

EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA



Escuela de Formación. Curso nº 27



EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA

*Manual para
el alumno o la alumna*

Autores:

Carlos de la Cruz
María Victoria Ramírez
Ana Belén Carmona

Ilustraciones:

Rubén Jiménez Martín

Coordinan:

Pedro Rascón,
Fernando Martín,
Pablo Gortázar Díaz

Edita:

CEAPA
Puerta del Sol, 4 6º A
28013 Madrid

Primera edición:

Diciembre 2008

Depósito Legal:**Maquetación:**

Diseño Chacón

Imprime:

ROELMA, S.L.L.

Junta directiva de ceapa:

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

Índice

INTRODUCCIÓN

La educación sexual.

Familias perfectamente capacitadas para hacer educación sexual.

Metodología del programa5

BLOQUE 1

Presentación del programa.

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

BLOQUE 2

De la infancia y de la naturalidad o de cómo empezar por el principio29

BLOQUE 3

La educación sexual con hijos e hijas en la preadolescencia43

BLOQUE 4

De la sexualidad, los medios de comunicación y los modelos59

BLOQUE 5

De la prevención de embarazos y del SIDA y de los recursos73

MATERIAL ANEXO AL BLOQUE 587

PUBLICACIONES Y FEDERACIONES DE CEAPA109



Introducción

LAS FAMILIAS Y LA EDUCACIÓN SEXUAL. UNA INTRODUCCIÓN AL PRESENTE PROGRAMA

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

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

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



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

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

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

Y es que, como hemos comentado, la responsabilidad de la Educación Sexual no es exclusiva de las familias, por lo que en cierto modo esa “ayuda” no es otra cosa que solicitar o promover el que cada cual asuma la responsabilidad que le corresponde. Pensemos, por

ejemplo, en el profesorado o el personal sanitario ¿serían buenos profesionales si hicieran todo lo posible por quedarse al margen de la Educación Sexual? Evidentemente no.

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

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

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



8

FAMILIAS PERFECTAMENTE CAPACITADAS PARA HACER EDUCACIÓN SEXUAL...

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

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

Habitualmente las madres y los padres no son especialistas en salud, nutrición, seguridad vial, urbanidad, economía, derecho, biología... y, sin embargo, no se cuestiona que como familia se puede, y se debe, hablar de todos esos temas. Además las madres y padres suelen ser conscientes que pueden aportar su experiencia y sus conocimientos a los mismos. Que ninguno de esas cuestiones les es del todo ajena y que, por tanto, no debe ser eludi-

da. Todo lo contrario, en ocasiones son los padres y madres quienes propician que se hable de alguno de ellas, sobre todo en lo que se relacionan con el ámbito más familiar y doméstico. ¿Por qué entonces con la sexualidad habría de ser distinto?

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

Comprende hablar sobre las relaciones de pareja, sobre cómo debe ser el trato entre dos personas que se quieren, el amor, la expresión de afectos, la expresión de enfados y desacuerdos. Hablar sobre las relaciones humanas, el respeto, las emociones. Hablar sobre los cuerpos, sus cambios con el tiempo, las características de los cuerpos de mujer y de hombre, la belleza que tienen todos los cuerpos y el valor de su diversidad. Hablar sobre la sensibilidad de la piel, y que la sexualidad está repartida por toda su superficie, no sólo está en los genitales.

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

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



**FAMILIAS QUE SE IMPLICAN EN LA EDUCACIÓN SEXUAL
QUE OFRECEN OTROS AGENTES...**

Esto de que cada cual asuma su responsabilidad no es exclusivo para la familia. Como ya hemos comentado, la escuela debe hacer Educación Sexual. Porque es importante y necesario, pero también porque así se recoge en “sus papeles”, es su obligación.

La Educación Sexual es una materia transversal. Es decir que la responsabilidad de la misma está compartida por todo el profesorado. Se supone que, al ser transversal, está impregnado todo el curriculum educativo y que, por tanto, desde todas las áreas se deberían trabajar aspectos que contribuyan a la Educación Sexual de chicos y chicas. Es decir que todo el profesorado ha de implicarse, no sólo el tutor o la tutora.

Además la Educación Sexual ha de ser progresiva. Lo que quiere decir que, lo anterior, es verdad para todas las etapas educativas: Infantil, Primaria y Secundaria. Evidentemente en cada etapa habrá unos contenidos y unas prioridades, pero lo importante es que en todas las etapas hay algo que hacer y que no se debe eludir.

En Atención Primaria sucede algo parecido. Los distintos y las distintas profesionales saben que han de ocuparse del chico y de la chica en su integridad y que su objetivo es la promoción de la salud. Saben, evidentemente, que salud es algo más que la ausencia de enfermedad. Que la salud es el bienestar físico, psíquico y social. Por lo tanto o contemplan también “lo sexual” o difícilmente podrán lograr el objetivo.

Eso significa que en las consultas se puede preguntar todo lo relacionado con lo sexual. Pero también debería significar que los y las profesionales de medicina o enfermería también deberían dar información y pautas para ir entendiendo lo que va sucediendo y para manejarse con coherencia. Es decir que deberían aprovechar las distintas “revisiones” por las que pasan niños o niñas no sólo para mostrar buena disposición si no también para transmitir ideas y pautas a las familias, pero también al chico o la chica, especialmente en las últimas revisiones (11 y 14 años).

La Educación Sexual es tarea de todos y de todas y nadie debe eludir su responsabilidad. Así que, volviendo a la tarea de las familias, es importante recordar dos ideas: no hace falta ser especialista y se puede pedir ayuda. Todos los padres y todas las madres están perfectamente capacitados para hacer Educación Sexual de calidad.



METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

10

La organización del programa y del presente cuadernillo

Este material está dirigido a madres y padres de APAs que asistan a cursos impartidos dentro del programa: programa de formación de formadores saber educación afectivo-sexual y prevención de SIDA dirigido a familias y APAs “Hablando sobre sexualidad en familia” desarrollado por CEAPA.

Con este cuadernillo se pretende que las madres y padres asistentes a los cursos del programa desarrollado por CEAPA, tengan un soporte que le sirva de guía durante las sesiones de formación, y que le permita desarrollar alguna de las actividades planificadas, así como repasarlas posteriormente en casa.

Este cuadernillo está diseñado para seguir las sesiones de formación, repasar algunos contenidos teóricos, y disponer de un espacio en el que realizar las actividades y dinámicas.

El curso se compone de cinco sesiones. La estructura de las cinco sesiones es sencilla: en primer lugar se ofrece una visión general de la sesión y una introducción; posteriormente, el desarrollo de la sesión, mediante dinámicas de grupo (con sus correspondientes conclusiones) y exposiciones teóricas; al final, un breve resumen de los contenidos tratados.

En el cuadernillo del alumno figuran también, al final de cada tema, unas hojas de evaluación. Esas hojas presentes en el cuadernillo del alumno son para los propios asistentes, para que evalúen ellos mismos y ellas mismas los conocimientos adquiridos en la sesión. Por tanto, tras completar dichas hojas de evaluación, no es necesario entregarlas al monitor.

El papel de la monitora o el monitor

La monitora o el monitor no es un experto o experta en sexología, ni pretende serlo, sino un voluntario o voluntaria que ofrece materiales para que las madres y los padres traten temas educativos desde su propio lenguaje y experiencia. Un conductor de la sesión.

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

El papel de las personas asistentes

El monitor o la monitora coordinará el curso, pero que para que las sesiones sean fructíferas es necesaria la colaboración. Todos los padres y todas las madres tienen cosas importantes que aportar al grupo y que con la participación de todos y todas es probable que aprendamos más.



CONOCERNOS



ACEPTARNOS



**EXPRESAR
NUESTRA ERÓTICA**



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

BLOQUE 1

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y DE LAS SESIONES

El presente curso está orientado a la formación de madres y padres de cara a facilitarles el abordar la educación sexual en familia.

Las sesiones que forman dicho programa han sido desarrolladas por un equipo formado por un sexólogo y dos sexólogas, con amplia experiencia en la realización de programas de formación en sexología.

Sesiones y horario

El programa se llevará a cabo en cinco sesiones, de dos horas y media o tres de duración (aproximadamente) cada una. El esquema de las sesiones es el siguiente:

Esquema y horario de las sesiones

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



Los horarios concretos para cada curso los indicará la monitora o el monitor, en la sesión inicial. Los asistentes pueden apuntar los días, horas y lugares fijados en el cuadro anterior, con el fin de recordarlos.

En cada una de estas cinco sesiones, además de ideas, claves, sugerencias o conceptos, se aportarán actividades para que estos contenidos se trabajen en grupo, de forma que las ideas se asimilen mejor y de forma más amena.

Este curso pretende que las familias jueguen el papel que les corresponde en la Educación Sexual. Papel que, dicho sea de paso, no puede realizarse desde otro ámbito. La respon-

sabilidad de la Educación Sexual está repartida y un buen modo de que la Escuela y otros profesionales como el personal sanitario contribuyan a la misma, es empezar por nosotros y nosotras mismas, las familias.

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

Este programa no pretende formar especialistas en sexología o en educación sexual. No hace falta ser un experto para hacer buena educación sexual desde la familia.

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



16

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

Como hemos comentado en la introducción, el monitor o la monitora coordinará el curso, pero que para que las sesiones sean fructíferas es necesaria la colaboración. Recuerda que todos los padres y todas las madres tienen cosas importantes que aportar al grupo y que con la participación de todos y todas es probable que aprendamos más.

¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?

¿Qué entendemos por sexualidad? ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad? ¿Qué cosas se nos vienen a la cabeza cuando pensamos en sexualidad, en sexo, en erótica? Vamos apuntando las palabras que aporte el grupo.

PALABRAS RELACIONADAS CON SEXUALIDAD



La sexualidad es algo más...

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

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

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



18

La erótica no sólo se reduce a la relación genital, ni al coito, que es una de las múltiples posibilidades de disfrutar de nuestra erótica, pero no la única... el mayor órgano erótico es el cerebro, y toda nuestra piel es erógena. Las fantasías, las caricias, las miradas, los deseos... también son parte de nuestra erótica. Existen muchos tipos de contacto erótico, y la mayoría ni siquiera incluyen a los genitales.

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

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

¿Para qué queremos hacer educación sexual?

En grupo, vamos apuntando los motivos por lo que pensamos que es necesario hacer educación sexual.

“¿Para qué queremos hacer educación sexual?”



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

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

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



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

El Hecho Sexual Humano

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

HECHO SEXUAL HUMANO
Sexuación Sexualidad Erótica

Sexuación

Hay hombres y hay mujeres, pero cada mujer y cada hombre es único e irrepetible. Existen muchas formas de ser mujer y muchas formas de ser hombre, y todas son igual de válidas. El proceso de sexuación es el proceso por el que nos vamos construyendo como mujeres o como hombres únicos e irrepetibles.

Sexualidad

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

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

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

Erótica

Cada hombre y cada mujer, también cada chico y cada chica, expresan su erótica a su manera. Forman parte de la erótica los besos, las caricias, las masturbaciones, los achuchones... También los deseos y las fantasías, tan diversas y particulares.



¿Para qué sirven las expresiones de la erótica?

Las diversas expresiones de la erótica cumplen distintas funciones:

1. Divertirse

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

2. Comunicarse – relacionarse - dar y recibir afecto

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

3. Tener hijos o hijas cuando se desee hacerlo

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

Las relaciones eróticas sirven para...
Divertirse (placer) Comunicarse (relación) Reproducción

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

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

El verdadero objetivo de la Educación Sexual

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

Objetivos de la educación sexual

Conocerse
Aceptarse
Expresar su erótica de modo que sean felices



- ▶ Que aprendan a conocerse. Conocerse significa aprender cómo somos y cómo funcionamos, tanto las mujeres como los hombres.
- ▶ Que aprendan a aceptarse. En este caso hablamos de contribuir a que estén contentos de cómo son, que estén a gusto consigo mismos.
- ▶ Que aprendan a expresar su erótica de modo que sean felices, significa que aprendan a disfrutar. Únicamente se disfruta cuando se evitan consecuencias no deseadas, y cuando se desea lo que se hace.



“La educación sexual que yo recibí”

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

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



Escribid los mensajes que en torno a la Educación Sexual recibisteis en la escuela.



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

“La educación sexual que reciben nuestros hijos e hijas”

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

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



Escribid los mensajes que en torno a la Educación Sexual reciben vuestros hijos e hijas en la escuela.



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

EVALUACIÓN PRIMERA SESIÓN

Esta hoja de evaluación está diseñada para que las madres o padres repasen los contenidos tratados en la sesión, por tanto, no es necesario que se entregue al monitor o a la monitora.

	SI	NO
1. La familia debe asumir su responsabilidad en la educación sexual		
2. La educación sexual debe comenzar con la adolescencia		
3. Hablar de sexualidad es simplemente hablar de genitales, coitos, reproducción y enfermedades.		
4. Hablar de sexualidad es también hablar del cuerpo, de los besos, de las caricias... Es hablar de placer, de disfrutar, de encontrarse a gusto como hombre, como mujer, de habilidades para relacionarse, para comunicarse, para expresar emociones y afectos. Es hablar del respeto a la pluralidad...		
5. Todos los hombres son verdaderos hombres. Todas las mujeres son verdaderas mujeres.		
6. El objetivo de la educación sexual es contribuir a que se conozcan, se acepten y a que aprendan a que su erótica les haga feliz.		
7. Quien disfruta de su sexualidad y de su erótica sabe evitar consecuencias no deseadas		
8. Las distintas expresiones de la erótica pueden servir a tres fines: sentir placer, relacionarse, reproducirse. Evidentemente, no siempre se buscan los tres.		



En general, me ha gustado el trabajo realizado en esta sesión.

Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
Indiferente	
En desacuerdo	
Totalmente en desacuerdo	

RESPUESTAS CORRECTAS A LA HOJA DE EVALUACIÓN

	SI	NO
1. La familia debe asumir su responsabilidad en la educación sexual	X	
2. La educación sexual debe comenzar con la adolescencia		X
3. Hablar de sexualidad es simplemente hablar de genitales, coitos, reproducción y enfermedades.		X
4. Hablar de sexualidad es también hablar del cuerpo, de los besos, de las caricias... Es hablar de placer, de disfrutar, de encontrarse a gusto como hombre, como mujer, de habilidades para relacionarse, para comunicarse, para expresar emociones y afectos. Es hablar del respeto a la pluralidad...	X	
5. Todos los hombres son verdaderos hombres. Todas las mujeres son verdaderas mujeres.	X	
6. El objetivo de la educación sexual es contribuir a que se conozcan, se acepten y a que aprendan a que su erótica les haga feliz.	X	
7. Quien disfruta de su sexualidad y de su erótica sabe evitar consecuencias no deseadas	X	
8. Las distintas expresiones de la erótica pueden servir a tres fines: sentir placer, relacionarse, reproducirse. Evidentemente, no siempre se buscan los tres.	X	





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

BLOQUE 2

La familia tiene un papel fundamental en la Educación Sexual. Ahora bien, ¿Cuándo empezar? ¿Qué debemos incluir ésta educación sexual? ¿Qué hacer ante determinadas situaciones? ¿Qué lenguaje emplear? ¿Qué hacemos ante el pudor, las preguntas, los tocamientos, el desarrollo, la orientación del deseo, la masturbación...?

En este bloque vamos a tratar estos temas. Y vamos a comenzar por formularnos una cuestión:

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



La educación sexual comienza con la educación de los afectos. La educación sexual no comienza con las primeras preguntas del niño o la niña sobre embarazos o diferencias entre el cuerpo de mujeres y hombres. Usualmente la educación sexual ya había empezado, además, y muy probablemente, de la mejor de las maneras posibles.

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

Cuando a un bebé se le toma en brazos está empezando a aprender a querer y ser querido, a tener seguridad en los demás, y a expresar emociones y reconocer las ajenas.

Por tanto, lo que habría que procurar es que el paso de los años no vaya eliminando las muestras de afecto en los hogares.

Los afectos siguen

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

No pasa nada por aceptar sus modos. Seguramente ese mismo chico o chica al que parece que le “molestan” los besos o que le digas que le quieres, cuando te cuidas de hacerlo en público y sí se lo muestras o se lo dices en casa, en intimidad ¡lo agradece! Y es que las caricias y los achuchones de tu padre o de tu madre siempre serán especiales.

Lo importante es que los afectos puedan expresarse, de distintas formas, a lo largo de las distintas edades.

Todo lo que estamos contando es verdad para niños y niñas. A ambos hay que besarlos, acariciarlos, y mostrarles afecto por igual.

Niñas y niños ¿iguales o diferentes?

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

Desde el nacimiento, no se educa igual a niñas y niños.



32

Niños y niñas son distintos, por eso unos son niños y otras niñas, lo que es absolutamente compatible con que desde la familia, o las educadoras y los educadores, se ofrezcan a unos y otras las mismas posibilidades para que puedan desarrollarse.

Por eso es necesario ofrecer por igual las mismas muestras de afecto, la misma información, los mismos juguetes, las mismas alternativas de ocio, el mismo lenguaje... a ambos sexos. ¡Bastantes estereotipos hay ya en la sociedad como para encima propiciarlos también desde la familia!

“Cómo ser naturales si...”

En grupo pequeño, trabajad en las dos situaciones que a continuación os proponemos.



¿Qué se debería hacer en estas situaciones si de lo que se trata es de ser naturales?

Imagina que tu hijo o tu hija (de aproximadamente 5 años) se asoma a la habitación mientras mantienes relaciones eróticas con tu pareja. No estás seguro si os ha visto o no os ha visto, mucho menos sobre que sería lo que vio. Ante esta situación, ¿qué debería hacer la pareja si de lo que se trata es de ser naturales?



Imagina que estas viendo la televisión junto a tu hijo o tu hija (de aproximadamente 9 años). Estáis viendo una película con mucho interés, os gusta y la película os tiene a los dos atrapados. De repente y casi sin esperarlo aparece una escena de sexo explícito y que no te parece adecuada para esa edad. Ante esta situación, ¿qué se debería hacer si de lo que se trata es de ser naturales?

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

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

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

Primeras preguntas y primeras respuestas

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



34

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

Ante las preguntas, lo realmente importante es que aprendan que cuentan contigo. Lo importante es la buena disposición. Que el niño o la niña perciba que le quieres responder y que lo que te interesa es él o ella y no sólo la pregunta. Si titubeas, tardas en encontrar las palabras o te pones colorado, poco importa.

Lo adecuado es que cada uno se muestre con su naturalidad, ni más, ni menos. Igual que sucedía con el pudor. Cada niño o cada niña tiene sus peculiaridades, como cada padre o cada madre las suyas.

Si no queremos que nos mientan, no debemos mentir. Ya sabemos que al igual que las personas adultas se deja de preguntar a quien sospechamos que nos engaña.

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

¿Cuesta tanto romper el silencio y decir algo? Cada cual lo que quiera decir, sobre lo que falta, lo que sobra, lo oportuno o inoportuno de los comentarios o de las imágenes. Cada cual desde sus criterios o desde sus valores, por supuesto razonándolos y explicándolos.

Actuación ante determinadas situaciones

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

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



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

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

Si todo eso está claro, una nueva clave será “no ver con ojos adultos lo que hacen niños o niñas”.

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

En el primer caso, con criterios, el niño o la niña acabará en el cuarto y lo vivirá desde la esfera de la intimidad. En el segundo caso, con “juicio sumarísimo”, lo reprimirá o también acabará acariciándose en el cuarto pero ahora lo vivirá desde la esfera de lo prohibido y, por tanto, con culpa y malestar. No es lo mismo.

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

Lo primero, es, repetimos, “no ver con ojos adultos lo que hacen niños o niñas”.

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

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

Es imprescindible que ambos quieran jugar a lo que están jugando, si uno o una no quisiera el juego dejaría de ser adecuado.

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

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

Aprendiendo a hablar sobre sexualidad en familia

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

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



Primer paso para aprender a dialogar

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

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



38

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

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

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

Reflexionad en grupo pequeño sobre cómo responder a esta pregunta de una niña pequeña:

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

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

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



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

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

¿Cómo explicar un coito? se puede plantear como un tipo de caricia que se hacen los genitales de la mujer y del hombre, en los que la vagina envuelve al pene, o el pene se introduce en la vagina, y eso da lugar a que se unan dos semillas en el cuerpo de la madre, de las que va formándose un bebé. Y naturalmente, mejor no explicar la dinámica del coito “en el vacío”. Sería un buen momento para hablar sobre los afectos y las atracciones, las relaciones entre las personas, los cuerpos de mujeres y hombres y sus cambios, las distintas formas de expresar la atracción y el amor en una pareja...

EVALUACIÓN SEGUNDA SESIÓN

Esta hoja de evaluación está diseñada para que las madres o padres repasen los contenidos tratados en la sesión, por tanto, no es necesario que se entregue al monitor o a la monitora.

	SI	NO
1. La educación sexual debe comenzar con la vida.		
2. La educación sexual comienza por la educación afectiva.		
3. La naturalidad al hablar de sexualidad consiste en hablar sin pudores, y si surgen pudores, esconderlos y fingir que no existen.		
4. Es importante educar a niños y niñas para que tengan las mismas oportunidades. Para ello, habría que educarlos de forma similar.		
5. La naturalidad es mostrarte tal y como eres.		
6. Ante la masturbación infantil, se pueden enseñar reglas de intimidad.		
7. Ante las caricias entre niños pequeños o niñas pequeñas, se pueden enseñar reglas de intimidad y privacidad. Una vez más, recordando la clave de la naturalidad.		
8. Las familias no pueden aprender a hablar sobre sexualidad, si nunca lo han hecho antes.		
9. Algunas reglas para hablar sobre sexualidad serían: no mentir, mostrar buena disposición, naturalidad, no interrogar tras las explicaciones, que aprendan a escuchar...		
10. Al educar, es importante tener presente todas las sexualidades (heterosexuales y homosexuales, los distintos tipos de familias...).		



En general, me ha gustado el trabajo realizado en esta sesión.

Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
Indiferente	
En desacuerdo	
Totalmente en desacuerdo	

RESPUESTAS CORRECTAS A LA HOJA DE EVALUACIÓN

	SI	NO
1. La educación sexual debe comenzar con la vida.	X	
2. La educación sexual comienza por la educación afectiva.		X
3. La naturalidad al hablar de sexualidad consiste en hablar sin pudores, y si surgen pudores, esconderlos y fingir que no existen.		X
4. Es importante educar a niños y niñas para que tengan las mismas oportunidades. Para ello, habría que educarlos de forma similar.	X	
5. La naturalidad es mostrarte tal y como eres.	X	
6. Ante la masturbación infantil, se pueden enseñar reglas de intimidad.	X	
7. Ante las caricias entre niños pequeños o niñas pequeñas, se pueden enseñar reglas de intimidad y privacidad. Una vez más, recordando la clave de la naturalidad.	X	
8. Las familias no pueden aprender a hablar sobre sexualidad, si nunca lo han hecho antes.		X
9. Algunas reglas para hablar sobre sexualidad serían: no mentir, mostrar buena disposición, naturalidad, no interrogar tras las explicaciones, que aprendan a escuchar...	X	
10. Al educar, es importante tener presente todas las sexualidades (heterosexuales y homosexuales, los distintos tipos de familias...).	X	





BLOQUE 3

La educación sexual con hijos e hijas en la preadolescencia

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA PREADOLESCENTE

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

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

Conocer algunas características de la esta etapa concreta, los cambios, las capacidades, las posibilidades, las incertidumbres... nos van a facilitar comprender y seguir atendiendo la sexualidad de nuestros hijos e hijas preadolescentes. Veamos algunas características y cambios de esta etapa.

NO TODO SON CAMBIOS CORPORALES

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

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

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

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

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



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

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

DISTINTAS PERSONAS, DISTINTOS RITMOS

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

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

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

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



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

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

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

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

DESARROLLO INTELECTUAL Y SOCIAL

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

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

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

AMPLIACIÓN DE SU MUNDO RELACIONAL

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

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



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

INTERESES Y DESEOS...

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

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



IDEAS Y CONCLUSIONES GENERALES

- ▶ Antes de la adolescencia, ya “hemos sembrado” por lo que no partimos de cero.
- ▶ Tener en cuenta las peculiaridades de esta etapa, nos puede ayudar a conocer mejor sus “necesidades”.
- ▶ La preadolescencia y adolescencia es una etapa de grandes cambios, que suelen vivirse con inquietud.
- ▶ Es importante anticiparse a las necesidades. sino, llegaremos tarde.
- ▶ Para hablar y contarles lo que nos parece importante existen muchas ocasiones (series de televisión, noticias de actualidad...)
- ▶ Basta con estar dispuestos a hacerlo, como hasta ahora...

Los padres y madres ante la educación sexual en esta etapa. Compartiendo reflexiones

A continuación veremos un video en el que padres y madres comentan y comparten sus experiencias a la hora de afrontar la educación sexual de sus hijos e hijas adolescentes. Como el video contiene mucha información, puedes tomar notas para después poder comentar las cosas que resulten más destacables, o con las que te has sentido más identificado o identificada ... Para ello dispones de la ficha siguiente.

Educando a hijas e hijos preadolescentes y adolescentes...

Mis impresiones...

Dificultades...

Recursos y soluciones...

Otros aspectos que considero interesantes...



CONCLUSIONES FINALES

- ▶ Todos los padres y todas las madres están capacitados para hacer buena educación sexual. No es preciso ser expertos... Casi todos los padres y madres tienen los requisitos fundamentales para hacerlo bien. Estar dispuestos a hacer educación sexual es tal vez lo más importante.
- ▶ Siguen siendo válidas las claves que comentamos para infanti: ser naturales, hablar de lo importante, de lo que pregunten y de lo que no pregunten también... Todas las cosas que aprendimos para hacer buena educación sexual con nuestros hijos e hijas en etapa infantil, siguen siendo claves válidas también en esta etapa y en lo sucesivo.
- ▶ Con adolescentes:
 - ▶ No imponer diálogo, cultivar diálogo (trabajaremos sobre algunas claves en el ejercicio que realizaremos posteriormente)
 - ▶ La sexualidad son muchas cosas, por tanto son muchas cosas de las que se pueden hablar. Es importante que, simplemente por el hecho de encontrarnos en la adolescencia, no acabemos hablando solamente de riesgos, de coitos o de genitales.
 - ▶ Que los padres se muestren también como pareja (si existe la pareja) delante de sus propios hijos e hijas, transmite muchas actitudes y valores importantes. Es bueno que los chicos y las chicas, perciban a sus padres además de cómo sus “padres” y sus “madres”, como pareja que son.
- ▶ En busca de claves para el fomento de la confianza y el diálogo
 - ▶ El diálogo y la confianza con hijos e hijas son aspectos a cultivar.
 - ▶ Es mucho más fácil el diálogo con hijos e hijas en estas etapas si se ha empezado a trabajar desde la etapa infantil, aunque sin lugar a dudas, si no se ha hecho antes, *“mas vale empezar tarde, que no intentarlo nunca”*.



En la siguiente actividad, vamos a reflexionar sobre que cosas podemos hacer como padres y madres para propiciar diálogo y confianza con nuestros hijos e hijas en estas etapas.

Para ello, nos organizamos en grupos de 4 ó 5. Para reflexionar sobre la pregunta... *¿qué cosas podemos hacer para ir sembrando y fomentando el diálogo sobre sexualidad con nuestros hijos e hijas?* (en la preadolescencia y adolescencia)

Dispones de una ficha para esta actividad, que te puede servir como guía en el trabajo en grupo sobre esta cuestión.

Educando a hijas e hijos preadolescentes y adolescentes...

¿Qué cosas debemos saber?

¿Cómo debemos mostrarnos?

¿Cuándo comenzar?

¿Y si muestran desinterés?

¿Y si nuestras opiniones son diferentes?

¿Qué cosas nos han funcionado?...

Otros aspectos que considero importantes...



CONCLUSIONES

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



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

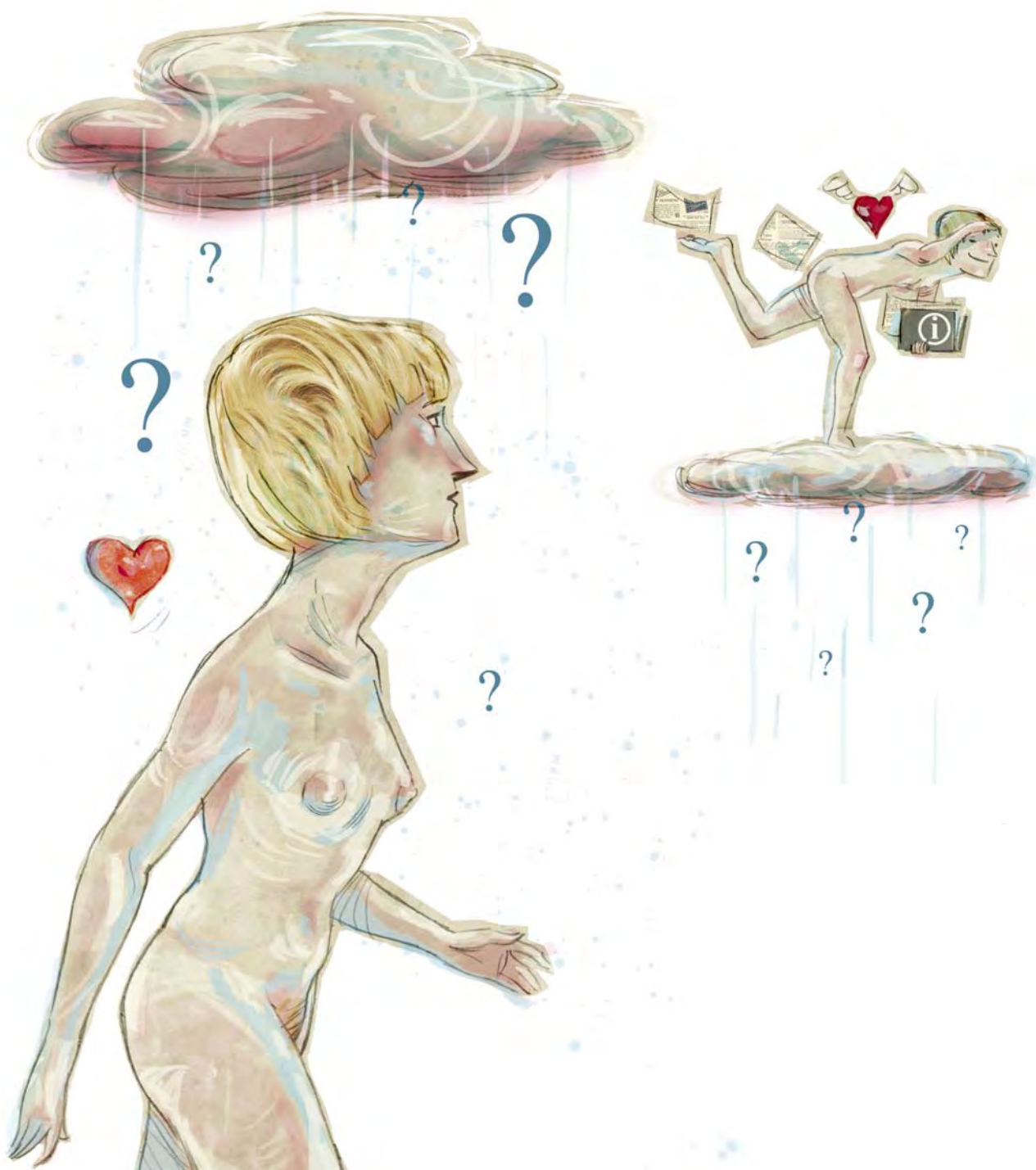


Puesta en común de conclusiones, cierre y despedida

De manera individual cada padre y cada madre elige la idea o clave que considera más importante o útil de las que se han mencionado en la sesión.

Pasados unos minutos, se pone en común explicando por que motivo esa idea o clave (o ideas o claves en caso de elegir mas de una) se consideran importantes.

Los y las asistentes disponen de una ficha donde pueden anotar todas las aportaciones, para guardar luego el resumen del día en una hoja



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



Nota: Para la sesión del próximo día, no olvides traer alguna revista dirigida a adolescentes y también a mujeres y hombres adultos. Nos servirán para la realización de una actividad.

EVALUACIÓN TERCERA SESIÓN

Esta hoja de evaluación está diseñada para que las madres o padres repasen los contenidos tratados en la sesión, por tanto, no es necesario que se entregue al monitor o a la monitora.

	SI	NO
1. El objetivo de la educación sexual es que aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que sean felices		
2. No es legítimo que en educación sexual hablemos de nuestros valores, aunque lo hagamos en primera persona		
3. Debemos procurar no caer en la trampa de adoctrinar si lo que queremos es educar		
4. Los criterios más importantes son los criterios personales		
5. Cada chico, cada chica es un valor en sí mismo y no necesita compararse con nadie		
6. Es mejor llegar a la adolescencia sin haber tratado el tema de la sexualidad		
7. Es compatible pertenecer a un grupo con pensar por sí mismo o por sí misma.		
8. Tenemos que acostumbrarnos a compartir protagonismo con su pandilla		
9. No es importante que la información les llegue antes que las dudas		
10. Para la sexualidad nadie está más preparado o preparada sea cual sea el ritmo o la intensidad de los cambios		



En general, me ha gustado el trabajo realizado en esta sesión.

Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
Indiferente	
En desacuerdo	
Totalmente en desacuerdo	

RESPUESTAS CORRECTAS A LA HOJA DE EVALUACIÓN

	SI	NO
1. El objetivo de la educación sexual es que aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que sean felices	X	
2. No es legítimo que en educación sexual hablemos de nuestros valores, aunque lo hagamos en primera persona		X
3. Debemos procurar no caer en la trampa de adoctrinar si lo que queremos es educar	X	
4. Los criterios más importantes son los criterios personales	X	
5. Cada chico, cada chica es un valor en sí mismo y no necesita compararse con nadie	X	
6. Es mejor llegar a la adolescencia sin haber tratado el tema de la sexualidad		X
7. Es compatible pertenecer a un grupo con pensar por sí mismo o por sí misma.	X	
8. Tenemos que acostumbrarnos a compartir protagonismo con su pandilla	X	
9. No es importante que la información les llegue antes que las dudas		X
10. Para la sexualidad nadie está más preparado o preparada sea cual sea el ritmo o la intensidad de los cambios	X	





BLOQUE 4

Sexualidad, medios de comunicación y los modelos

Evidentemente, el hacer sentir a nuestros hijos e hijas importantes, especiales, verdaderos chicos y verdaderas chicas, es algo que empezamos a hacer antes de esta etapa, pero por supuesto debemos continuar haciendo.

Actividad: Análisis del grupo de debate

La monitora o monitor elige un grupo dentro de los padres y madres asistentes, que tendrán que participar en un debate que el grupo restante de padres y madres tendrá que observar para luego sacar algunas conclusiones.

Las indicaciones concretas sobre el tema de debate del grupo de discusión, así como de los aspectos que el grupo observador tiene que anotar, las dará el monitor o monitora al presentar la actividad.

Actividad: Visualización del corto

A continuación visualizaremos un corto que dará pie a reflexionar sobre los modelos y expectativas que reciben chicas y chicos adolescentes sobre la sexualidad, las relaciones de pareja... por parte de grupo de amigos, de amigas, medios de comunicación...

Dará pie a reflexión y puesta en común, por eso, puedes ir anotando las ideas o aspectos que te parezcan más interesantes de cara a comentarlos posteriormente.



Ideas o aspectos más interesantes del corto



CONCLUSIONES FINALES...

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

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

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



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

Algunas de las ideas principales en cuanto a la sexualidad adolescente son

BELLEZA Y PANDILLA

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

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

ENAMORAMIENTO Y AMOR

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

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

Como padres y madres quizás deberíamos permitirnos hablar de nuestras realidades.

Es importante hablar de la pareja como “posibilidad”. Por tanto, habrá que explicitar que la posibilidad de ser feliz también forma parte del equipaje de quienes no tienen pareja.

Como madres y como padres, es importante que también hablemos de estas cuestiones: los enamoramientos, como se viven, que significan, la pareja, diferentes maneras de vivir las relaciones, que la satisfacción no siempre consiste en tenerla, que la sexualidad y su satisfacción también forma parte de aquellas personas sin pareja...



LA MASTURBACIÓN

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

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

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

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



66

Como padres y como madres, también podemos contribuir a que nuestros hijos e hijas aprendan a ver la masturbación como una práctica erótica “verdadera” y “completa” (y no como algo sustitutivo), transmitiendo la idea de que la masturbación también es una práctica adulta, no solamente adolescente (tanto individual como en pareja), una práctica de personas “satisfechas con su vida erótica”, y no como “algo de personas que no tienen lo que quieren, o que se encuentran insatisfechas...”.

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

LA TRAMPA DE LA PRIMERA VEZ

Ideas que podemos transmitir al respecto:

- ▶ Iniciarse en las relaciones eróticas no es tener los primeros coitos. La erótica es algo mucho más amplio.
- ▶ El placer y la satisfacción en las relaciones eróticas dependen de muchas cosas, pero lo más importante es que lo que se haga, se viva con deseo. Tanto en el coito como en el resto de relaciones eróticas...

- ▶ Normalmente, las personas que han aprendido a conocer sus propios cuerpos, a disfrutar de su vida erótica de muchas maneras en pareja (caricias, masajes, besos, abrazos, masturbación, roces...), y que han aprendido a negociar, comunicar gustos, preferencias... tienen más posibilidades de disfrutar en general de su vida erótica y también de los coitos en particular. En ocasiones, los medios de comunicación transmiten la idea simplista de que los coitos, por el mero hecho de realizarlos, ya son placenteros, satisfactorios. En realidad, el placer y la satisfacción consiste más en un “aprendizaje”.
- ▶ Transmitir idea de diversidad: Sabemos que en esto de la erótica, de la sexualidad, existe gran diversidad. Existen muchas maneras de vivir la sexualidad, de desear, de sentirse... muchas sexualidades, tantas como personas. Y esto también significa que habrá personas para las que el coito será una relación muy satisfactoria, y habrá otras personas que encontrarán mayor satisfacción en otras prácticas.

ALGUNAS IDEAS SOBRE LA HOMOSEXUALIDAD

Algunas ideas que nos pueden servir de guía:

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



o su hija le va a hablar de este tema, de sus dudas o de sus sentimientos si lo único que ha escuchado en casa son frases del tipo “ay, hijo que disgusto me darías si me dijeras que eres gay”, “todas estas lesbianas los son porque no han encontrado un tío en condiciones”, “estoy harto de que aparezcan tantos *maricas y bolleras* en la tele”...? ¿Hace falta recordar que, casi siempre, se recoge en función de lo que se siembra?

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

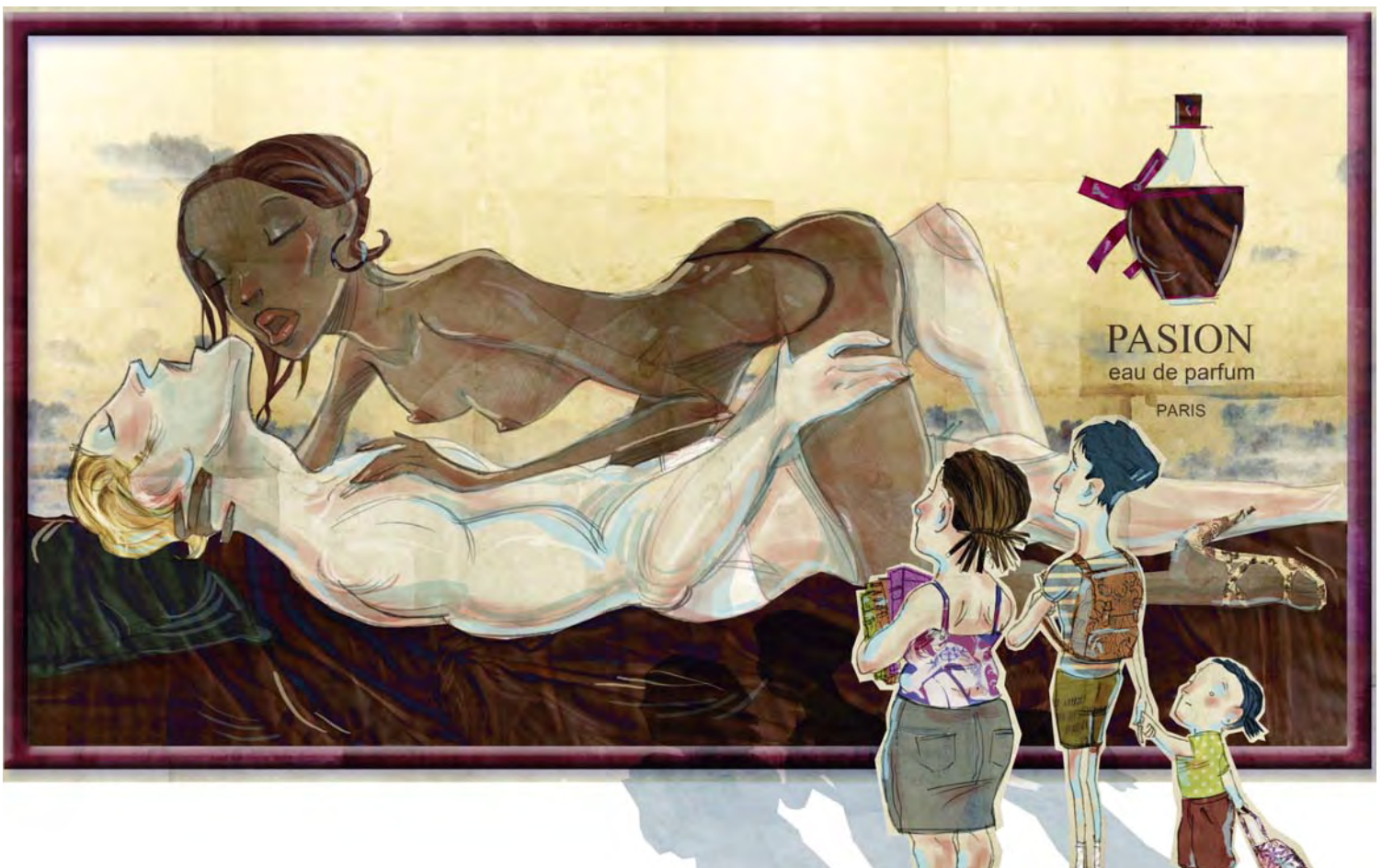


- ▶ Por supuesto todo lo que estamos contando creemos que son claves sensatas para todas las familias, también para aquellas familias homoparentales.
- ▶ Y una última clave, no hablemos de la homosexualidad como algo ajeno. No es necesario ser gay o lesbiana o conocer a alguien para sentirla próxima. Además de que es poco probable que conozcamos la orientación del deseo de todas las personas que nos son cercanas. Debemos procurar sentir todas las sexualidades próximas, porque lo contrario sería dar la impresión de que hay unas más deseables que otras y se supone que consideramos que todas las sexualidades están en el mismo plano. En igualdad.

CONCLUSIONES Y DESPEDIDA

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

Cuando la monitora o monitor lo indique, se exponen en grupo grande, y se cierra la sesión con estas conclusiones aportadas por cada uno de los miembros del grupo.



EVALUACIÓN CUARTA SESIÓN

Esta hoja de evaluación está diseñada para que las madres o padres repasen los contenidos tratados en la sesión, por tanto, no es necesario que se entregue al monitor o a la monitora.

	SI	NO
1. La mayoría de los modelos que ofrecen los medios de comunicación y revistas dirigidos a adolescentes, ofrecen una imagen realista de cómo son los chicos y las chicas y contemplan la diversidad.		
2. La adolescencia suele ser una etapa de gran necesidad de aceptación grupal, y por tanto de una gran vulnerabilidad a acogerse a modelos con los que identificarse.		
3. Es bueno como padres y madres relativizar y reflexionar sobre estos modelos con nuestras hijas e hijos.		
4. Los chicos y las chicas con mayor seguridad afectiva, autoestima y seguridad personal, son menos vulnerables ante la presión que pueden ejercer estos modelos adolescentes.		
5. Padres y madres contribuimos desde el nacimiento a que nuestras hijas e hijos se sientan valiosos, se sientan queridos y defiendan sus propios criterios.		
6. Las personas (hombres o mujeres, chicas o chicos) homosexuales pueden ser felices, aunque en algunas etapas de su vida la sociedad "se lo ponga" un poco más difícil.		
7. Los chicos y chicas deben aprender por sí solos o por sí solas a enfrentarse a las relaciones amorosas-afectivas. Como padres o madres no podemos aportar nada al respecto.		
8. Es importante transmitir la idea a los chicos y chicas que el estado ideal para ser felices es estar en pareja.		
9. Como padres y madres debemos tener en cuenta que la masturbación también es una posibilidad para las chicas, no solamente para los chicos.		
10. Iniciarse en las relaciones eróticas no es necesariamente tener los primeros coitos.		



En general, me ha gustado el trabajo realizado en esta sesión.

Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
Indiferente	
En desacuerdo	
Totalmente en desacuerdo	

RESPUESTAS CORRECTAS A LA HOJA DE EVALUACIÓN

	SI	NO
1. La mayoría de los modelos que ofrecen los medios de comunicación y revistas dirigidos a adolescentes, ofrecen una imagen realista de cómo son los chicos y las chicas y contemplan la diversidad.		X
2. La adolescencia suele ser una etapa de gran necesidad de aceptación grupal, y por tanto de una gran vulnerabilidad a acogerse a modelos con los que identificarse.	X	
3. Es bueno como padres y madres relativizar y reflexionar sobre estos modelos con nuestras hijas e hijos.	X	
4. Los chicos y las chicas con mayor seguridad afectiva, autoestima y seguridad personal, son menos vulnerables ante la presión que pueden ejercer estos modelos adolescentes.	X	
5. Padres y madres contribuimos desde el nacimiento a que nuestras hijas e hijos se sientan valiosos, se sientan queridos y defiendan sus propios criterios.	X	
6. Las personas (hombres o mujeres, chicas o chicos) homosexuales pueden ser felices, aunque en algunas etapas de su vida la sociedad "se lo ponga" un poco mas difícil.	X	
7. Los chicos y chicas deben aprender por sí solos o por sí solas a enfrentarse a las relaciones amorosas-afectivas. Como padres o madres no podemos aportar nada al respecto.		X
8. Es importante transmitir la idea a los chicos y chicas que el estado ideal para ser felices es estar en pareja.		X
9. Como padres y madres debemos tener en cuenta que la masturbación también es una posibilidad para las chicas, no solamente para los chicos.	X	
10. Iniciarse en las relaciones eróticas no es necesariamente tener los primeros coitos.	X	





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

BLOQUE 5

En el transcurso de las sesiones, hemos ido viendo que la educación sexual que podemos hacer con nuestros hijos e hijas consiste en la transmisión de muchos valores, actitudes, también información.

Asimismo, algunas herramientas importantes de las que disponemos son el fomento del diálogo y la confianza, el afecto, el respeto... Aunque no es el único aspecto, la educación sexual de nuestros hijos e hijas, también pasa por cuestionarse algunos aspectos de cara a la responsabilidad en determinadas relaciones eróticas (relaciones genitales y coito).

Y en este sentido, podemos reflexionar y conocer con mayor profundidad, los aspectos que inciden en el uso o no de métodos anticonceptivos, y en definitiva, en la asunción de conductas eróticas exentas de riesgos (embarazos no deseados, ETS, VIH...).

Actividad: “¿por qué no se usan los métodos anticonceptivos?”

El objetivo de esta actividad es encontrar qué otras variables, además de la información, inciden en el uso o el no uso de los métodos anticonceptivos (preservativo sobre todo), para poder actuar sobre ellas.

Padres y madres asistentes os disponéis en grupos de 4 ó 5 y tratáis de responder a esta pregunta: ¿por qué no se usan los métodos anticonceptivos?

Una vez que los grupos habéis trabajado por separado vendrá la puesta en común. Tenéis la siguiente ficha que os puede servir de sugerencia o guía, y también para ir anotando vuestras respuestas.



SOBRE EL USO DE ANTICONCEPTIVOS (PRESERVATIVOS)

¿Por qué no se usan?

¿Qué pasa por sus cabezas en esos momentos?

SOBRE EL USO DE ANTICONCEPTIVOS (PRESERVATIVOS)

¿A qué se le da importancia?

¿Tienen buena información, mitos...?

¿Tienen conciencia de riesgo...?

Otras observaciones



CONCLUSIONES DE LA ACTIVIDAD

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



Actividad: ¿qué pasa en las situaciones...

En grupo pequeño, trabajareis en los casos, consultas y situaciones que a continuación os proponemos, respondiendo a las cuestiones: *¿Qué opináis sobre estas situaciones? ¿Qué factores están incidiendo? ¿Qué ideas o actitudes hay detrás de estos comentarios, conductas, etc?*

Una vez lo habéis trabajado en grupos, se ponen en común las conclusiones obtenidas.

TESTIMONIOS, CONSULTAS Y SITUACIONES PARA ANALIZAR

MARTA...

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



TESTIMONIOS, CONSULTAS Y SITUACIONES PARA ANALIZAR

TESTIMONIO DE UN GRUPO DE ADOLESCENTES...

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

Algunas de las respuestas son...

Las primeras opciones de respuesta van por la línea de:

“que lo “hagan” que se arriesguen, no tiene porque pasar nada”

Cuando la sexóloga insiste en que no pueden arriesgarse, sus respuestas van en la línea de...

“Pues hacer sexo oral entonces...”

“Pues dejarlo para otro día”

“Pues irse a comer pipas o jugar a las cartas...”

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



TESTIMONIOS, CONSULTAS Y SITUACIONES PARA ANALIZAR

OTROS TESTIMONIOS...

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

Algunas opiniones sobre los riesgos...

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



CONCLUSIONES DE LA ACTIVIDAD

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

Estamos contribuyendo a la prevención cuando...

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

Algunas cosas interesantes en educación sexual y prevención...

Pese a que la calidad de la educación sexual no se mide por conocimientos o información que padres y madres manejen sobre el tema, podemos manejar alguna información sencilla, que nos permita informar a nuestros hijos e hijas sobre aspectos que nos parecen importantes.

Además, manejar esta información puede contribuir a que nos sintamos más seguros en nuestra labor.

El monitor expondrá algunas ideas (sencillas) que podemos manejar también para poder transmitirle esta información a nuestros hijos e hijas, no solo si nos preguntan, sino cuando consideremos oportuno.

Una vez expuesto, podemos exponer en grupo nuestras ideas sobre los contenidos, y cerrar con algunas conclusiones.

Dispones de un anexo, en los que podrás encontrar información sobre los temas expuestos por el monitor o monitora.

Actividad: “lo importante para disfrutar de las relaciones eróticas...”

Los padres y madres formáis grupos de 4 ó 5 para trabajar sobre todas las ideas que se os ocurran en torno a la siguiente cuestión:



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

Cuando el monitor o monitora lo indica, pasamos a la puesta en común de ideas. Dispones de la siguiente ficha que puede servir de guía y también te servirá para anotar las ideas que se te ocurran.

PARA DISFRUTAR DE LAS RELACIONES ERÓTICAS...

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

¿Cuáles pueden ser?



CONCLUSIONES DE LA ACTIVIDAD

Para que las relaciones eróticas sean placenteras, hacen falta unos requisitos, que pueden variar de una persona a otra, pero suelen existir coincidencias...

Por tanto, es importante conocerse y también ser coherente con lo que uno desea. Si no, es menos probable disfrutar de las relaciones eróticas, y **¿no justamente esto de lo que se trata?**

La prevención suele ser una de las variables que influyen en el placer. Sentirse confiados-as, seguros-as, permite poner toda la atención en lo que se hace, las sensaciones...

Actividad: encontrando recursos

Ya vimos que no es papel de los padres y madres saberlo todo, abarcar todo, tener todas las respuestas y que además existen áreas de la sexualidad que requieren atenciones concretas (sanitaria, asistencial...) Por eso, no está de más volver a incidir en los recursos existentes.

Por eso, reunidos en grupos de 4 o 5, y durante 5 minutos cada grupo trabaja sobre los recursos que conocen o que piensan que pueden ser de utilidad para los hijos e hijas en relación al tema tratado (anticoncepción, VIH...). Disponéis de la siguiente ficha para ir anotando. Cuando el monitor lo indica pasamos a compartir la información y ponerla en común.



FICHA: RECURSOS INTERESANTES... EN RELACIÓN A VIH, ETS, ANTICONCEPCIÓN...

Recursos generales...

En mi ciudad conozco los siguientes recursos...

Actividad: puesta en común de conclusiones, cierre y despedida

Dado que se trata de la última sesión, vamos a recopilar entre todos y todas las ideas que nos han parecido más útiles, importantes y prácticas a lo largo de la presente y anteriores sesiones, a modo de conclusiones finales para cerrar el curso. Por eso, anotamos de manera individual estas ideas. Durante aproximadamente 5 minutos, cada uno de los asistentes o las asistentes reflexiona y escoge las ideas o claves que considera más importantes o útiles de las manejadas a lo largo de todo el curso.

Pasado este tiempo de uno o cada una vais comentando en voz alta vuestra elección. Disponéis de una ficha donde anotar todas las aportaciones.

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



EVALUACIÓN QUINTA SESIÓN

Esta hoja de evaluación está diseñada para que las madres o padres repasen los contenidos tratados en la sesión, por tanto, no es necesario que se entregue al monitor o a la monitora.

	SI	NO
1. Cuando un chico y una chica no usan preservativos en sus relaciones coitales, suele ser en la mayoría de los casos por falta de información y desconocimiento de las prácticas de riesgo.		
2. Estar informados e informadas sobre los riesgos es importante pero no es suficiente; influyen más factores en la prevención.		
3. Los chicos y chicas que tienen una concepción de las relaciones eróticas mas amplia y menos centrada en el coito, son aquellos y aquellas que previenen mejor y además disfrutan más.		
4. Los padres y las madres podemos contribuir a que nuestros hijos e hijas sepan que dos personas que se gustan pueden disfrutar de muchas maneras, no solo con el coito.		
5. En ocasiones, los chicos y chicas no se usa preservativo en los coitos porque a uno de los dos miembros de la pareja (chica normalmente) le cuesta proponer su uso, por pudores, vergüenza o miedo a ser rechazada.		
6. Los padres y las madres podemos contribuir a que nuestros hijos e hijas aprendan a defender su punto de vista y sus criterios, aunque no coincidan con los del resto.		
7. En relación al VIH-SIDA es preciso que padres y madres seamos expertos en el tema para poder contribuir a la educación en prevención de hijos e hijas.		
8. En la mayoría, por no decir en casi todas las relaciones eróticas existe riesgo de contagio de VIH.		
9. Mediante la masturbación se puede transmitir la infección del VIH.		
10. Lo importante es transmitir a los hijos e hijas que el VIH es una infección que se puede prevenir, y que manejando alguna información simple es sencillo hacerlo.		



En general, me ha gustado el trabajo realizado en esta sesión

Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
Indiferente	
En desacuerdo	
Totalmente en desacuerdo	

RESPUESTAS CORRECTAS A LA HOJA DE EVALUACIÓN

	SI	NO
1. Cuando un chico y una chica no usan preservativos en sus relaciones coitales, suele ser en la mayoría de los casos por falta de información y desconocimiento de las prácticas de riesgo.		X
2. Estar informados e informadas sobre los riesgos es importante pero no es suficiente; influyen más factores en la prevención.	X	
3. Los chicos y chicas que tienen una concepción de las relaciones eróticas mas amplia y menos centrada en el coito, son aquellos y aquellas que previenen mejor y además disfrutan más.	X	
4. Los padres y las madres podemos contribuir a que nuestros hijos e hijas sepan que dos personas que se gustan pueden disfrutar de muchas maneras, no solo con el coito.	X	
5. En ocasiones, los chicos y chicas no se usa preservativo en los coitos porque a uno de los dos miembros de la pareja (chica normalmente) le cuesta proponer su uso, por pudores, vergüenza o miedo a ser rechazada.	X	
6. Los padres y las madres podemos contribuir a que nuestros hijos e hijas aprendan a defender su punto de vista y sus criterios, aunque no coincidan con los del resto.	X	
7. En relación al VIH-SIDA es preciso que padres y madres seamos expertos en el tema para poder contribuir a la educación en prevención de hijos e hijas.		X
8. En la mayoría, por no decir en casi todas las relaciones eróticas existe riesgo de contagio de VIH.		X
9. Mediante la masturbación se puede transmitir la infección del VIH.		X
10. Lo importante es transmitir a los hijos e hijas que el VIH es una infección que se puede prevenir, y que manejando alguna información simple es sencillo hacerlo.	X	





MATERIAL ANEXO AL BLOQUE 5

MATERIAL ANEXO AL BLOQUE 5

1. PREVENIR, ALGO MÁS QUE INFORMAR²

Seguro que, a estas alturas, todos y todas estamos convencidos de que la Educación Sexual es necesaria para el desarrollo integral de la persona. Que no es únicamente un mecanismo para evitar consecuencias no deseadas como el embarazo.

Es más, sabemos que quien se conoce, se acepta y expresa su erótica de manera adecuada sabe evitar, por ejemplo, los embarazos no deseados. Aún así, como padres y como madres, es lógico que tengamos miedo a un posible embarazo no deseado a estas edades y queramos hablar de todo ello con nuestro hijo o nuestra hija, hablar sobre sus consecuencias, sus riesgos y sobre la anticoncepción.

Quisiéramos que ningún chico y ninguna chica se vieran envueltos-as en un embarazo no deseado. Quisiéramos que disfrutaran de su erótica, que sepan que no todo es coito, y que, llegado el caso, sepan utilizar los métodos anticonceptivos. Lo que no siempre ocurre. ¿Por qué no se usan los anticonceptivos?

Sabemos que no hay una única respuesta, las realidades son complejas. Por eso no basta con trabajar en una única dirección. Cada chico, cada chica y cada circunstancia es distinta y son muchas las variables que pueden incidir en la decisión de usar o no los anticonceptivos. Veamos algunas de las circunstancias que pueden incidir.

La información es necesaria

Nadie va a discutir que para prevenir los embarazos no deseados es necesaria la información. Como tampoco creo que haya quien discuta que generalmente la información no es suficiente para garantizar el comportamiento responsable. Se puede afirmar sin lugar a dudas que la información es necesaria pero no es suficiente, no basta con estar informados para prevenir.

Naturalmente que es importante que chicos y chicas conozcan cómo se producen los embarazos y como se pueden evitar. Qué conozcan más sobre las ovulaciones, el semen, la fecundación, el aparato reproductor masculino y el femenino, los ciclos menstruales, la respuesta sexual,... Así como cuáles son y cómo funcionan los distintos métodos anticonceptivos, sobre todo algunos de ellos como el preservativo o la píldora.

También será necesario espantar ciertos mitos que, con cierta frecuencia, circulan entre chicos y chicas. Estos mitos son del tipo: “la primera vez no pasa nada” “tampoco si lo



haces en el agua o si lo haces de pie” “si te lavas bien la vagina después del coito no hay posibilidades de embarazo” “para que una mujer se quede embarazada es necesario que tenga orgasmo”...

Probablemente algo podamos hacer para mejorar su información. Contarles lo que sepamos y dejando a su alcance algún libro o folleto que complete todo lo que decimos. Por supuesto, sin exigencias y dejando claro que “esto te lo cuento o te lo dejo, por si acaso te interesa y porque yo me quedo más tranquilo o más tranquila sabiendo que tienes esta información”. Lo decimos así para que quede claro que no tratamos de inmiscuirnos en su intimidad, ni de animarles, ni de depositar una expectativa en cuanto a sus comportamientos. Queremos que tengan la información o que sepan donde obtenerla para cuando les sea necesario.

Además, y ya que hablamos de información que no se nos olvide que chicos y chicas necesitan conocer también sobre otros aspectos de su sexualidad y su erótica, sobre la fisiología del placer, sobre su cuerpo, los sentidos, la identidad sexual y la orientación del deseo. Si olvidamos estos aspectos caemos en la trampa de querer evitar la reproducción reduciendo toda la sexualidad a este aspecto. Lo que por un lado, no es cierto y por otro, como veremos enseguida, ni siquiera es más eficaz...



Ciertos valores y ciertas creencias en torno a la erótica

La poca o mala información deja el campo abierto a que se den por verdaderos ciertos supuestos falsos y que tanto los jóvenes como las personas adultas, actúen como si de verdades eternas se trataran. Además, con el agravante de que muchos de estos “supuestos” se convertirán después en la coartada o justificación de alguno de esos coitos no protegidos.

Por ejemplo, si un chico o una chica no está educado en “los placeres”, en que todo su cuerpo tiene sensibilidad y en que son muchas las partes de su cuerpo sensibles y capaces de hacerle disfrutar de una relación, seguirá creyendo que “el único” y “el verdadero” placer está en los genitales. Que sería, evidentemente, uno de esos supuestos falsos. Con lo que aumentará las posibilidades de que su expresión erótica tenga como protagonista indiscutible a sus genitales. Incluso a veces, sólo a una parte de estos genitales, los necesarios para el coito.

Otro ejemplo, si cuando se habla de la masturbación se habla de ésta como “algo para aprender”, como forma de expresar la erótica “cuando no hay pareja”, como “propia de adolescentes”, evidentemente se está dando el mensaje de que la masturbación ayuda a preparar el coito y que cuando hay posibilidad de coito la masturbación no tiene sentido. Otro supuesto falso que se convierte en un modo de empujar a los coitos como “lo único” o “lo más”. La masturbación es una forma de expresar la erótica y como tal debería ser tratada, y sino es así, no es educación sexual lo que estamos haciendo sino simple educación para el coito.

Un último ejemplo, la creencia de que las relaciones “sin penetración” no son relaciones completas está muy arraigada entre muchos chicos y chicas, y entre muchas personas adultas. Como es natural, entre quienes esté más arraigada esta creencia será más probable que se insista para llegar a lo que considera completo: el coito. Otra vez la necesidad de educar para la erótica y no para el coito y de desterrar los supuestos falsos.

Algunas de estas creencias son más frecuentes dentro de los estereotipos masculinos que de los femeninos. De hecho para muchas chicas y mujeres no existen tales mitos o, por lo menos, con tanta intensidad. Saben perfectamente que su cuerpo es sensible y que su sensibilidad está repartida y que no se limita a su vagina o a su clítoris. También saben que para disfrutar de una relación erótica no es imprescindible la penetración.

Las otras normas

Casi todos los chicos y chicas tienen una actitud favorable al uso de los métodos anticonceptivos. Son muy pocos los que consideran que deberían estar prohibidos o que habría que limitar el acceso a ellos.

Esta actitud es coherente con los mensajes que reciben de muchas campañas institucionales: “póntelo, pónselo”, “es divertido pero no un juego”, “si te lías, úsalo”, “previene que te conviene”... Además también es coherente con los mensajes que reciben desde la escuela, con ciertos mensajes de la familia y hasta con las series de televisión. Por lo tanto, aparentemente todo el personal de acuerdo.

Sin embargo junto a estas normas explícitas conviven otras no escritas, a las que desde el mundo adulto apenas se presta atención, y que suelen sustentarse en el grupo de los amigos o las amigas.

No es raro encontrar en estos grupos normas del tipo de “hacerlo con preservativo, no es hacerlo del todo” “si le propones un preservativo es que no confías plenamente” “las relaciones tienen que ser espontáneas y si llevas preservativo ya no es espontáneo” “si hay posibilidad de un coito y te quedas en una relación sin penetración, no ganas nada, pierdes una oportunidad” “cuanto antes se haga mejor”.

A ciertas edades es evolutivo que la pandilla cobre importancia, pero esto no está reñido con que eduquemos al chico o la chica a distinguir entre lo que uno quiere y lo que la pandilla propone. Sin que eso signifique romper con los suyos o dejar de prestarles atención. Significa simplemente ser coherente con lo que uno o una consideran sensato. Esto último es muy importante que el chico y la chica lo entiendan perfectamente.



El riesgo existe

En cualquier caso, para que el chico o la chica adopten una conducta que les evite consecuencias no deseadas, tienen que tener conciencia de que el riesgo es real, que es algo más que una posibilidad teórica. Sin embargo, esto no siempre ocurre. A veces la información errónea: “es mucho más difícil de lo que te dicen”, ciertas creencias: “así es imposible que pase algo” o alguna norma un tanto extraña: “eso a nosotros no puede pasarnos”, hace que prácticamente no se tenga percepción de riesgo. Y quien no ve el peligro es difícil que se prevenga.

Es verdad que en ocasiones los embarazos tardan en producirse y que hay parejas que, incluso, buscándolo, no lo consiguen. Que embarazarse no siempre resulta tan fácil como parece. Pero, por las mismas, no olvidemos que eso es tan verdad como que hay veces que se logra “a la primera”.

Cuando se pretende educar para que aprendan a ver el riesgo no es necesario exagerar. No se trata que crean que cada vez que hay penetración hay embarazo, se trata de que aprendan que cada vez que sucede, lo que hay, son posibilidades de embarazo. Y, como lo que está en juego es mucho, de lo que se trata es de reducir al máximo esas posibilidades. Queremos educar hombres y mujeres responsables de sus actos y no sólo conseguir que actúen movidos por el chantaje del miedo.



92

Cuando se exagera o sólo se pone el acento en las consecuencias, a veces se logra justo lo contrario. La experiencia personal puede remar en dirección contraria. Por ejemplo, una pareja practica el coito sin protección y no les pasa nada, lo vuelven a hacer y sigue sin pasar y así otra y otra. Esta pareja, no se da cuenta de que está teniendo suerte, simplemente cree que todo era mentira “que no es para tanto”, con lo cual las posibilidades de que en su próximo encuentro cambien el comportamiento son muy pocas.

Esto no es exclusivo de las relaciones eróticas, con los accidentes de tráfico sucede lo mismo. Imaginemos una curva con una señal que indica que se pase a 50 kilómetros por hora y un conductor o conductora que lo hace a 80 y no le sucede nada. Todo le ha respondido bien. Probablemente, la próxima vez la volverá a pasar a 80 kilómetros por hora y pensará que los de tráfico son unos exagerados.

La percepción de riesgo aumenta en la medida en que somos capaces de ponerle rostro a las consecuencias. Es decir, no es lo mismo ser conscientes del número de embarazos no deseados, que conocer a los protagonistas de alguno de ellos. De ser capaz de imaginar sus rostros, de ver que son como tú, con su familia, sus amigos, sus proyectos, y de cómo el embarazo no deseado afecta a todo ello.

Como padres o madres nos toca “no exagerar”, contribuir a que aprendan lo que significa posible e imposible, y a que sean conscientes de que la realidad de la que hablamos no es ajena, puede estar mucho más próxima de lo que parece. Quizás así se convenza de la

necesidad de la anticoncepción. Aunque ni siquiera el estar convencido o convencida garantiza el uso.

Ser capaz de hablar

Alguien puede tener muy clara su intención, pero luego resultar incapaz de proponérselo a su pareja. Quién sabe, quizás por no estar acostumbrado o acostumbrada a hablar de estos temas, por temor a cómo responderá su pareja, por creer que te pueden mal interpretar, por no encontrar las palabras o el momento adecuado. Por lo que sea, pero el resultado es que habiendo intención, la conducta prevista no se presenta.

Saber hablar de sexualidad y de las relaciones eróticas es fundamental para hablar y proponer el uso de medidas anticonceptivas. Pero, ojo, que no se nos olvide que a hablar también se aprende y casi nunca de golpe.

Lo que queremos decir es que es más fácil que hable con su pareja, de todos estos temas, quien ha sido capaz de hablarlos ya con otras personas. Quien, por tanto, ya tiene lenguaje y no le resulta una novedad manejar y oír estas palabras, fuera del chiste fácil o de la grosería. Esto no es cuestión de un día, es un proceso, se aprende poco a poco, hablando, escuchando, mirando a la cara, incorporando nuevas palabras y conceptos y, así, hasta llegar a lo que a uno o una realmente le interesa o le preocupa.

Por otro lado, no olvidemos que, casi siempre, las relaciones eróticas se dan en el marco más amplio de una relación de pareja. Por lo tanto, por ahí también habrá claves. Imaginemos una chica que no se atreve a decirle a su pareja que esa película que le propone que vayan a ver juntos no le gusta en absoluto, y no se atreve, precisamente, porque le quiere y no quiere desilusionarle. Después, ¿será capaz esa misma chica de decirle que se ponga un preservativo porque tiene temor a quedarse embarazada?

Como es lógico cuando hablamos de aprender a hablar no nos limitamos a proponer que se aprenda a hablar del preservativo o de la píldora. Proponemos aprender a hablar de lo que importa, de los deseos y de los fantasmas. Además lo proponemos sin la exigencia de la eficacia inmediata. Sabemos que el sonrojarse, el titubear, los silencios y hasta las palabras inadecuadas suelen formar parte del proceso. Y, por supuesto, insistiendo en la idea de que es más fácil hablar y hacer propuestas para evitar la anticoncepción antes del primer coito, incluso bastante antes, que cuando éste tiene pinta de resultar inevitable.

Otras destrezas y habilidades

Lo hemos repetido muchas veces, el objetivo de las relaciones eróticas y de los coitos son disfrutarlos. No se pueden convertir en un examen que hay que aprobar. Del mismo modo que se puede sentir pudor o ponerse nervioso o nerviosa, por supuesto que se pueden cometer errores al intentar poner o ponerse un preservativo. Nadie nace sabiendo, y una



cosa es saber cómo se debe hacer y otra muy distinta es saber hacerlo llegado el momento. Los errores están permitidos porque nadie examina y si éstos se presentan, se corrigen o, incluso, se puede aprender a tomárselo con humor y reírse de ellos.

Parecerá simple, pero al igual que hay chicos o chicas que fingen el pudor, la inexperiencia o los nervios, los hay y las hay que renuncian al uso del preservativo por el temor a que “corte el rollo”, no saber ponerlo, o resultar inoportuno. Lo dicho, si se trata de disfrutar y no de hacer teatro o pasar una prueba ¿No será más sensato reconocer las cosas que fingirlas? ¿Permitirse los errores que obsesionarse con “saber hacerlo todo”? En casi todo se aprende poco a poco, en las relaciones eróticas también.

En definitiva la ansiedad, los nervios, las prisas o la falta de experiencia o de práctica suelen formar parte del equipaje con el que chicos y chicas se embarcan a sus relaciones eróticas o sus coitos. Nuestra propuesta va encaminada a lograr que chicos y chicas se permitan mostrar ese equipaje y no crean que deben ocultarlo a su pareja.

Si en su día hablábamos de que para hacer Educación Sexual resultaba imprescindible la naturalidad bien entendida, es decir la capacidad de expresarse como uno es. Ahora que hablamos de relaciones eróticas decimos lo mismo, sólo se disfrutará de ellas cuando se actúe con naturalidad. Cada uno como es. Por eso, lo tendrán mucho más fácil quien se haya educado entre “naturalidades”.



El acceso a los medios

De todos modos, incluso con todos los puntos anteriores bien resueltos, aún habrá chicos o chicas que seguirán sin usar los anticonceptivos. Y es que las dificultades no se presentan sólo en el momento del coito, algunas son previas. Como por ejemplo no saber o no sentirse capaz de acceder a los mismos. Así que no estaría de más que en esto también pudiéramos echarles una mano.

Algo tan sencillo como dejar a su alcance algún listado de recursos o como que nos pongamos a su disposición. Que nos escuchen hablar de cómo acceder al ginecólogo o a una asesoría de sexualidad. Naturalmente sin que eso suponga exigir que nos cuenten o que nos dejen acompañarles. Respetar su intimidad, siempre.

Tampoco les vendría mal que les contáramos como se consiguen los preservativos y qué hacer en caso de “corte” y recordarles que tienen instrucciones y que no da igual ni donde se compran, ni como se guardan. Además, si alguien se queda más tranquilo puede darle alguno a su hijo o su hija, “por si acaso y para mi tranquilidad”. Pero mucho mejor es darles alternativas. Que no dependan de nosotros o nosotras, que no parezca que queremos controlarles.

La importancia del después

Después del coito siguen pasando cosas. Es el momento de evaluar si el uso, o el no uso, del preservativo o de algún otro método, mereció la pena. El joven o la joven hace sus propias valoraciones, a la vez que probablemente reciba las de su pareja y, puede, que hasta las de su entorno, la de alguno de sus amigos o amigas. Todo influye y del resultado, quizás se desprenda que la próxima vez se insista en una de las dos opciones o se cambie.

Por ejemplo, hay quien puede sentir que perdió sensibilidad y quedarse en esa valoración, sin hacer otras consideraciones. Pero también los hay y las hay que valoran como placer la tranquilidad de los días posteriores, no tener que estar obsesivamente pendiente de si la regla baja o no baja y poder pasear y cruzarte con una mujer embarazada sin interpretarlo como “una señal divina”.

Es verdad que hay quien no se preocupa, ni tiene ningún tipo de sensaciones especiales por no prevenir. Pero lo habitual es que surjan sentimientos de agobio, de arrepentimiento o de culpa. La pregunta sería ¿es sensato continuar con una práctica si despierta estas sensaciones? De todos modos no estaría de más saber que tipo de valoraciones hace “quien no se agobia” y hasta que punto es consciente de las cosas que están en juego.

La opinión de los otros puede ser importante, así como la de la pareja. Por eso es bueno que chicos y chicas sepan escuchar, pero que a la vez sepan expresar y defender sus criterios. Así dicho suena a “negociación” y puede que lo sea. Pero de lo que se trata es de encontrar el modo en que las relaciones eróticas sean satisfactorias para ambos, así como que valoraciones posteriores les permitan encontrarse satisfechos consigo mismo y consigo misma. No es tan difícil.

Las realidades son complejas

Como vemos los factores que están detrás del uso de los métodos anticonceptivos son muchos y variados, y además no todos inciden en cada chico o chica de la misma manera. Hay unos que predisponen al uso, otros que lo hacen más fácil y otros que puede que refuercen su práctica. Muchas respuestas, por tanto, a la pregunta con la que iniciábamos el capítulo “¿por qué no se usan los anticonceptivos?”

La realidad es siempre compleja, porque la forman hombres y mujeres complejos. Que se relacionan con sus genitales y con todo su cuerpo. Con sus emociones y sus valores. Sus habilidades, sus deseos, sus expectativas y sus temores. Su forma de entender la erótica y las relaciones de pareja. Su percepción de riesgo y su conciencia de la realidad. Con su capacidad de influir o de dejarse influir. En definitiva una relación entre “dos peculiaridades”, dos seres únicos.



Por tanto desde toda esa complejidad, como dijimos al principio del capítulo, no pueden bastar las respuestas simples. Son muchas las variables y son muchas las vías de trabajo que se abren. También somos muchos y muchas los implicados. En cualquier caso todo pasa por no perder nuestro horizonte, que chicos y chicas aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que sean felices, y para ello es preciso que sepan esparitar las consecuencias no deseadas: los embarazos, las infecciones y otros “malos rollos”

QUE NO SE NOS OLVIDE EL SIDA

Casi todo lo que hemos dicho en los anteriores capítulos vale también para la prevención del SIDA. No hay que esperar a que sean adolescentes para empezar prevenir. Naturalmente la prevención puede comenzar mucho antes. De hecho intentar “comenzar” algo a los 12 o 14 años, suena a ciencia-ficción. ¡Cómo si los años anteriores carecieran de interés! ¿O, es imaginable que un padre o una madre que haya estado eludiendo el tema durante años ahora quieran abordarlo con credibilidad?

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



Creemos que los temas hay que abordarlos cuando “salen”, cuando tenemos conciencia de que el chico o la chica están oyendo algo sobre ellos o cuando creemos que es muy probable que eso ocurra. Esto significa que parece poco sensato dejar el tema hasta la adolescencia. Eso supondría que hasta ese momento hemos estado dejando que las informaciones buenas y malas se mezclen, así como posibles prejuicios, certezas o falsas creencias. Y todo ello sin que hayamos dado elementos que permitan “clarificar” y “clarificarse”.

En definitiva, que si queremos tener eficacia a partir de la adolescencia será mejor que “sembramos” antes. Y esto es verdad para todos los ámbitos: escuela, familia, profesionales de la salud,... Como ya hemos repetido en otras ocasiones: “a hablar se aprende hablando”.

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

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

Del VIH y del SIDA continuamente se están publicando nuevos datos, investigaciones, noticias y opiniones. En algunos casos todas caminan en la misma dirección, pero tampoco nos debe resultar extraño que haya alguna que contradiga a las anteriores. No obstante, no será tarea nuestra la de “estar a la última”, sin embargo sí lo será la de manejar

“los mínimos” necesarios y las informaciones que, “hoy por hoy”, la comunidad científica da por ciertas.

¿Qué queremos decir con todo esto? Que bienvenida sea la curiosidad y las ganas de saber ¡cuánto más, mejor! Pero que no es imprescindible tener que manejar la misma información que los especialistas en el tema. Además tampoco es necesario “soltar” toda la información de golpe, cada vez que hablemos con ellos o ellas del tema.

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

Creemos que “si nos pasáramos dando abundante información o demasiada compleja” daríamos la sensación de que para prevenir el SIDA hay que saber muchas cosas o que el listón de la prevención está muy alto. Y eso es justo lo que queremos evitar, que hubiera chicos o chicas que creyeran que “esto de la prevención es muy complicado” y que, consecuentemente, decidieran “pasar” del tema.

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

Algunos mínimos

VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana, lo cual no es decir poco. Por ejemplo, virus significa que no es algo que pueda “crearse” en el organismo, como sucede con otras enfermedades, como por ejemplo el cáncer. Al ser un virus, estamos hablando de algo que se transmite, que “va” de un organismo a otro. Dicho sea de paso, el virus es el organismo de estructura más sencilla que se conoce. Cuando el virus penetra en el organismo se “cuela” en el código genético de la célula y se reproduce a sus expensas.

Inmuno: El sistema inmunitario es el encargado de defendernos de las agresiones externas. Es el sistema de defensa. Este tiene varios componentes; pero para no extendernos en exceso digamos que tiene a los linfocitos T₄, que actuarían como una especie de “directores de orquesta” del sistema inmunitario. Si a “inmuno” le añadimos “deficiencia” queda claro que este virus afecta de forma seria a este sistema inmunitario (especialmente, aunque no exclusivamente, a los linfocitos T₄).

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



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

Cuando el VIH comienza su acción de manera brusca puede acabar destruyendo a los linfocitos T4. Y, claro, si los linfocitos T4 son destruidos, el sistema inmunitario carece de eficacia (se queda sin directores de orquesta y la orquesta no funciona), por lo que infecciones, que en situaciones normales serían superadas se convierten en graves obstáculos. Afortunadamente la medicina, hoy en día, está logrando que ese desarrollo no se produzca de manera brusca, ralentizándolo durante muchos años y en muchos casos prácticamente impidiéndolo.

Cuando la acción del VIH empieza a ser evidente es cuando se dice que la persona seropositiva pasa a ser enferma de SIDA. El tiempo que transcurre desde el primer contacto con el virus hasta la enfermedad del SIDA es muy variable y los estudios están en continua revisión. Claramente, como acabamos de indicar, el tiempo que transcurre entre la infección inicial y la enfermedad se está alargando de forma paulatina en los últimos años.



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

SIDA significa: Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida.

Síndrome: Conjunto de síntomas y signos. Es decir, que dos enfermos de SIDA no tienen por qué padecer un mismo cuadro clínico y por tanto sus síntomas no tienen por qué ser iguales. Un síndrome como el SIDA se puede expresar de diversas formas, fruto de las distintas “infecciones oportunistas”.

Inmuno Deficiencia: Estos conceptos están incluidos en el propio VIH y como decíamos el sistema inmunitario es el encargado de defendernos de las agresiones externas. Es el sistema de defensa. Si a “inmuno” le añadimos “deficiencia” queda claro que este virus afecta a este sistema inmunitario (especialmente a los linfocitos T4).

Adquirida: Que se contrae del exterior y que no surge del propio organismo.

Los fluidos que pueden transmitir el VIH

Cuando una persona es VIH positiva decimos que es “seropositiva” (que, recordamos, no quiere decir que sea enferma de SIDA). En el caso de una persona seropositiva, el VIH se

encuentra en muchos fluidos de su cuerpo. Sin embargo no hay que ser alarmista, dado que no sólo por encontrarse el VIH en los fluidos es suficiente para producir una infección. Naturalmente, hace falta que esté, pero además hace falta que esté en cantidad. Es decir, el VIH se debe encontrar en una concentración suficientemente alta como para producir esa infección. Y aquí debemos ser directos y concisos. Que se sepa, sólo hay cuatro fluidos corporales, con suficiente concentración como para producir una transmisión:

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

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

Las puertas para la infección

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

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

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

La erótica y sus puertas

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

Como no queremos olvidar nuestro objetivo, queremos aprovechar este punto para hacer un recordatorio: la capacidad que tienen las distintas prácticas eróticas de hacer disfrutar o de que un chico o una chica se sientan satisfechos consigo mismos y con su



erótica no guarda ninguna relación con la capacidad de transmitir el VIH. ¿Se entiende lo que queremos decir? Sencillo, que se puede disfrutar ¡y mucho! Y sentir que lo que se hace merece la pena sin necesidad de recurrir a las que se conocen como “prácticas de riesgo”.

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

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

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



100

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

Las llamadas prácticas de riesgo

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

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

Sin abandonar las simplezas, nos vamos a permitir otro recordatorio. Sabemos que las prácticas que a continuación se señalan pueden tener distintos significados según para quien. Tendrá que ver con los valores personales, religiosos o culturales de cada cual. También con los deseos, las expectativas y las coherencias. Justo lo mismo que ocurre con el resto de prácticas, aunque quizás en éstas se acentúen más los significados. Pues bien, el recordatorio es que el VIH es ajeno a todos esos significados, valores o deseos.

Esto es, que la transmisión puede darse tanto en relaciones deseadas o no, que se disfruten o que despierten miedos, en las que se permiten las coherencias y en las que se desatan las contradicciones... La lógica del virus es ajena a la del placer, la coherencia, los deseos o la cultura.

Coito vaginal: En este caso además, la mucosa anal es más frágil que la vaginal (que es más gruesa y está más lubricada, por lo que es más resistente) por lo que más fácilmente que se produzcan microlesiones (en el ano y en el pene) a través de las cuales el VIH contenido en el semen y/o en la sangre puede entrar en el organismo.

Coito anal: En este caso además, la mucosa anal es más fina que la vaginal (que es más gruesa y lubrica, por lo que es más resistente) por lo que más fácilmente puede “absorber” VIH de un posible eyaculado, o producir pequeñas hemorragias (sangre) que sean absorbidas por el pene.

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

Las otras puertas

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

Transmisión sanguínea: Por ejemplo en el caso de las drogas que se consumen por vía parenteral, si se comparten jeringuillas o algún otro instrumental de los que se utilizan, podrían estar contaminados por el VIH y posibilitar que el virus entre directamente en la circulación sanguínea. Esta vía es muy rápida y permite al virus (alojado, por ejemplo, en los restos de sangre de la jeringuilla) acceder directamente a la circulación sanguínea del “segundo” usuario. Compartir otro tipo de utensilios que pudieran entrar en contacto con relativa facilidad con la sangre podría tener el mismo resultado que el anteriormente descrito: la infección. Nos referimos por ejemplo a las maquinillas de afeitarse o los cepillos de dientes. Aunque ya sabemos que en estos ejemplos el contacto con sangre no siempre se produce y que, por tanto, las posibilidades son menores.

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

Si este texto la hubiéramos escrito en otro tiempo, junto a estas vías de transmisión habríamos tenido que incluir otra que, en su día, tuvo gran incidencia. Aunque en realidad es una



variante de la transmisión sanguínea. Hablamos de todos aquellos casos en que el VIH se transmitió a través de transfusiones de sangre o de hemoderivados (productos derivados de la sangre). Esta vía, que como decimos no deja de ser sangre-sangre, se cebó especialmente en personas hemofílicas por su gran dependencia de estos productos.

Afortunadamente, ahora los controles sobre la sangre que se transfunde o que se utiliza para la elaboración de medicamentos garantiza que esta posibilidad quede reducida a su mínima expresión. Por lo que, esto que acabamos de comentar, es más pasado que presente.

En definitiva, que si hay que hablar del VIH o del SIDA procuraremos hablar de todo ¡Sin que eso signifique contarle todo! Pero además lo que queremos lograr es que cuando abordemos el resto de temas, en concreto la Educación Sexual, lo tengamos presente, que no se nos olvide que hay una cosa que se llama VIH y que puede transmitirse a través de ciertas relaciones eróticas.

No hay grupos de riesgo



102

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

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

De tanto hablar de grupos de riesgo, hubo quien llegó a creer que el SIDA era algo que afectaba fundamentalmente a heroinómanos, homosexuales o hemofílicos. Se hablaba de las tres “haches”. Tanto es así que quien no se sentía incluido en ninguno de esos tres grupos pensaba que el SIDA no tenía nada que ver con él o con ella. Sin embargo, ¿cuántos de quienes pensaban así tendrán ahora el VIH alojado en su interior?

La realidad era, y es, tozuda. No son los grupos, si no las prácticas las que tienen riesgo. Compartir instrumental que haya podido estar en contacto con sangre, ciertas prácticas eróticas o el tratamiento con sangre contaminada. Insistimos, no hay grupos de riesgo. Y de haberlos sólo habría uno: el compuesto por las personas que se sienten absolutamente ajenas a toda posibilidad de transmisión del VIH. La sensación de invulnerabilidad es todavía más peligrosa que la ignorancia.

Medidas de prevención

Lo bueno del SIDA, si se nos permite utilizar esta expresión, es que sabemos como se transmite y, por tanto, eso nos permite aprender a evitarlo. En algunas ocasiones cambiando de conducta y en otras incorporando algún elemento que garantice la prevención. Veamos como según las distintas vías.

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

Si nos centramos en las prácticas de riesgo antes señaladas (coito anal, coito vaginal y sexo oral) la “utilización adecuada”³ del preservativo. (¡Ojo! sin olvidar este matiz, en su máxima expresión, de “utilización adecuada”). El preservativo impide que los fluidos potencialmente infecciosos (sangre, semen o fluidos vaginales) entren en contacto con las mucosas genitales, dado que este ejerce una acción de barrera.

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

Sin ánimo de ser alarmistas y por evitar posibilidades de “teóricas transmisiones” (no por que tengamos constancia de que se hallan producido por estas vías) se desaconseja compartir instrumentos como cepillo de dientes, cortaúñas, maquinillas de afeita... De todos modos, esterilizar cualquiera de estos utensilios resulta muy sencillo y rápido. Y prestar atención a instrumentos que perforan la piel (utensilios empleados para tatuajes y piercings, por ejemplo), en estos casos se deben seguir unas normas básicas que garanticen la ausencia de riesgos.

Aunque claro la esterilización deberíamos entenderla como una opción última y, por supuesto, para los casos en los que no podamos contar con material desechable.

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

Sabemos que la información no es suficiente

A estas alturas no creemos que sea necesario recordar que la información por sí sola no garantiza el que chicos o chicas adopten conductas que les prevengan de la transmisión del



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

VIH. Lo mismo que sucede en el mundo adulto y, entre otras cosas, con el resto de infecciones de transmisión sexual o la prevención del embarazo no deseado. Así que, aunque suene a redundante, lo volvemos a recordar: la información por sí sola no es suficiente.

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

Evidentemente no dará igual cómo se cuenten las cosas, si antes de este tema no hemos permitido hablar de otros, si tenemos cierta complicidad y hábito de hablar y escuchar, si el diálogo se vive como algo impuesto o como algo que surge ... Tampoco da igual si con estas informaciones se da el tema por “cerrado” o si, por el contrario, lo que hemos perseguido ha sido dejar las puertas abiertas para futuras conversaciones.

Por eso sigue siendo importante que no nos tomemos sus preguntas como un examen, que no temamos responder “no lo sé” a alguna cuestión y que dediquemos, al menos tanto tiempo a informarnos del VIH/SIDA como a recopilar información sobre los recursos de los que disponemos en nuestra localidad en relación con el tema.



2. PINCELADAS INFORMATIVAS. Algunas cosas que podemos contarles⁴

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

No es mejor ni peor madurar o haber madurado antes que después. Ya que esto no es una competición y que nadie se queda sin madurar. Por tanto, que la edad de la primera regla o de la primera eyaculación carece de importancia. Con el resto de cambios que se producen en la adolescencia sucede igual. Cada cual tiene su propio ritmo y no hay otro significado.

El hecho de que hombres y mujeres puedan reproducirse es un valor, y lo que habrá que hacer es conocer como funciona el aparato reproductor y cómo se puede producir la fecundación. Ahora, probablemente, ayudará a evitar un embarazo no deseado, pero puede que, más adelante, permita lograr uno sí deseado.

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

4. Sobre texto de “Otro folleto de sexualidad” Edita: Consejo de la Juventud de la Comunidad de Madrid y Ayuntamiento de Leganés. Madrid. 2003

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Algo sobre los métodos anticonceptivos



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

106

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

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

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

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

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

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

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





Publicaciones y Federaciones de CEAPA

Revista Padres y Madres de Alumnos

Publicación bimensual, con una tirada de 12.300 ejemplares, que incluye en sus páginas información de interés para padres y madres sobre temas educativos, sociales, familiares y trata todas aquellas cuestiones relacionadas con los derechos de la infancia.

Temas de Escuela de Padres y Madres

Carpeta Uno

1. La televisión
2. Educación especial e integración escolar
3. Defensa de la Escuela Pública
4. Las escuelas de padres y madres
5. Educación para el ocio y el tiempo libre
6. Los padres y madres ante los temas transversales
7. Educar para la tolerancia

Carpeta Dos

8. Educación, participación y democracia
9. Infancia y educación infantil
10. Educación sexual
11. Técnicas para la dinamización de APAs
12. Sociología de la educación
13. Educación para el consumo
14. Orientación y tutoría

Carpeta Tres

15. Los centros educativos y su entorno
16. Juegos y juguetes
17. Prevención de las drogodependencias
18. Las actividades extraescolares
19. Planificación de actividades y programas
20. La familia: espacio de convivencia y socialización
21. Educación no Sexista
22. Ante el racismo: la educación intercultural

Colección Cursos

1. Las APAs, la participación y la gestión de los centros educativos
10. La prevención de las drogodependencias: Nuevos retos y perspectivas
13. La educación sexual, un marco para hablar de los afectos
14. Construyendo salud. Promoción de habilidades parentales
15. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
16. Construyendo Salud. Promoción de habilidades parentales. Manual para el monitor o la monitora
17. Aprendiendo en familia. Prevención del conflicto familiar en el marco de la igualdad de oportunidades
18. Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria
19. Educación Sexual desde la familia. Secundaria
20. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para monitores o monitoras
21. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para padres y madres
22. Habilidades de comunicación familiar. Ampliación del programa Construyendo Salud
23. Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas
24. Educación para el consumo. Materiales para trabajar el consumo desde la perspectiva de género
25. Habilidades para trabajar con grupos e impartir cursos de formación
26. Programa de formación de formadores sobre educación afectivo-sexual y prevención de VIH-SIDA dirigido a familias y APAs. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el monitor o la monitora
27. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el alumno o la alumna

Colección Informes

1. El reparto del trabajo doméstico en la familia. La socialización en las diferencias de género
2. Nuevos consumos juveniles de drogas. Aportaciones desde el papel de intermediación social de las apas
3. Manual de legislación educativa. Instrumento de trabajo de las APAs y consejeros escolares de la escuela pública
4. Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes
5. Los padres y madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia
6. Los estilos educativos de las familias españolas y el consumo de drogas en la adolescencia
7. La participación de las familias en la escuela pública. Las asociaciones de madres y padres del alumnado

Colección Herramientas

1. La tutoría, un marco para las relaciones familia-centro educativo
2. Los comedores escolares
3. Cómo poner en marcha escuelas de padres y madres
4. La financiación de las APAs. ¿De dónde sale el dinero?
5. Educación física y deporte en la edad escolar
6. La violencia contra las niñas: el abuso sexual
7. El alcohol en casa
8. Las APAs ante el alcohol y otras drogas
9. La alimentación en edad escolar
10. Tareas domésticas: hacia un modelo de responsabilidades compartidas
11. La educación desde las familias monoparentales
12. La gestión democrática de centros educativos para padres y madres
13. Orientación profesional desde la familia. Construyendo alternativas no tradicionales
14. Las drogas en la E.S.O.: propuestas educativas para madres y padres
15. Prevención del sida en los niños y los adolescentes. Guía para padres y madres
16. La tutoría, un marco para la prevención en secundaria
17. Ocio y escuela. Ámbitos de intervención para las asociaciones de padres y madres
18. Apuntes de educación sexual. Sobre la sexualidad de niños y niñas con discapacidad
19. Las dificultades de vivir una vida apresurada. Reflexiones en torno a nuestro uso del tiempo
20. Los padres y madres ante las drogas. Propuestas educativas
21. La escuela en el medio rural
22. Educar en la corresponsabilidad. Propuesta para la familia y la escuela
23. ¿Cómo elaborar un plan de mediación en un centro educativo? ¿Guía para su desarrollo con el apoyo del APA
24. ¿Cómo pueden ayudar las familias a resolver los conflictos en los centros educativos?

Colección Aprende y Educa

1. ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos e hijas?
2. ¿Educamos igual a nuestros hijos e hijas?
3. ¿Cómo elegir los juguetes?
4. ¿Saben usar Internet o los videojuegos?
5. ¿Por qué es tan importante la educación infantil?
6. ¿Es adecuada la alimentación en los centros escolares?
7. ¿Estás preparado para cuando tus hijos o hijas se encuentren con las drogas?

Colección Experiencias

1. Primer Concurso de Experiencias Educativas
2. Segundo Concurso de Experiencias Educativas
3. Tercer Concurso de Experiencias Educativas
4. Cuarto Concurso de Experiencias Educativas
5. Quinto Concurso de Experiencias Educativas
6. Sexto Concurso de Experiencias Educativas
7. Actividades realizadas por las APAs para prevenir el consumo de drogas
8. Séptimo Concurso de Experiencias Educativas
9. Octavo Concurso de Experiencias Educativas

Otros títulos

- Los retos de la educación ante el siglo XXI. Congreso de educación de CEAPA (CEAPA/Editorial Popular, 1995)
- La escuela que incluye las diferencias, excluye las desigualdades. Congreso de CEAPA sobre necesidades educativas especiales (CEAPA/Edit. Popular. 1996)
- ¿50 años de Derechos Humanos? Guía para padres y madres comprometidos
- Educación para la salud: la alimentación y la nutrición en edad escolar
- El papel de la familia y las APAs ante los problemas del medio ambiente
- ¿Cómo promover la participación de las mujeres y las familias inmigrantes en la escuela?
- Recomendaciones para mejorar la alimentación de la familia
- Manual del Consejero Escolar
- Alcohol. Cannabis
- Television y familia. Recomendaciones

FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

FAPA ALBACETE

C/ Zapateros, 4 4ª Planta
02001 Albacete
Tel: 967 21 11 27 | Fax: 967 21 26 36
Web: www.albafapa.com | Email: fapa@albafapa.com

FAPA ALICANTE

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: www.fapagabrielmiro.es | Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31
Web: www.fapacealmeria.org | Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 (Antiguo C.P. Rosa Arjó)
50010 Zaragoza
Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16 | Fax:
Web: www.fapar.org | Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1 1º E
33003 Oviedo
Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97
Web: www.fapamv.com | Email: fapafapamv.com

FAMPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60
05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10 | Fax:
Web: www.fampa.org | Email: fampa@fampa.org

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63
Web: www.fapamallorca.org | Email: info@coapabalears.org

FAPA BENAHOARE

C/ Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de la Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
Web: fapabenahoare.com | Email: faipalma@terra.es

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 562
09080 Burgos
Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99
Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro
C/ Guadalmesi, s/n
11012 Cádiz
Tel: 956285985 | Fax: 956285989
Web: www.fedapacadiz.org | Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3
39007 Santander
Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00
Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2
12004 Castellón
Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60
Web: webs.ono.com/fapacs | Email: fapacs@ono.com

FAPA CATALUÑA "FAPAC"

C/ Cartagena, 245 ático
08025 Barcelona
Tel: 93 435 76 86 | Fax: 93 433 03 61
Web: www.fapac.net | Email: fapac@fapac.net

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14
08020 Barcelona
Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97
Web: www.fapaes.net | Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27
Residencia de la Juventud, 2ª Planta
Tel: 956518850 | Fax: 956512479
Web: www.fapaceuta.org | Email: fapaceuta@fapaceuta.org

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8
13004 Ciudad Real
Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29
Web: www.fapaciudadreal.com
Email: alfonsoxelsabio@teletelone.es

FAPA CÓRDOBA “Ágora”

C/ Doña Berenguela, 2
14006 Córdoba
Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42
Web: www.fapacordoba.org | Email: fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha.
16004 Cuenca
16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
Email: fapacuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
Web: www.freapa.com | Email: freapa@freapa.com

FAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n Barrio Majada Marcial
Centro de Educación Ocupacional
35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 868 614 | Fax: 928 868 614
Email: fimapafuer@hotmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620
15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
Web: www.confapagalicia.es | Email: confapa@confapagalicia.es

FAPA GOMERA

García, 8
38830 Agulo-Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GRAN CANARIA “Galdós”

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha.
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: www.fapagaldos.org | Email: secretaria@fapagaldos.org

FAPA GRANADA “Alhambra”

Camino de Santa Juliana s/n
18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
Web: www.fapagranada.org | Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas
Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@terra.es

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36
38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA HUELVA

Av. Andalucía, 11 A, Bajo.
21004 Huelva
Tel: 959 26 12 03 | Fax: 959 26 12 03
Web: www.fapahuelva.org | Email: fapahuelva@msn.com

FAPA JAÉN “Los Olivos”

Apdo. de Correos, 129
23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
Web: www.fapajaen.org | Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

José Antonio, 86, 2ºB
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 928 80 00 89 | Fax: 928 80 20 44
Web: www.fapalanzarote.info |
Email: fapalanzarote@telefonica.net

FELAMPA LEÓN “Sierra-Pambley”

C/ Francisco Fernández Díez, 28
APTDO. DE CORREOS, 705 - 24080 LEON
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
Web: www.felampa.org | Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID “Francisco Giner de los Ríos de Madrid”

Puerta del Sol, 4, 6º D
28013 Madrid
Tel: 91 534 58 95 - 91 553 97 73 | Fax: 91 535 05 95
Web: www.fapaginerdelosrios.es
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuera, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente
29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
Web: www.fdapamalaga.org | Email: info@fdapamalaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA “Juan González”

C/ Puente Tocinos
1ª Travesía-Bajos Comerciales
30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
Web: www.faparm.com | Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA “Herrikoa”

Juan Mº. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
Web: www.herrikoa.net | Email: herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Obispo Nicolás Castellanos, 10, 5º
34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 70 22 61
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA RIOJA

C/ Calvo Sotelo, 3 3º Dcha.
26003 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
Email: faparioja@hotmail.com

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@inicia.es

FEDAMPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581
40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA “Nueva Escuela”

Ronda Tamarguillo s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación
41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
Web: www.fapasevilla.com | Email: fapa@fapasevilla.com

FAPA SORIA

Ronda Eloy Sanz Villa, 7
42003 Soria
Tel: 975 22 94 24 | Fax: 975 22 94 24
Email: fapasoria@yahoo.es

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro
Carretera del Rosario km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
Web: www.fitapa.es | Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Apdo. de Correos, 504
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@terra.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 Y 2
46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
Web: www.fapa-valencia.org | Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
Email: fapava@terra.es

FAPA ZAMORA

Arapiles s/n
49080 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
Web: www.fapazamora.es | Email: fapazamora@telefonica.net

**OTRAS CONFEDERACIONES
DE FEDERACIONES DE CEAPA****CODAPA**

(Andalucía)
Avda. de Madrid, 5, 3º
18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78
Web: www.codapa.org | Email: secretaria@codapa.org

CONFEDERACIÓN DE APAS “GONZALO ANAYA”

(Comunidad Valenciana)
Pasaje de la Sangre, 5, Puerta 2, despacho 11
46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 96 394 37 97
Web: www.gonzaloleanaya.com |
Email: gonzaloleanaya@gonzaloleanaya.com

COVAPA

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: www.covapa.es | Email: covapa_alicante@hotmail.com

CONFAPACAL

(Castilla y León)
Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPA “MIGUEL DE CERVANTES”

(Castilla-La Mancha)
C/ Zarza, 6, 1ªA
45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 - 925 28 45 47 | Fax: 925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACANARIAS

Av. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Email: fagaldos@teleline.es

Subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo,
Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS
Puerta del Sol, 4 - 6º A - 28013 MADRID - Teléfono (91) 701 47 10 - Fax (91) 521 73 92
Correo Electrónico: ceapa@ceapa.es En Internet: www-ceapa.es