer, pero que puede contener espermatozoides y, por lo tanto, dejar embarazada a una chica. Conviene relacionar este hecho con la práctica de la «marcha atrás» como práctica no segura, por mucho que se retire el pene del interior de la vagina antes de eyacular.

Proceso de excitación de una chica

- En el interior de la vagina siempre hay flujo vaginal, que la protege y mantiene la flora vaginal en equilibrio. La cantidad de flujo aumenta considerablemente con la excitación.

- El orgasmo en la chica no tiene pistas externas. Como pista interna tenemos las contracciones pélvicas.
- Mayor calor corporal, subidón, alivio, etc.
- Una chica solo sabe si ha tenido un orgasmo a partir de la experiencia, en comparación con lo que ha ido sintiendo en anteriores experiencias.

Aspectos a tener en cuenta

- Si un orgasmo «se escapa» o «se corta» nos puede dar «rabia», pero esto no significa que no nos lo hayamos pasado bien. Es importante disfrutar de las sensaciones de todo el proceso y no plantearse el orgasmo como única meta.
- Tanto los chicos como las chicas, si están súper excitados/as pero no llegan al orgasmo pueden sentir molestias por la tensión acumulada que no se ha liberado. No es nada grave y, por tanto, estas molestias no deben usarse para insistir en continuar la relación sexual hasta llegar al orgasmo.
- La expresión del orgasmo es personal. No debemos suponer que la persona con la que estamos reaccionará como a veces se nos muestra en las películas (por ejemplo: gritos). Reaccionará como le apetezca y lo sienta.
- Si «hacerlo» es hacer la penetración vaginal, ¿qué es lo que hacemos si no realizamos esta práctica? Debemos cuestionar esta afirmación porque no siempre que tenemos una relación sexual realizamos esta práctica.

CASO 3: «LA PRIMERA VEZ»

Exposición

Ester está hablando con sus amigas. De las tres, dos de ellas han mantenido relaciones sexuales, y de estas dos, solo una «lo ha hecho».

Están hablando de sus cosas y esta última explica: «Yo no sé si es normal lo que me pasa, no sé... Quizás es que como hace poco que lo hacemos, todavía no se me ha acostumbrado el cuerpo. ¡La primera vez fue bien y no me dolió! Fue una sensación rara pero no sentí ningún dolor... ¡y eso que me habían dicho que podría hasta sangrar! Pero este fin de semana... sí que me dolió un poco... pensamos que era normal y que quizás no se me ha acabado de romper el himen...».

Preguntas

- ¿Qué duda tiene la chica?
- ¿Qué comentarios pueden hacerle las amigas?
- ¿A qué conclusiones creéis que llegarán?
- ¿Qué creéis que hizo ella cuando sintió dolor? ¿Por qué?
- ¿A las chicas, quién les da información sobre la primera vez? ¿Y a los chicos?

Orientaciones educativas

- Es importante conocer el propio cuerpo y aprender a reconocer las sensaciones a partir de la experiencia.
- Desmitificar la imagen del himen como barrera. Es una membrana que cubre una parte del interior de la vagina, no lo «tapa». Ejemplo de ello es que el himen no interfiere en la regla.
- Podemos usar la imagen de los genitales internos de una chica para explicar dónde estaría el himen y qué sería (y qué no).
- Desmentir la vinculación entre el himen y dolor.
- Para que haya una P+V (penetración vaginal) placentera, las dos personas deben tener ganas. Además de las ganas, el chico debe tener una erección y la chica debe estar muy excitada y, por tanto, tener mucho flujo vaginal que ayude a que la penetración sea placentera. Si no hay flujo vaginal, la penetración duele.

- La primera vez que realizamos cualquier práctica podemos sentir nervios. Además, en el caso de las chicas estos nervios van en aumento por el mito de que la primera vez de una P+V les va a doler.
- La primera vez de una P+V las chicas pueden estar ilusionadas, pero tal vez algo tensas. Esta tensión dificulta la excitación y, por tanto, la penetración puede causar dolor.
- El himen no «se rompe», esto nos lleva de nuevo al mito de que vamos a sentir dolor. El himen es una membrana, una piel muy fina que se va abriendo y que finalmente se desprende.
- La idea de «acostumbrar el cuerpo» nos lleva a pensar que la vagina se va «dando de sí» a medida que se hace más veces la P+V. Eso no es cierto, la vagina se adapta porque es un músculo, y luego vuelve a su estado original. Lo importante, por lo tanto, no es hacerlo muchas veces, sino hacerlo con escucha y sensibilidad.
- Si sentimos dolor, debemos recordar que lo que buscamos es placer y no dolor.
- Debemos respetar y escuchar lo que nos dice el cuerpo. Si duele, debemos parar.
- En lo relacionado con el sexo, si duele es que hay algo que no está funcionando bien.

CASO 4: SEXO ORAL

Exposición

¿Cómo puedo saber si cuando le hago sexo oral a mi pareja lo hago del todo bien? ¿Es eso lo que le gusta de verdad?

Hablé con dos amigas que salen juntas para contarles que este tema me estaba rallando y ellas me dijeron que entendían mi angustia y que ellas también se hubieran sentido un poco perdidas si el cuerpo de su pareja fuera distinto al suyo.

Me dijeron que la mejor manera de conocer si lo que estoy haciendo le gusta a mi pareja es hablarlo con ella. Pero yo igualmente quiero que me deis alguna pista, ¿la tenéis?

Preguntas

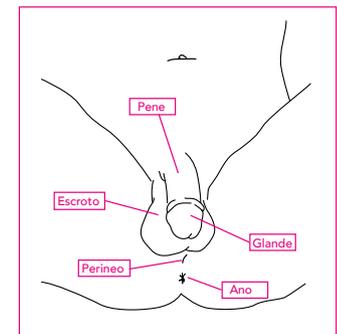
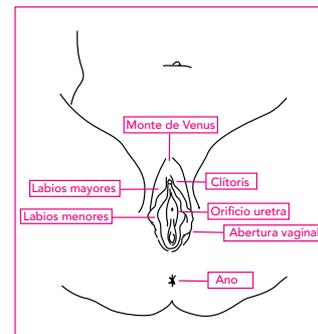
- ¿Qué quiere saber?
- ¿Cómo se estará sintiendo?
- Imagina que un amigo tuyo te explica que le pasa esto. ¿Qué le dirías? Y tú, ¿cómo te sentirías?
- ¿Quién nos explica cómo funciona esto del sexo oral? ¿Dónde aprendemos del sexo?
- ¿Qué palabras usamos para nombrar el sexo oral que se hace a un chico? ¿Y el que se hace a una chica?

Orientaciones educativas

- En las parejas heterosexuales es frecuente tener dudas sobre cómo funciona el cuerpo de la otra persona.
- Es importante relacionar el sexo oral con todo lo que ya hemos hablado en los casos anteriores, especialmente con la masturbación. El sexo oral sería como una caricia húmeda, caliente, más suave, que provoca otras sensaciones.
- Desmitificar los complejos sobre el olor de la vulva y/o el pene. Debemos mantener nuestra higiene, y si así lo hacemos, el olor es un olor natural.
- Hay que tener especial cuidado con los dientes, podemos cubrirlos con los labios.
- Controlar el espacio que necesitamos para sentirnos cómodas/os y respirar libremente.
- Algunos trucos: acompañar la caricia de la boca con la mano y los dedos, estimular el perineo u otras partes del cuerpo, acercarse lentamente y respirar cerca (el aliento es caliente y es agradable), soplar cerca, etc.
- Podemos «coger ideas» de aquello que nos explican

nuestras amistades, pero finalmente será nuestra experiencia lo que nos guíe.

- Como en todas las prácticas, también aquí conviene situar lo que se muestra en las películas porno como «cosas de peli». En estas películas rara vez hay diálogos. Seguramente, a nosotras/os hablar y reír con la pareja nos ayudará a estar a gusto, a desinhibirnos y a disfrutar más.
- La única forma de asegurarnos de que a la otra persona le gusta lo que le hacemos es preguntándole. Hay muchas formas de preguntar, no hace falta hacer una entrevista previa. Un ejemplo puede ser preguntar: «¿Así?» o «¿lo quieres más suave?» cuando estás acariciando a la otra persona.



Podemos complementar las orientaciones educativas con una explicación de los genitales.

SIENTO, LUEGO EXISTO

Dinámica 3

Trabajando nuestras emociones

Objetivos

- Identificar emociones y sentimientos y su relación con aquello que hacemos o no hacemos.
- Entrenar la capacidad empática.
- Trabajar el proceso que nos lleva de las situaciones a las decisiones: **veo – pienso – siento – necesito – actúo.**

Duración

1 hora

Personas destinatarias

Jóvenes

Espacio

Una sala lo suficientemente amplia para que las personas asistentes puedan sentarse en semicírculo o alrededor de una mesa y puedan moverse.

Material

- Videos *Inteligencia emocional adolescentes* y *La rabia de Hache* o *El puto invierno*
- Ordenador, proyector, altavoces.
- Anexo 1. Tarjetas de emociones.
- Anexo 2. Situaciones.
- Anexo 3. El camino de las decisiones.

Conceptos clave

Sentimientos	Estereotipos de género
Necesidades	Desigualdad de género
Decisiones	Relaciones de buen trato
Autoescucha	Derechos
Autocuidado	

Cronograma

Actividad	Tiempo
Videos + tarjetas emociones	20 min.
Camino de las decisiones	35 min.
Evaluación	5 min.

Desarrollo de la actividad

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes, de ellas y ellos hacia la persona de referencia, y también de esta persona hacia las y los jóvenes. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que los y las jóvenes se sintieran juzgadas por la persona referente.

2. Ponemos los vídeos *Inteligencia emocional adolescentes* y *La rabia de Hache* o *El puto invierno* (a elegir uno de estos dos últimos). A continuación repartimos todas las tarjetas con las emociones (**Anexo 1**) al grupo y preguntamos cuáles de las emociones que les han tocado aparecen en los fragmentos que acabamos de ver, en qué momento aparecen y comentamos cómo se sienten esas emociones, si son agradables o desagradables, en qué parte del cuerpo las notamos... Es interesante preguntarnos si los chicos y las chicas vivimos las emociones igual y el por qué de estas diferencias.

3. Una vez hemos entrado en la esfera emocional, explicamos que reconocer emociones y necesidades determina las decisiones que tomamos en nuestras vidas y que dedicarnos tiempo de autoescucha nos

va a permitir tomar mejores decisiones para nosotros y nosotras mismas. Para ponerlo en práctica vamos a colocar en el suelo las «baldosas» del «Camino de las decisiones» (Anexo 3), vamos a explicar brevemente qué significa cada baldosa y a recorrerlo usando las situaciones del Anexo 2. La propuesta es pedir a un voluntario o voluntaria que se ponga en la piel de la persona protagonista de la «situación» y que recorra el camino pensando en la situación concreta del o la

protagonista: qué es lo que ve/escucha/percibe, qué es lo que piensa, qué emoción-sentimiento le genera, qué siente que necesita y cómo decide actuar. Hay algunas situaciones en las que hay dos personajes que pueden ir recorriendo el camino en paralelo. Distintas personas pueden identificar pensamientos y sentimientos distintos para la misma situación, que les pueden llevar a decisiones distintas, y esa es la grandeza de la dinámica. Unos ejemplos pueden ser:



SITUACIÓN	VEO, ESCUCHO, PERCIBO	PIENSO	SIENTO	NECESITO	ACTÚO
María cree que ya no está enamorada de Thiago	<ul style="list-style-type: none"> - Me aburro cuando estamos juntos - Prefiero hacer otras cosas que estar con él - Me dice cosas que me hacen sentir mal a menudo. Siento que no me trata bien 	<ul style="list-style-type: none"> - Que a lo mejor ya no estoy enamorada de él - Que a lo mejor es una fase - Que yo lo que quiero es ser feliz 	<ul style="list-style-type: none"> - Duda - Inseguridad - Me sabe mal por él (empatía) - Aburrimiento - Malestar 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentir que soy dueña de mi vida - Tiempo para pensar - Volver a sentirme bien - Que se acabe esta relación 	<ul style="list-style-type: none"> - Me voy una semana a ver a mi prima al pueblo - Decido hablar con él - Les pido consejo a mis amigas
El chico con el que se está liando la protagonista (y que le encanta) no quiere usar condón	<ul style="list-style-type: none"> - Me dice que no quiere usar condón - Pregunta si no confío en él 	<ul style="list-style-type: none"> - Que no me quiero quedar preñada - Que lo de las enfermedades tampoco pasa nada porque es colega de una amiga mía - Que no quiero que piense que no confío en él - Que me está haciendo chantaje - Que está pensando solo en él y en su placer 	<ul style="list-style-type: none"> - Miedo - Inseguridad - Malestar - Confort (si me da confianza, por ejemplo) - Alegría (me ha elegido a mí) - Enfado (no me está teniendo en cuenta) 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentirme segura cuando tengo sexo - Sentir que le sigo gustando - Sentir que me tiene en cuenta 	<ul style="list-style-type: none"> - Hacemos la marcha atrás, por una vez no va a pasar nada - Le digo que si no hay condón no hay penetración - Me enfado y le digo que yo paso de los tíos que me hacen chantaje, agarro mis cosas y me voy

ANEXO 1. TARJETAS DE EMOCIONES

Cuando acabemos de recorrer el camino con una situación, podemos preguntar al grupo: ¿Alguien puede identificar otro sentimiento u otra necesidad posible? ¿Cuál podría ser en este nuevo caso la decisión que tomaría él o la protagonista?

La propuesta es elegir tres o cuatro de las situaciones propuestas y, a partir de aquí, preguntar si alguien quiere compartir (a través de la dinámica del «Camino de las decisiones») alguna situación que le generara una emoción fuerte y en la que no supo que hacer. En caso de que nadie del grupo quiera, se puede continuar con las situaciones propuestas en el [Anexo 2](#).

+ información

«[Recursos pedagògics online per la igualtat](#)». Ajuntament de Barcelona. (Acceso gratuito, hace falta registrarse).

«[Ells](#)». Sobre masculinidad y emocionalidad, en el blog [Karici.es](#), de Rosa Sanchis.

RECHAZO	EUFORIA	RABIA
MIEDO	ODIO	AMOR
ABURRIMIENTO	ALEGRÍA	GRATITUD
ENTUSIASMO	FELICIDAD	CULPA
ACEPTACIÓN	ORGULLO	TERNURA
ENVIDIA	ALIVIO	ASCO
NOSTALGIA	FRUSTRACIÓN	MENOSPRECIO
ADMIRACIÓN	PLACER	SATISFACCIÓN
ILUSIÓN	SERENIDAD	SOLEDAD
INCOMPRESIÓN	JUICIO	CONFUSIÓN
INSEGURIDAD	TENSIÓN	CULPA
DECEPCIÓN	ENFADO	TRISTEZA
MELANCOLÍA	VERGÜENZA	DESEO

ANEXO 2. SITUACIONES

SITUACIÓN 1

Maria está muy enamorada de Thiago, pero desde hace un tiempo no siente lo mismo que antes. Está preocupada porque no sabe cómo explicárselo.

SITUACIÓN 2

Yasmina y Marcos llevan un tiempo saliendo juntos. Se han masturbado mutuamente y han practicado alguna vez sexo oral, pero hace tiempo que Marcos quiere «hacerlo».

SITUACIÓN 3

Alberto se había liado hace unos meses con Miriam, pero desde hace unas semanas está sintiendo algo muy especial por su amigo Juan. No sabe si debe decírselo o no.

SITUACIÓN 4

Jenny y Pablo están saliendo juntos desde hace unos meses. Se conocen del barrio y se gustan un montón. El miércoles pasado, Pablo la fue a buscar a casa y, cuando bajó, él se sintió mal. Ella llevaba puestos unos pantalones cortos, los mismos que llevaba el día que le pidió para salir y que le encantaban, pero ahora le parecían demasiado cortos. Tuvieron esta conversación:

Pablo: ¿Vaya pantalones, no?

Jenny: Pero si antes te gustaban...

P: Pues ahora ya no.

J: Tío, como te rallas... Pues los pantalones son míos y el culo también, así que no me los pienso cambiar.

Pero el miércoles siguiente, cuando vuelven a quedar, Jenny iba a ponerse esos pantalones y se lo piensa dos veces, duda...

SITUACIÓN 5

El otro día Moha quedó con un ligue que tiene, que le gusta un montón... Estaba nervioso y tenía muchas ganas de hacerlo con esa persona. Se empezaron a besar y a tocar, y Moha notaba que no se le levantaba. Y se ponía cada vez más nervioso... Su ligue le dijo que no se preocupara, que no pasaba nada, que era normal, pero él se sintió fatal, agarró sus cosas y se fue.

SITUACIÓN 6

Hace unas semanas conocí a un chico guapísimo por Insta. Es amigo de una amiga mía. Nos vimos y enseguida hubo química, estuvimos de tonteo... y al final nos liamos. La cosa fue subiendo de temperatura, estábamos bien en lo alto y cuando saqué los condones me dijo que él prefería hacerlo sin, que si no confiaba en él...

SITUACIÓN 7

El otro día estábamos en el parque con mis colegas y encontramos unas maderas por ahí tiradas. El Jose empezó a colocarlas entre dos ladrillos y las rompía de un puñetazo. Todos empezaron a hacer lo mismo, y nos reíamos...

Yo estuve trabajando con mi padre esa semana y me había hecho daño en la muñeca de cargar mal unas cajas. Sabía que si le daba a la madera me iba a hacer más daño todavía, pero todos empezaron a animarme para que le diera un puñetazo a la madera, a decir que si era un flojo, un cagao...

ANEXO 3. EL CAMINO DE LAS DECISIONES

Recomendamos reproducir estas tarjetas en tamaño DinA4.



Si necesitas más recursos pedagógicos o quieres ampliar informaciones puedes consultar nuestros servicios en línea:

- **Zona pedagógica:** selección de materiales educativos para profesionales sobre educación sexual, promoción de la salud sexual y de los derechos sexuales. Cuenta con una sección específica para población joven, otra para personas con diversidad funcional y un apartado común con contenidos clasificados por esas temáticas: igualdad de género, diversidad sexual y de género, diversidad cultural, infecciones de transmisión sexual, métodos anticonceptivos y anticoncepción de emergencia, bullying homofóbico, violencias machistas.

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/zonapedagogicas>

- **Zona de dinámicas:** espacio para profesionales que deseen desarrollar dinámicas grupales sobre educación sexual clasificadas en las principales dimensiones de la sexualidad.

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/subhome-dinamicas>

- **Centro de documentación** especializado en salud sexual: más de 18.000 materiales, recursos e iniciativas para promover la educación sexual.

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/catalogo>

- **El Kit del Placer:** blog dirigido a jóvenes con las preguntas frecuentes que suelen surgir en nuestras acciones educativas.

<https://kitdelplaer.org/es>

Si lo que necesitas es acompañamiento y apoyo de evaluación:

- **Evalúa+** está dirigido a todas las entidades del Estado español que realizan intervenciones en salud sexual. Tiene como objetivo ser una herramienta de apoyo para que las entidades y sus profesionales integren la evaluación en sus proyectos. También puede ser útil para entidades u organizaciones que trabajan en otros campos y con otras temáticas.

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/zonapedagogica/evalua>

SIDA STUDI

Calle del Carme 16, principal (08001, Barcelona)

Tel. 932681484

sidastudi@sidastudi.org

www.sidastudi.org / salutsexual.sidastudi.org

Esta guía forma parte del proyecto



Con el apoyo de



