N

165.26

M423 Mercedes García Ruiz

Doctora en Psicología y Sexóloga.

Investigadora en temas relacionados con la sexualidad.

-- 1a ed. -- Managua : Artes Gráficas, 2011

60 p.

ISBN 988-99965-872-1-5

Editor:

Artes Gráficas.

Dirección de Edición:

Mercedes Rodríguez. Profesora Titular UCA.

Responsable Grupo PAIDI HUM 888: Salud, Género y Desarrollo.

Coordinadoras:

Esther Puertas Cristóbal.

Investigadora UCA, Grupo PAIDI HUM 888: Salud, Género y Desarrollo.

Yadira Medrano Moncada.

Coordinadora de la Maestría en Salud Sexual y Reproductiva
UNAN-MANAGUA.

Diseño y Diagramación:

Randall Rivas Velasquez.

Impresión: Artes Gráficas

Impreso en Nicaragua.

Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción total o parcial
sin la autorización escrita de los titulares Copyright.

SEXUALIDAD Y COMUNICACIÓN

Publicación financiada por la Agencia Española de Cooperación al Desarrollo a través del PCI: “Movilidad Docente para la Formación del Profesorado y Desarrollo de la Maestría en Salud Sexual y Reproductiva entre la Universidad de Cádiz y la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-Managua” B/030289/10.

INDICE

	Pag.
1. Sexualidad ¿De Qué Estamos Hablando?.....	7
2. Dimensiones del Hecho Sexual Humano.....	11
2.1. Procesos de sexuación de la infancia y adolescencia.....	14
2.2. Sexualidad.....	18
2.3. Erotica.....	23
2.4. Pareja.....	29
3. Orientaciones de Actuación en Situaciones Específicas.....	34
3.1. Actitudes.....	34
3.2. Comunicación.....	35
3.3. Relaciones de Pareja.....	36
4. Algunas dinamicas para trabajar con jovenes sobre la comunicación en relacion con la sexualidad.....	37
En Cadena.....	37
Cómo Planear Mi Vida.....	40
Decir No.....	44
Defiendo Mis Derechos.....	48
Negócialo.....	50
Masaje De Espalda.....	52
Inocentada.....	53
Afecto No Verbal.....	54
El Lenguaje De Las Manos.....	55
Bibliografía.....	56

1. SEXUALIDAD ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

En la actualidad, cuando se habla de sexualidad no sabemos realmente a que nos estamos refiriendo, existe una gran confusión conceptual cuando utilizamos este término, así nos sirve para referirnos a la genitalidad, o también cuando deseamos hablar de relaciones coitales, e incluso cuando queremos expresar afectos o sentimientos.

Desde la sexología hablar de **Sexualidad** es fundamentalmente hablar del **Hecho Sexual Humano**, es hablar de chicos y chicas, de hombres y mujeres que son sexuados, que se viven como sexuados y que se expresan y se relacionan como tales. Uno de los objetivos de la intervención sexológica, no es otro que el contribuir a que aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que se sientan felices. Desde este planteamiento, se pretende contribuir a que cada uno pueda disfrutar de su sexualidad, así como a evitar otros problemas que no se desean.

El **Hecho Sexual Humano** abarca a todos y a todas, se trata de hablar de sexualidades en plural, de las personas de edades, culturas, capacidades, y realidades diferentes. Requiere tener en cuenta sus diferentes realidades: **Sexuación, Sexualidad y la Erótica**.

El proceso de **Sexuación** se refiere a construirse como hombre o como mujer, como proceso que se inicia en la fecundación y que no acabará hasta la muerte. En este proceso se van concatenando toda una serie de niveles o estructuras que, progresivamente van sexuando al individuo.

Todos estos elementos estructurales y estructurantes del sexo llevan a uno de los dos resultados: hombre o mujer. Y por supuesto, cada uno de los dos estará lleno de matices porque estamos hablando de muchos niveles que son los que intervienen en el proceso (cromosómico, hormonal, gonadal, de asignación de sexo, crianza diferencial...). De forma que cada uno se situaría en un punto del continuo. Hay muchas maneras de “estructurarse” como hombres, y muchas maneras de hacerlo como mujer.

La sexualidad es la manera en que cada persona tiene de vivir “el hecho de ser sexuado”. Es una categoría subjetiva y no hace referencia exclusivamente a planteamientos anatomofisiológicos. La referencia más clara de la sexualidad son “las vivencias” y cómo cada cual se siente en su intimidad y cómo va viviendo ese proceso de construcción en hombres y mujeres. Es la manera propia de verse, sentirse y vivirse como ser sexuado, como uno de los dos sexos. El terreno de la sexualidad es el de lo peculiar, de las sexualidades en plural. Se tratará de que cada persona se conozca y se acepte como es y lo que es. La vivencia del hecho de ser sexuado como hombre o como mujer podrá ser sentida en su matiz homosexual o heterosexual.

La erótica se refiere a la forma concreta de expresar lo anterior, lo que somos y lo que vivimos, con múltiples formas de expresión y que es personal y particular.

En el desarrollo de la erótica entran en juego muchos factores, pero también los propios valores y creencias, la forma de pensar y de entender las relaciones sexuales y las relaciones de pareja, los sentimientos y la importancia que se den a los mismos, así como todas las demás cosas que se puedan considerar importantes. De todo esto, acabará surgiendo un tipo de erótica propia. También son importantes otros planos de trabajo como podría ser el “Ars Amandi”, es decir, “los modus operandi” o la importancia de la relación de pareja y todos los aspectos que rodean a ésta.

El objetivo en este sentido es conseguir que cada cual se sienta a gusto con su forma de expresar la sexualidad. Las formas de expresión tienen dos vías. Una son los deseos, las fantasías y otra los gestos, las conductas. También son expresiones de la erótica las caricias, el abrazarse, el coger de la mano,... del mismo modo que los son el coito vaginal o el resto de penetraciones.

Según este modelo se trata de partir de la vivencia de las propias sexualidades y de la expresión de la propia erótica, y a partir de las peculiaridades personales los chicos y chicas puedan sentirse a gusto y por lo tanto y desde este enfoque positivo evitar situaciones que no desean (embarazos, enfermedades, violencias...)

Tabla resumen

	Algo que se es...	Procesos de sexuación
Sexo		
Sexualidad	Algo que se siente...	Vivencias
Erótica	Algo que se desea...	Deseos
Amatoria	Algo que se hace...	Conductas

 Cuadro resumen Hecho Sexual Humano

2. DIMENSIONES DEL HECHO SEXUAL HUMANO

PECULIARIDADES				
MATICES: HOMOSEXUAL / HETEROSEXUAL				
MODOS: HOMBRE / MUJER				
SEXO	SEXUALIDAD	ERÓTICA	ARS AMANDI	PAREJA
<i>Se es...</i>	<i>Se siente...</i>	<i>Se desea...</i>	<i>Se hace...</i>	<i>Se tiene...</i>
De que hablamos... Soy chico, soy chica. Proceso de construcción en hombres y mujeres	Vivencias/sensaciones/sentimientos asociados al hecho de ser hombres/mujeres	Fantasia, imaginario...forma de expresión de nuestras vivencias	Los <i>modus operandi</i> , cómo montarselo?	Predisposición hacia la vida en pareja
Aspectos a trabajar	Procesos de sexuación:	Las actitudes	Deseos, expectativas	La relación de pareja
Físicos-sociales				
Evolutiva (cambios físicos y "psicológicos")	¿Cuál es su/nuestra visión de la sexualidad?	Educación sentimental y erótica	Habilidades personales	Expectativas, mitos, falsas creencias,...
Asignación de sexo y proceso de construcción de personas sexuadas	Falsas creencias entorno a nuestra visión de la sexualidad		Ideales románticos	
Etapas de desarrollo: identificación, constancia,...	Los valores y creencias: norma social y del grupo.			Hacerse entender: comunicación verbal/no verbal
Construcción social del género	Autoestima y autoconcepto (valoración personal)			Habilidades de negociación

SEXO	SEXUALIDAD	ERÓTICA	ARS AMANDI	PAREJA
	Percepción de riesgo	Exploración de los deseos	Intención de conducta	La primera vez
	Vulnerabilidad		Saber hacerse: habilidades en el manejo del preservativo	Concepción Y anticoncepción
				Prácticas seguras: END, ITS
ASPECTOS PREVIOS (transversales)				
Manejo De información y conocimientos: HSH, procesos de sexuaación, anatomía y fisiología, evolutiva, concepción y anticoncepción, ITS,...				
ASPECTOS EN PROCESO DE INTERACCIÓN CON EL SUJETO SEXUADO (transversales)				
El grupo de iguales				
Las relaciones interpersonales: familia, educadores, amigos,...				
Accesibilidad, existencia y disponibilidad de instrumentos y recursos.				

Este modelo sexológico pretende integrar aquellos aspectos que consideramos relevantes para abordar temas relacionados con la sexualidad y la educación sexual.

El modelo se ha construido desde el modelo sexológico del Hecho Sexual Humano (E. Amezúa, 1999) e integra otros aspectos del modelo PRECEDE (Green y cols y adaptación de J.L. Bimbela)

En este modelo el Hecho Sexual Humano (en adelante HSH) constituye el eje central a partir del cual se van desarrollando los aspectos relevantes a trabajar, que se refiere al hecho de que todos y cada uno de nosotros somos personas sexuadas; hombres o mujeres. Este proceso de construcción afecta a todos los niveles de sexuación, dando como resultado sujetos sexuados únicos e irrepetibles, con peculiaridades, formas de aceptarse, vivirse, relacionarse y sentirse como hombre y como mujeres y con su orientación del deseo erótico: homosexual / heterosexual.

Dentro de cada eje del HSH se contemplan una serie de variables a trabajar, que tendrían que ver principalmente con cada uno de los ejes de trabajo en el que está contemplado. El modelo no pretende, fragmentar los planos de individuación y socialización en compartimentos estancos, sino más bien ser un modelo operativo en el que todas y cada una de las variables a tener en cuenta están interrelacionadas.

El objetivo último del modelo del Hecho Sexual Humano es plantear un marco de trabajo desde el que podamos acompañar en el proceso de “construir” personas capaces de gestionar su propio bienestar: aprendiendo a conocerse, aceptarse y expresar su erótica del modo en el que cada uno sea feliz.

Desde este marco abordaremos las habilidades sociales y de comunicación como aspectos que forman parte de las variables que influyen en las dimensiones de la sexualidad humana, y no solamente como elementos aislados. Propondremos algunas posibles técnicas para trabajar este tema a nivel terapéutico y también con diferentes dinámicas grupales.

2.1 PROCESOS DE SEXUACIÓN DE LA INFANCIA

INFANCIA

La sexualidad infantil no es lo mismo que la sexualidad adulta. La sexualidad infantil está poco diferenciada y poco organizada en relación con la del adulto. Se trata de una dimensión sexual, afectiva y social.

Los significados son diferentes para niños y adultos, es importante no ver con ojos de adulto lo que hacen los niños.

Es muy importante tener en cuenta la necesidad de vinculación afectiva y de los vínculos de apego en la infancia que facilitan la consolidación de sentimientos de seguridad y protección. Con estas figuras se aprende la comunicación íntima, se aprende a reconocer y expresar emociones. El contacto corporal y la comunicación con las figuras de apego pueden ser decisivas para establecer una sexualidad que se viva con tranquilidad. ***Es importante por parte de los educadores mostrar afecto y permitir que manifiesten emociones.***

Hay que tener en cuenta en la infancia como se resolverá su curiosidad, como se responde y se abordan sus preguntas, la actitud de los adultos de referencia ante las inquietudes que vayan planteando. Actúan en muchos casos como modelos de referencia para ellos.

Lo normal es que pregunten, los niños y niñas son curiosos, la curiosidad es un motor de aprendizaje. Es necesario satisfacer la curiosidad infantil con una buena información sobre sexualidad. La falta de respuestas ante sus dudas convierte lo sexual en prohibido.

La espontaneidad infantil puede desaparecer si no se ofrecen respuestas adecuadas y sinceras. Responder a la curiosidad no puede limitarse a contestar a sus preguntas, es importante hablar de todo aquello que nos parece importante. No es cuestión de sólo esperar a sus preguntas, también podemos sacar los temas teniendo en cuenta a quién tenemos delante.

Si se habla de sexualidad y los niños y niñas escuchan hablar de ella, aprenderán a hablar y llenar de contenidos y significado la palabra sexualidad. No basta dar información adecuada, es importante que sus modelos de referencia vivan su sexualidad con naturalidad, que quiere decir ser capaz de mostrarse como cada cual es.

En estas edades es cuando se pueden forjar los cimientos con los que construir muchas cosas, es buen momento para trabajar desde lo importante, sin prisas y sin urgencias, como suele ocurrir en la adolescencia. A partir de los 6 años siguen los cambios graduales, se incrementa su curiosidad por saber y empiezan a tomar conciencia de la moral sexual adulta, que se interiorizará como reglas fijas, universales y eternas.

Es importante que las reglas sean razonadas y explicadas, dentro de una concepción positiva de la sexualidad y que posibiliten la convivencia con quienes piensen de otro modo. Sus preguntas son importantes como una oportunidad para abordar lo que quieren saber, lo que pueden saber y lo que necesitan saber.

Los medios de comunicación van a proporcionar numerosos modelos de conducta sexual. El aprendizaje por observación es fundamental en sexualidad, pero en estos medios hay demasiadas ausencias, demasiadas distorsiones. Son de gran importancia los modelos reales, las figuras de apego o aquellas figuras de referencia para ellos y ellas. Con alguno de estos modelos puede producirse la identificación, que es más potente que la imitación. ***Se trata de ofrecer modelos no perfectos y si reales.***

ADOLESCENCIA

En la adolescencia se hacen más pronunciadas y evidentes las diferencias entre los chicos y las chicas, tanto en cuanto se inician los cambios, como en cuanto a su duración. El único significado de esta amplia variabilidad es que cada cual “es como es”. A lo largo de esta etapa vital aparecen numerosos cambios físicos, nuevas sensaciones, cambios internos, surge la capacidad reproductora y todo el cuerpo cambia.

Hay quien se avergüenza y se preocupa por los cambios, es importante que los y las educadoras transmitan, además de los contenidos sobre el cuerpo y sus cambios, que los placeres no guardan relación con el tamaño o el ritmo de desarrollo. Las expectativas sobre los cambios corporales pueden generar muchas incertidumbres. Hay que hablar antes de que preocupen estos cambios.

También se produce un gran desarrollo intelectual, a partir de ahora lo nuevo se irá viviendo como algo propio que irá dando coherencia y sentido a todas las demás cosas. De ahí la importancia de anticiparse y trabajar con conocimientos adecuados, tener en cuenta la diversidad y las particularidades.

Su mundo de relaciones sufre cambios y el grupo de iguales toma el papel más importante. Por esto, es importante que sepan defender sus criterios sin que esto suponga que tengan que excluirse del grupo.

Es el momento en que se ratifica la identidad y desean parecerse a sus modelos ideales de chico y chica. Para llevar este proceso, es importante haber comenzado el trabajo antes y no plantearlo en este momento desde la urgencia.

Chicos y chicas ponen especial empeño en ser uno mismo o una misma, tratando de reafirmarse y buscando la aprobación de su grupo de iguales. En este momento, también pueden aparecer dudas sobre su orientación sexual. Lo que a veces les sucede a los y las adolescentes es la falta de seguridad en sí mismo, en conocerse y aceptarse, conocer y aceptar a los demás.

Aunque casi siempre se parte de la expectativa de heterosexualidad, probablemente la propia identidad como hombre o mujer se haya asociado a la idea de heterosexualidad. Pero la identidad es una cosa y la orientación es otra.

La orientación del deseo no siempre se resuelve “a la primera”. A veces el chico o la chica perciben señales confusas, siente dudas y quiere “aclararse”, quieren una respuesta inmediata y eso no es posible. Hace falta tiempo. Además la expectativa de heterosexualidad, la deseabilidad social, el miedo al rechazo y la presión de grupo son aspectos que influyen en la forma de vivirlo y sobre los que hemos de trabajar.

Otro aspecto a tener en cuenta es la curiosidad o la necesidad de comparar el desarrollo corporal es diferente a la orientación del deseo. Pueden además, haber tenido sensaciones agradables acariciando a personas de su mismo sexo y ello no significa necesariamente tener una orientación hacia personas del mismo sexo. Hay chicos y chicas heterosexuales con fantasías que sienten curiosidad y deseo hacia personas de su mismo sexo.

El papel como educadores y educadoras no es responder sino ayudar a encontrar respuestas. Se trata de que, todo lo que tuviera que ver con la sexualidad y la erótica se centre en los criterios personales. Sintiendo cada persona a gusto consigo mismo, desde la aceptación personal y de sus deseos.

En la adolescencia aparecen además muchas competiciones en relación con lo sexual (la actividad sexual, la edad de la “primera vez”, el número de parejas...). Los educadores y educadoras, han de trabajar para que los chicos y chicas aprendan a mirar “hacia adentro” y no estar tan pendientes del “hacia fuera”. Se trata de aprender a valorar el conocerse y conocer al otro, el sentir, el descubrir y permitirse sentir, escuchar los deseos, comunicarse de cultivar los criterios personales a través de información y reflexión.

Otro aspecto importante es el enamoramiento, el deseo y la atracción. Habrá que hablar también de convivencia, de compartir, de los criterios propios de cada pareja, de los diferentes tipos de pareja y de la posibilidad de ser feliz también sin pareja.

La primera vez es uno más de los mitos, centra la relación y la sexualidad en el coito. Hay muchas primeras veces, hay muchas cosas que se inician.

2.2 SEXUALIDAD

2.2.1. LAS ACTITUDES

Las actitudes cumplen una serie de funciones, como son: reducir la complejidad del medio, permiten ordenar y estabilizar la complejidad de aspectos que tienen que ver con el Hecho Sexual Humano: informaciones, opiniones o valores que le llegan relacionados con la sexualidad. En función, de poseer un “tipo” u otro de actitud sexual se producirá distintos tipos de ordenación de los estímulos. En cualquier caso permiten una percepción más estable, consistente y predecible, del medio.

También permiten expresar tendencias y sistemas normativos, ayuda a resolver conflictos internos. Las actitudes, contribuyen a adaptarse al grupo social, permitiendo identificarse y ser identificado como miembro de determinado grupo. Una determinada actitud, será fruto de informaciones, valoraciones e intenciones, permitirá que un chico o una chica tenga un determinado “estar” frente a la sexualidad y a sus distintas manifestaciones.

2.2.2. EL GRUPO DE IGUALES Y LA NORMA SOCIAL

La entrada en la adolescencia suele suponer una fuerte necesidad de integración social dentro del grupo de iguales. En esta etapa, el grupo de iguales cumple un importante papel como soporte afectivo, y protector y actuará como marco de referencia para el desarrollo de valores, actitudes y creencias, tanto personales -en lo que se refiere al individuo en concreto-, como grupales -por lo que se refiere a la construcción social de los valores dentro del grupo-. Así, el sentimiento de pertenencia al grupo ocupa un papel fundamental bajo el cual pueden realizar determinadas conductas para revalorizarse, o simplemente por la necesidad de sentirse aceptado dentro del propio grupo.

El grupo de iguales se configura así como fuente socializadora por antonomasia y la fuente donde el adolescente buscará su estatus y formará su **autoconcepto**. Dentro de su grupo, configurará su identidad y compartirá sus sentimientos, sus dudas, sus temores y sus éxitos.

El grupo de iguales actuará así como agente de socialización en la que el adolescente busca su identidad e intenta resolver sus dudas. La información que le llegue de su grupo de iguales, sus “normas”, ya sean éstas explícitas o implícitas, las considerará como la más certeras y veraces.

El proceso de construcción de las normas dentro del grupo de pares se nutre de la percepción de las conductas que los otros llevan a cabo, de la comunicación que surge entre los integrantes del grupo fruto de la puesta en marcha de esas conductas, y de las conductas que lleva a cabo el propio sujeto.

En lo que se refiere a la **norma social** se construye dentro del propio grupo fruto de un proceso de interacción entre sus miembros en el que se genera cierta homogeneidad percibida y/o real de las conductas que estos llevan a cabo.

Si tuviéramos que desglosar sus componentes esenciales nos podríamos quedar con los siguientes:

- La uniformidad percibida de las conductas que el grupo lleva a cabo
- La actitud percibida de los miembros hacia esa conducta
- La norma subjetiva, que se refiere a la percepción de la presión del grupo hacia la adopción de una conducta
- La actitud personal hacia esa conducta

Es importante trabajar no sólo con el adolescente de forma individual, sino también con su grupo de referencia. Todo el entorno social: amigos, la pareja, miembros de la familia, o cualquier persona de su entorno tiene una especial relevancia en la realización de un tipo de conductas u otras, así como en la propia vivencia de su sexualidad. El grupo de iguales, tiene una especial relevancia en todo este proceso, a través de sus normas de forma implícita o

explícita. De la misma forma que puede actuar en una dirección, podría también hacerlo en otra, de forma que los adolescentes y jóvenes son especialmente vulnerables a la presión del grupo.

La modificación y el cambio hacia comportamientos más seguros, vendrá determinado en gran medida porque sus compañeros también adopten prácticas más preventivas por un lado, y cuando las consecuencias que siguen a la adopción de medidas preventivas sean la aprobación y la normalización social.

En todo este proceso, el grupo de pares adquiere una especial relevancia, por lo que nuestro objetivo en la intervención nunca será tan solo el adolescente con el que trabajemos, sino también su grupo más cercano.

Por este motivo trataremos de trabajar los aspectos emocionales y afectivos con el grupo de iguales facilitando que las prácticas seguras sean valoradas en mayor medida desde la norma social de su grupo de referencia.

2.2.3. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

Podríamos definir el **autoconcepto** como las ideas que tenemos acerca de nosotros mismos.

Por otro lado **la autoestima**, muy ligada al autoconcepto, podríamos definirla como el aprecio o la valoración personal que tenemos hacia nosotros mismos. Esto no quiere decir que la autoestima dependa sólo de nuestra propia valoración personal, también depende en gran medida de cómo nos valoren los demás, lo que influirá en nuestra propia valoración personal.

Un paso previo a nuestra propia valoración personal sería el conocernos a nosotros mismos para así poder valorarnos correctamente.

Tener una buena autoestima influye en todas las áreas y vivencias como personas que nos relacionamos con los demás, e influirá en los escenarios de comunicación interpersonal.

La autoestima es un elemento esencial para nuestra supervivencia psicológica y emocional. En ocasiones, las personas con una baja autoestima suelen rechazar partes de uno mismo, y esto conlleva grandes daños en las estructuras psicológicas que mantienen a uno, no sólo vivo, sino también con ganas de vivir. Pero la forma en la que vivimos, nos sentimos, y nos percibimos puede cambiar, y fruto de este cambio, se puede desarrollar una nueva autoestima que influiría en todas las áreas de nuestra vida, repercutiendo en una forma más saludable, de aceptarse, sentirse, y expresarse. **Ejes básicos en el desarrollo de la sexualidad.**

Hay un factor determinante que está mediando entre ambos aspectos y este factor son las ideas que uno tiene acerca de si mismo y de los demás. Desde aquí, podemos empezar el camino hacia una mejora de la autoestima, valorándose de forma más positiva incluso en las situaciones más adversas, y buscando apoyos en los demás que puedan servir de ayuda.

Habilidades como pedir lo que se quiere, el estilo asertivo de comunicación, o aprender a responder ante la crítica, y el autocontrol son habilidades esenciales de cara al manejo de la autoestima. Para aquellas personas que poseen una baja autoestima, el estilo asertivo de comunicación y el autocontrol ante situaciones de crítica suponen situaciones de gran dificultad. **Todas estas habilidades se pueden trabajar y cambiar.**

2.2.4. PERCEPCIÓN DE RIESGO Y VULNERABILIDAD

La percepción de riesgo y los sentimientos de vulnerabilidad constituyen dos variables a tener en cuenta de cara a la adopción de prácticas seguras dentro de la pareja.

Cuando hablamos de la **percepción de riesgo** nos referimos a la conciencia que tiene sobre su conducta y su esta supone algún riesgo o no. Esta percepción de riesgo está muy unida a los sentimientos de vulnerabilidad, es decir, si no es consciente del riesgo que corre será mucho más vulnerable ante cualquier situación que implique algún riesgo.

La adolescencia es una etapa en la que los sentimientos de invulnerabilidad se multiplican, y las consecuencias de las acciones que tienen resultados a medio y largo plazo apenas tienen en cuenta.

Si nos referimos al campo de las conductas eróticas como el orgasmo, placer... estas suponen una recompensa a corto plazo, mientras que el tener en cuenta una posible infección supone pensar en una "consecuencia a largo plazo" y no se tendrán en cuenta debido a lo lejano de sus consecuencias. Un posible eje de intervención podría ser buscar en la realización de conductas seguras y en el uso del preservativo -en el que se caso en el que se mantengan relaciones con penetración- refuerzos y gratificaciones a corto plazo en su uso, como por ejemplo trabajando desde la erotización del preservativo y su uso a través de diferentes juegos.

La percepción de riesgo, además, puede estar mediada por otras variables como la información y los conocimientos de los que se disponga, o la credibilidad de los mismos.

La estimación del riesgo no se realiza de forma "científica" por las personas, sino que en ella intervienen numerosos factores ya sean éstos sociales: sexo, orientación sexual, cultura..., situacionales: historia personal, características de la pareja, confianza, responsabilidad,... sesgos como ideas de invulnerabilidad: "a mí no me va pasar".

Incluso el riesgo en determinadas ocasiones podría considerarse un valor positivo sobre todo desde roles masculinos en la cultura adolescente en la que llevar a cabo conductas que supongan algún tipo de riesgo se asocian a valores positivos dentro del grupo de iguales.

En estas circunstancias aparece lo que se denomina monogamia seriada, según la cual tenemos varias parejas a lo largo del tiempo, una de tres meses, otra de dos, otra de seis..., y cada una de esas parejas se constituye y se percibe como pareja estable y "si ella confía en mí y si yo confío en ella no tiene porque pasarnos nada malo".

El enamoramiento y la implicación afectiva con la pareja, así como los ideales románticos constituyen un elemento que deberemos tener muy en cuenta en nuestras intervenciones

más aun considerando las características diferenciales que presenta la población con la que vamos a trabajar.

Es importante que exista una percepción de riesgo adecuada a cada situación y si existe una percepción de riesgo baja asociar ésta a la adopción de medidas preventivas, y no a los falsos sentimientos de invulnerabilidad creados dentro del grupo.

A pesar de que la percepción de riesgo puede ser uno de los factores que influye en la adopción de medidas preventivas, cuando estamos hablando de que las consecuencias de estas conductas podrían ser enfermedades muy graves o amenazantes como el SIDA, puede activar fuertes respuestas de ansiedad y miedo que nos pueden bloquear debido a que exigen medidas de prevención relativamente complejas de llevar a cabo, y que además se deben realizar en contextos en los que los individuos están con una alta activación erótica.

Para que los adolescentes adopten estas medidas preventivas es necesario partir de las dificultades que les impiden percibir el riesgo y abordarlo para valorarlo y encontrar la forma de mantener prácticas seguras.

2.3 ERÓTICA

2.3.1. EDUCACIÓN SENTIMENTAL Y ERÓTICA

La información es un elemento necesario, pero no suficiente para provocar cambios y modificar actitudes y comportamientos. Es necesario trabajar muchos aspectos, y uno de ellos, sería el enseñar a gestionar los propios deseos, la propia erótica identificando aquello que es gratificante, y aquello que causa malestar. Propiciando ser capaz de identificar las claves para realizar los cambios oportunos desarrollando estrategias que faciliten la gestión del bienestar.

El objetivo principal de la educación sentimental y erótica no es otro que aprender a manejar los sentidos y las sensaciones que de ellos se derivan y la conciencia que estos generan.

Las relaciones que se establecen con el mundo, con las cosas, y con las personas que nos rodean están mediatizadas por los sentidos, que tendremos que aprender a manejar en las relaciones interpersonales.

El proceso autobiográfico y de sexuación configurará un modelo de ser y una forma de estar con nuestros modos, matices y peculiaridades. Así las vivencias, la propia sexualidad y la erótica estarán, estrechamente relacionados, con las sensaciones experimentadas según la biografía personal que se configurará como única e irreplicable.

Una mejora en la vivencia de la erótica producirá una mejora en la vivencia de los sentidos y emociones propiciando una visión menos genitalizada de la sexualidad y entendiendo el cuerpo como un instrumento a través del cual comunicarnos con los demás. La educación sentimental y erótica influye en la adopción de un tipo de prácticas u otras en los escenarios de interacción personal.

En este planteamiento de trabajo a través de las emociones, de los deseos, podemos proponernos una serie de objetivos:

- Conocer los propios deseos y aprender a manejarlos.
- Aprender a gestionar el cuerpo y las emociones
- Desarrollar la capacidad para resolver los conflictos
- Conocer el lenguaje del propio cuerpo y el de aquellos que nos rodean
- Aprender a manejar las relaciones de dependencia emocional y afectiva
- Estimular la creatividad y el imaginario como medio para relacionarnos
- Consolidar una identidad sexual libre de estereotipos

La metodología para abordar la educación erótica y sentimental ha de ser abierta, lúdica y flexible trabajando desde lo individual y el pequeño grupo y construyendo un espacio que propicie las relaciones afectivas donde cada uno pueda expresarse de manera libre y creativa. Generando debate y reflexión acerca de las formas de gestionar el bienestar desde la cotidianidad. Podemos jugar con la literatura, el arte, la música,... como medio que favorezca la exploración de los sentimientos y emociones.

2.3.2. LOS IDEALES ROMÁNTICOS

Diversas investigaciones realizadas desde el Modelo Sexológico ponen de manifiesto la existencia de nuevas variables para la prevención. Una de esas nuevas variables son los llamados “ideales románticos” (Galligan y Terry, 1993). Las autoras del estudio examinan cómo las creencias de jóvenes heterosexuales sobre el poder del uso del condón destrazan sus “Ideales Románticos”. Es decir, cómo la negociación en la pareja del uso del condón rompe la espontaneidad y el romanticismo de las relaciones sexuales al hacer uso de éste. El “ideal romántico de pareja” se confronta con la realidad.

Esto es más marcado en las mujeres que en los hombres, ya que en las mujeres el hecho de sugerir e incluso proveer el condón parece violar su rol tradicional. Parece incluso que, en las primeras relaciones coitales de las chicas, se usan menos prevenciones que en relaciones posteriores.

Así podríamos hablar de que los “Ideales Románticos” de los jóvenes respecto a la pareja hacen que aumenten esas prácticas de riesgo. Este aumento de las prácticas de riesgo podría deberse a:

- La utilización del condón en su primera relación sexual choca con la idea percibida de sus “Ideales Románticos”.
- No se sienten en situación de riesgo en la “primera vez”.
- No valoran como positiva la primera relación si en ella utilizan el preservativo (rompe el encanto, romanticismo...)
- Carecen de habilidades para la negociación con la primera pareja sexual para el uso del condón.
- El medio externo (grupo de iguales, familia, medios de comunicación, publicidad, cine) modula la aparición y persistencia de estos “Ideales Románticos”.

También podríamos hablar de claras diferencias en la percepción de los llamados “ideales románticos” según el género. La idea de “romántico” tiene mayor influencia en las chicas. Con el grupo de los chicos la idea de sexualidad es más “genital”, más “coital”. Esto hace que, en ellos la influencia de los “ideales románticos” está menos marcada. Pese a esto, podríamos decir que existe un pequeño acercamiento de los chicos a la idea de “romántico”. Las prácticas sexuales siguen valorándose de manera distinta para

chicos y para chicas según quien las practique, lo que mantiene los roles tradicionales a la hora de establecer una relación de pareja.

2.3.3. LA CONDUCTA

Aunque no se puede demostrar una relación directa entre la intención de conducta y la realización de ésta, si parece que aquellos que manifiestan que mantendrían relaciones seguras con su pareja en una situación hipotética (intención de conducta) usan en mayor medida el preservativo que aquellos que opinan que no la mantendrían. En esta intención de conducta, se dejan entrever otros aspectos que están más relacionados con otras variables como pueden ser: las actitudes, la percepción de riesgo y vulnerabilidad, o la norma del grupo de iguales. Por este motivo, en la medida en la que anticipemos las distintas situaciones antes de que se produzcan las primeras relaciones sexuales con penetración podremos facilitar un adecuado manejo y resolución de las mismas.

2.3.4. HABILIDADES PERSONALES EN EL MANEJO DEL PRESERVATIVO

En ocasiones el uso del preservativo es una conducta de no muy fácil desempeño. Debemos entrenar en el manejo y uso del mismo antes de mantener la primera relación sexual. Los nervios, la falta de práctica, las prisas, los olvidos. Todo ello puede hacer que si no es una habilidad entrenada falle en el momento en el que hay que hacer uso de ella. Pero sobre todo hemos de abordar las expectativas, miedos, habilidades, actitudes y dificultades para que se incorporen estas prácticas seguras como una forma de vivir más tranquilamente su sexualidad.

Por otra parte según diferentes estudios parece claro que existe una relación entre el hecho de usar el preservativo en la primera relación sexual con penetración y el uso sistemático del mismo en relaciones posteriores. Por este motivo, es muy importante tener en cuenta este factor en la realización de los programas de educación sexual anticipándonos al momento de la primera relación sexual con penetración.

2.3.5. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Cuando nos comunicamos y nos relacionamos con otras personas se configura un nuevo escenario que será diferente en cada ocasión. En ese nuevo escenario, entran en juego valores, actitudes, historias personales, por lo que necesitaremos un modelo de actuación que guíe nuestro papel y que nos sirva de ayuda a la hora de intentar establecer una buena comunicación.

Así cuando hablamos de comunicación hablamos de un proceso básico de supervivencia para cualquier tipo de organismo. Todos los organismos, dependen en mayor o menor medida, de los procesos de intercambio de información para sobrevivir y adaptarse a un medio tan cambiante.

La intervención en conductas problemáticas debe centrarse en la educación y no sólo en la supresión de dicha conducta. Nuestro fin último, en todo este proceso sería enseñar habilidades funcionales de comunicación para abordar problemas de comportamiento. La tarea de ayudar a los niños y jóvenes en su proceso de socialización, desarrollo y afrontamiento de problemas, comportará dos objetivos básicos:

- Potenciar sus recursos y habilidades personales y estrategias.
- Potenciar los recursos de los profesionales y el grupo para que sean competentes en amortiguar el impacto de situaciones críticas y promover el crecimiento y desarrollo personal.

Existen diferentes estilos de comunicación, el primer paso sería identificar cual es el nuestro de cara a establecer un adecuado proceso de comunicación. Así podríamos hablar de tres estilos de comunicación:

- Pasivo: evita decir lo que piensa, siente, quiere u opina por diferentes motivos, entre ellos podríamos decir miedo a las consecuencias, no creer en los propios derechos o no saber como manifestarlos.
- Agresivo: dice lo que piensa, siente, u opina sin respetar los derechos de los demás a ser tratados con respeto.
- Asertivo: dice lo que piensa, siente, u opina tratando a los demás con respeto de manera sincera y honesta y ante todo respetándose a ti mismo y los propios derechos personales.

La comunicación constituye un elemento fundamental para el proceso de cambio. Hablar sobre las prácticas que les gustaría hacer, y acerca de métodos de prevención antes de mantener la relación sexual constituyen una de las habilidades más prácticas a la hora de negociar las prácticas sexuales y el uso del preservativo.

La capacidad de comunicarse y relacionarse con los demás se aprende, es decir, se pueden trabajar y cultivar como parte del proceso de desarrollo personal y relacional. El sentirse capaz de proponer, de expresar los deseos, de hablar de los sentimientos hará más fácil proponer prácticas seguras como el uso del preservativo o rechazar prácticas que no se desean.

2.4 PAREJA

2.4.1. LA RELACIÓN DE PAREJA EN LA ADOLESCENCIA

La pareja y la visión sobre la misma está relacionada con las diferentes etapas evolutivas, e influida por expectativas culturales. A lo largo de las diferentes etapas se van configurando expectativas y modelos de la vida en pareja, junto con este proceso de culturalización y socialización surgen numerosos mitos y creencias relacionadas con el “deber ser” y con el “ser” de la relación de pareja.

La adolescencia es una etapa donde aparecen las primeras relaciones de pareja “estables”. A medida que aumenta la edad se va dilatando el periodo necesario para considerar a una pareja como estable. También se produce el fenómeno denominado “monogamia seriada” que consiste en el establecimiento de varias relaciones de pareja consideradas como estables, una tras otra tras un corto periodo de tiempo.

A medida que la pareja pasa del estatus de ocasional a fija o estable se establecen otras pautas de relación. Se prioriza la prevención de embarazos no deseados y se acuden a otros métodos anticonceptivos diferentes al preservativo, ya que el uso del preservativo ya no es considerado necesario.

La percepción de estabilidad dentro de la pareja genera vínculos de confianza que hacen que no sea necesario el uso del preservativo, facilitando el uso de la píldora y otras prácticas de riesgo como la “marcha atrás”, y se olvidan las Infecciones de Transmisión Sexual. La percepción de estabilidad dentro de la pareja hace que disminuya la percepción de riesgo y aumenten los sentimientos de invulnerabilidad.

Las expectativas dentro de la pareja también son sexuadas. Tanto en los hombres como en mujeres, existen rasgos diferenciales en función de los diferentes procesos autobiográficos y de sexuación. Los aspectos educacionales van a jugar un rol fundamental. Mientras que a los varones se les educa haciendo especial énfasis en una serie de roles: independencia, fuerza y

seguridad, a las mujeres en otros como la afectividad, expresividad y sensibilidad. Estos aspectos configuran los denominados caracteres sexuales terciarios que a su vez fortalecerán el rol de hombre y de mujer. Estos caracteres, también llamados roles de género, no son aspectos estancos que configuran una identidad “masculina” o “femenina” sino que, forman parte de un continuo en el que compartiremos más caracteres sexuales considerados “masculinos” o “femeninos”, pero será el conjunto de ellos (todos los caracteres) los que hagan que nos sintamos hombres o nos sintamos mujeres y nos identifiquemos y nos identifiquen como tales.

En lo que se refiere a la realización de un tipo de prácticas u otras en función de que la pareja sea considerada como fija u ocasional, nos encontramos con que si la pareja es ocasional es más probable que se lleven a cabo prácticas seguras o se use el preservativo si se realiza algún tipo de práctica sexual con penetración, mientras que estas prácticas disminuyen si la pareja es considerada como estable.

A continuación describimos algunos aspectos claves en la relación de pareja que influyen en la adopción de medidas preventivas:

- La percepción de la pareja como fija frente a la ocasional
- La percepción de estabilidad
- La percepción de “fidelidad”
- Los vínculos afectivos y de confianza dentro de la pareja
- El tipo de lazos afectivos entre la pareja: la dependencia emocional
- La percepción de riesgo y los sentimientos de vulnerabilidad
- Las habilidades de comunicación y negociación dentro de la pareja
- La satisfacción de las necesidades susceptibles de ser satisfechas dentro de la pareja
- El grado de ajuste a los modelos culturales y sociales establecidos
- La percepción temporal (tiempo percibido de relación en pareja) frente al tiempo real
- Los ideales románticos, la primera vez

2.4.2. LA RELACIÓN DE PAREJA EN LA ADOLESCENCIA

El enamoramiento y los ideales románticos han sobrecargado el amor y la pareja de multitud de creencias falsas y de expectativas muy poco realistas que difícilmente pueden ser satisfechas por el otro.

He aquí la clave de muchas de las frustraciones y de muchos de los sentimientos que acaban transformándose en desamor.

Veamos algunas de estas falsas expectativas que nos podemos encontrar con frecuencia y que configuran la "idea del amor"

- Que el amor será eterno.
- Que reportará felicidad, comodidad y seguridad.
- Que supone pertenencia absoluta y constantes atenciones.
- Que la fidelidad será absoluta.
- Que los celos dan cuenta de la medida del amor.
- Que las relaciones sexuales, o el propio amor mejoran por la acción del tiempo.
- Que el amor tiene la capacidad de arreglar los conflictos.
- Que los hijos son la máxima expresión del amor.
- Que los hijos sirven para resolver la relación cuando ésta tiene dificultades.
- Que el conflicto y el amor son incompatibles.
- Que el sacrificio es la medida del amor.
- Que el compañero debe ser capaz de anticipar los propios sentimientos, pensamientos y necesidades.
- Que amar significa querer estar siempre juntos.
- Que los intereses, objetivos y valores de los amantes serán siempre los mismos y comunes.
- Que porque me quiere, mi compañero me respetará, comprenderá y aceptará independientemente de cómo sean mis propias conductas.
- Que el grado de cariño, sexo y compromiso no disminuirá nunca.

Todas estas expectativas no sólo pueden ser irreales sino que pueden producir frustraciones e infelicidad. Una forma de abordar los diferentes mitos que se establecen en torno a la pareja podría ser a través del propio grupo de iguales. Partiendo de sus creencias y sus intereses y a partir de ahí intentando construir nuevos modelos de relación, de pareja, de hombres y de mujeres desde una actitud crítica. Los mitos y estereotipos son construcciones sociales y culturales que giran más entorno al “deber ser” que al propio “ser”.

2.4.3. LA PRIMERA VEZ

Podríamos hablar de varios aspectos claves a tener en cuenta en la primera relación sexual:

- La importancia otorgada al primer encuentro.
- Los ideales románticos.
- Las expectativas respecto a la idea de pareja.
- Desconocimiento entre las personas que establecen la relación.
- La impronta para relaciones posteriores.

Diferentes investigaciones señalan que aquellos chicos y chicas que afirmaban que habían usado el preservativo en su primera relación sexual también lo habían usado de forma más consistente posteriormente a lo largo del tiempo.

Basándose en este dato podríamos concluir que es necesario empezar a trabajar la educación sexual antes del comienzo de las primeras relaciones sexuales con penetración si queremos que nuestras intervenciones sean realmente eficientes.

2.4.4. HABILIDADES DE NEGOCIACIÓN

Cuando hablamos de la negociación del uso del preservativo, ésta se podría hacer extensible a cualquier otro tipo de negociación. Hablamos de habilidades de comunicación, de ser capaces de expresar y proponer aquello que nos gusta, aquello que deseamos a nuestra pareja y negociarlo.

En los jóvenes y los adolescentes, existen muchas dificultades a la hora de hablar con su pareja de aquello que les gustaría hacer, y aún más para dialogar acerca de métodos

de prevención. Para aquellos que tienen relaciones estables, los métodos de prevención clásicos, como el preservativo, tienden a sustituirse por otros métodos como la píldora que sirven para prevenir embarazos no deseados, pero inútiles cuando hablamos de ITS, mientras que si las relaciones son esporádicas hay un ligero aumento del uso del preservativo.

Si a esto añadimos que en ocasiones hablar de la sexualidad resulta muy difícil por los tabúes que giran en torno a ella, y las carencias en las habilidades de comunicación, la negociación del uso del preservativo se convierte en una conducta con mucha dificultad.

Es importante trabajar las habilidades de comunicación y la expresión de los deseos, los sentimientos, y la erótica. Trabajar desde la asertividad y el aprender a decir no, así como pedir cambios de comportamiento en su pareja. Ésta es la manera de vivir una sexualidad placentera y segura.

Así aquellas personas que disponen de las habilidades necesarias para comunicarse con su pareja y negociar el uso del preservativo tienen más probabilidades de realizar conductas preventivas.

Por otro lado el sentimiento de eficacia personal (autoeficacia) a la hora de proponer el uso de métodos de prevención parece ir en dos direcciones, por un lado a la capacidad de negociar y conseguir su uso como una medida de prevención con la pareja, y por otro lado la habilidad para rechazar el llevar a cabo prácticas de riesgo en el caso de que la pareja no acceda a utilizar el preservativo.

El tener relaciones sexuales más seguras implica tener capacidades para comunicarnos y negociar con nuestra pareja nuestros deseos y nuestra erótica. En ocasiones, las dificultades en las habilidades de comunicación repercuten en este proceso de negociación y llegar a acuerdos. Debemos tener en cuenta que:

- Las primeras relaciones sexuales suelen producirse sin hablar explícitamente de ello. No sabemos en que acabarán convirtiéndose, o el tipo de relaciones que se mantendrán, y si además la relación se mantiene con una pareja sin cierto grado de confianza el hecho de negociar el uso del preservativo tiene gran dificultad.

- En muchas ocasiones cuando planteamos una intervención preventiva nos encontramos con una sexualidad excesivamente genitalizada, y centrada en el coito. Esta se constituye como la actividad central de la relación sexual, por lo que tendremos que introducir otras prácticas que no conlleven ningún tipo de riesgo y plantear una sexualidad menos genitalizada, que abarque los intereses y deseos como personas sexuadas.

3 ORIENTACIONES DE ACTUACIÓN EN SITUACIONES ESPECÍFICAS

3.1. ACTITUDES

Estamos hablando de la forma de ver, de situarse respecto a la sexualidad, a las opiniones que sobre este aspecto tienen tanto el personal educador como los propios jóvenes. Estamos hablando de la “forma de mirar” estos temas. Estas actitudes pueden traslucir, normatividad, juicios de valor o ser actitudes de empatía para tratar de entender las vivencias y expresiones de las otras personas e incluso para tratar de entenderse a uno mismo.

PAUTAS DE ACTUACIÓN

- Trabajar desde una visión amplia e integral de la sexualidad y propiciar en los jóvenes un proceso de reflexión que les ayude a entenderse y a entender la sexualidad desde lo personal y peculiar de cada uno.
- Abordar la sexualidad en todas sus dimensiones: relacional, reproductiva y recreativa.
- Se trata de favorecer la reflexión y la curiosidad desde las preguntas y no desde las respuestas. Desde el respeto y la empatía y no desde el juzgar.
- Tendremos en cuenta que la forma en que “miramos” condiciona la forma en que intervenimos en las diferentes situaciones.
- El trabajo con actitudes, en un trabajo a medio y largo plazo que forma parte fundamental de la educación sexual.

3.2. COMUNICACIÓN

Se trata de crear un clima de comunicación que favorezca el diálogo, la escucha activa por ambas partes, las actitudes de respeto en la relación.

PAUTAS DE ACTUACIÓN

- Plantearnos la relación de escucha desde las preguntas abiertas, recogiendo la opinión, el sentir y las formas de ver. Las preguntas abiertas abren las puertas a una comunicación de mayor calidad y las cerradas cierran. Esto favorecerá un clima de confianza y respeto
- Sus preguntas son oportunidades para abordar el tema, saber cómo piensan y se sienten. Trabajar desde sus preguntas.
- Es importante que las personas no se sientan juzgadas y situar las peticiones de cambios en las conductas de forma clara. Distinguir “lo que son” de “lo que hacen” y lo “que les pedimos que hagan”.
- Elegir los lugares y momentos más adecuado para abordar estos temas
- No forzar. Ellos contarán lo que quieren que sepamos. Sobre el resto no podemos hacer nada. Tener en cuenta que los silencios también son una forma de comunicarse

En las situaciones en las que se dirigen a los profesionales para que les resuelvan dudas en relación con la sexualidad, algunos aspectos que cabe destacar a la hora de abordarlas:

- No siempre se pregunta lo que se desea saber, debemos ir más allá de las palabras y buscar lo que de verdad se quiere saber.
- No respondemos a preguntas, sino a quién nos pregunta. Debemos contemplar quién nos pregunta, el contexto, etc... y no responder de forma automática, como para salir del paso. Es imprescindible ver porqué se genera esa pregunta, y responder adaptándonos a quién nos pregunta. Contemplar sus intereses, necesidades y capacidades.
- Huir de la reactividad, pregunta - respuesta. Intentar

construir un diálogo, donde podremos ver y apreciar los aspectos anteriormente explicitados, y mediante el cual mostraremos nuestra disposición a hablar del tema.

- Esta disposición a hablar del tema es fundamental, nos confirma como personas de referencia para ellos y ellas; y educamos en la idea de que se puede hablar de este tema, que no es algo oculto o prohibido. Es importante utilizar la naturalidad como forma de aproximarnos al tema.
- Asumir que no todo lo sabemos y reconocerlo sin miedo. No es necesario disimular.
- Si se producen preguntas personales, en este caso, como en el caso de los tocamientos a los profesionales; es el profesional, el que pone el límite. No tenemos porqué responder a todo, existen temas que entran dentro de nuestra propia intimidad y como hemos observado anteriormente educar en el respeto a la intimidad se conforma como un eje vertebrador de cualquier intervención en el ámbito de la educación sexual en las personas con discapacidad psíquica.

3.3. RELACIONES DE PAREJA

Nos referimos a las relaciones afectivas que se establecen entre dos personas del mismo o diferente sexo y que ellas identifican como pareja.

PAUTAS DE ACTUACIÓN

Partir de las expectativas que cada persona tiene respecto a una relación de pareja: que espera de la otra persona, que espera de la relación. Es importante trabajar el tema de los ideales románticos que en ocasiones está influyendo en la expectativa de la pareja.

Respecto a los significados que los y las jóvenes le dan a la pareja tendrá que ver con sus biografías, con los vínculos de apego vividos y las formas en las que aprendieron a establecer vínculos, con sus necesidades y carencias afectivas, con sus seguridades e inseguridades.

Favorecer, el que cada persona pueda reconocer las emociones y sentimientos que le genera la relación, reconocerse

en los aspectos que le hacen sentir bien, que desea y en aquellos que no desea, que no le hacen sentir bien o que actúan en contra de su dignidad personal.

Trabajar sobre aspectos relacionados con la comunicación, la exploración de deseos, la asertividad, la toma de decisiones, la negociación y la posibilidad de decir no.

Abordar aspectos relacionados con la autoestima y la valoración personal y del propio cuerpo. Así como, la autonomía y la autonomía desde el empoderamiento.

Tener en cuenta aquellos aspectos que pueden producir situaciones de violencia en la relación de la pareja con el fin de trabajar en estrategias para abordar la relación en estas situaciones. Es necesario trabajar desde una actitud de escucha y acompañamiento por parte de los educadores para resolver estas situaciones.

4 ALGUNAS DINAMICAS PARA TRABAJAR CON JOVENES SOBRE LA COMUNICACIÓN EN RELACION CON LA SEXUALIDAD

Se presentan algunas dinámicas para trabajar con grupos que facilitarán la reflexión sobre la importancia de la comunicación en la relaciones entre los sexos.

EN CADENA

La siguiente es una cadena formada con las fases necesarias para utilizar un preservativo. La actividad consiste en descubrir qué problemas podemos encontrarnos en cada uno de los eslabones de la cadena, que puedan hacer que al final no se logre la utilización correcta del preservativo.

CADENA

POSIBLES PROBLEMAS

Yolanda se entera de que existen los condones, para qué sirven y cómo usarlos.	
Yolanda decide que va a utilizar condones porque cree que es bueno.	
Yolanda va a comprar condones a la farmacia.	
Yolanda se encuentra con Alberto y van a su casa. Le dice que quiere usar condón.	
Yolanda y Alberto empiezan a besarse y van a la cama	
Yolanda abre la bolsa del condón y se lo pone a Alberto.	
Yolanda y Alberto hacen el amor.	
Alberto se quita el preservativo y lo tira.	

EN CADENA

La siguiente es una cadena formada con las fases necesarias para utilizar un preservativo. La actividad consiste en descubrir qué problemas podemos encontrarnos en cada uno de los eslabones de la cadena que puedan hacer que al final no se logre la utilización correcta del preservativo.

CADENA

POSIBLES PROBLEMAS

Fernando se entera de que existen los condones, para qué sirven y cómo usarlos.	
Fernando decide que va a utilizar condones porque cree que es bueno.	
Fernando va a comprar condones a la farmacia.	
Fernando se encuentra con Elena y van a su casa. Le dice que quiere usar condón.	
Fernando y Elena empiezan a besarse y van a la cama.	
Fernando abre la bolsa del condón y se lo pone.	
Fernando y Elena hacen el amor.	
Fernando se quita el preservativo y lo tira.	

CÓMO PLANEAR MI VIDA

OBJETIVOS:

Ayudar a los adolescentes a practicar las diferentes formas de decir “no” a las presiones para tener relaciones sexuales.

DURACION:

De 30 a 40 minutos.

MATERIAL:

Hoja de recursos “Expresiones de presión”, papel para tarjeta de registro, marcador, una pequeña campana y una corneta (para efectos de sonido).

DESARROLLO:

1. Explíqueles al grupo que esto es una práctica de la vida real; decir “no” a alguien cuando no quieres tener relaciones sexuales o decir “no” a las presiones de tus amigos. Es importante ser capaz de responder rápidamente y con un buen argumento, antes de que tu pareja trate de convencerte.
2. Pida dos voluntarios (un muchacho y una muchacha, si es posible) para hacer de jueces en el juego y divida al resto del grupo en dos equipos, por sorteo o por algún otro método.
3. Dígalos que éste es un concurso para ver qué equipo da las mejores respuestas a las “frases”, las cosas que los muchachos o las muchachas pueden decir para presionar a sus compañeros a tener relaciones sexuales.
4. Explique que el concurso se juega como en los programas de este tipo:
 - El equipo A y el equipo B están a cada lado del salón. (Deben estar lo suficientemente retirados uno del otro para que no puedan escuchar el murmullo de las respuestas).
 - Usted será el animador del juego, leyendo cada “frase” en voz alta.
 - Después de que lea la “frase” los equipos se “reúnen” y formulan una buena respuesta. El primer equipo que tenga la respuesta levantará la mano.
 - El equipo repite la respuesta en voz alta y si es buena (usted

y los dos voluntarios “juzgarán”), el equipo obtendrá un punto en el “registro”.

- El juego continúa de la misma forma con todas las “frases” hasta que se terminen. El equipo ganador es el que tenga más puntos.

5. Cuando terminen, comenten los puntos de discusión.

PUNTOS DE DISCUSIÓN:

1. ¿Qué es una “frase de presión”? (Si alguien te amenaza, miente, humilla o te molesta, está usando una expresión para presionarte a tener relaciones sexuales).
2. ¿Es difícil pensar en buenas respuestas contra la presión?
3. Una vez que hayas pensado en una buena respuesta, ¿es difícil decirla? ¿Por qué sí, por qué no?
4. ¿Qué haces si tu pareja te sigue presionando?
 - Decir no y repetirlo. No ofrecer razones o excusas para decir “no”.
 - Toma la ofensiva. Describe cómo te está haciendo sentir la continua presión de esa persona.
 - Rehústate a seguir discutiendo el asunto. Evade la situación. (Recuerde a los adolescentes que estas técnicas se pueden usar en otras situaciones, no sólo en cuestiones sexuales).
5. ¿Es más común para las muchachas o para los muchachos usar frases de presión? ¿Por qué?
6. ¿Hay situaciones cuando las frases de presión son buenas? ¿Cuándo?

HOJA DE RECURSOS. EXPRESIONES DE PRESIÓN

MUESTRA DE FRASES DE PRESIÓN:

EJEMPLOS DE RESPUESTAS:

1. Todos los hacen.	1. Bueno, pero yo no soy todos, yo soy yo. Además no creo que todos lo hagan, son hablarías.
2. Si me amaras tendrías relaciones sexuales conmigo.	2. Si me amas, repetirás mis sentimientos y no me obligarás a hacer algo para lo que no estoy listo(a).
3. Si no tienes relaciones sexuales conmigo, no te veré más.	3. Bueno, si eso es lo que tú piensas hacer, te voy a extrañar, pero así tendrá que ser.
4. Sé que lo quieres hacer, sólo que tienes miedo de lo que diga la gente.	4. Si lo quisiera hacer, no estaría argumentando nada.
5. Tienes que crecer. No puedes ser siempre niño/a.	5. Tener relaciones sexuales no significa que hayas crecido. Para mí haber crecido significa decidir lo que yo creo y ajustarme a mis creencias.
6. Hagámoslo. Sabemos que algún día me casaré contigo.	6. Para mí el matrimonio es algo muy lejano. Aún no sé si querré casarme, ni cuándo.
7. Ya tuvimos relaciones sexuales antes. ¿Cuál es el problema ahora?	7. Tengo derecho a cambiar mi forma de pensar. He decidido esperar a ser mayor para tener relaciones sexuales de nuevo.
8. ¿No querrás que la gente piense que no eres un hombre (mujer), verdad?	8. Tener relaciones sexuales no prueba que seas un hombre (mujer). No es lo que deseo hacer ahora.

<p>9. ¿No quieres probar para saber cómo es?</p>	<p>9. Creo que es una razón muy tonta para tener relaciones sexuales. Se arriesga mucho sólo para saber cómo es. No gracias.</p>
<p>10. Pero tengo que hacerlo.</p>	<p>10. No, no tienes que hacerlo. Sé que nada te pasará si no tienes relaciones sexuales. Si yo puedo esperar, tú también.</p>
<p>11. Si quieres ser popular con los muchachos (as) de la escuela...tendrás que hacerlo.</p>	<p>11. No tengo que depender del sexo para ser popular. A las personas les caigo bien por la clase de persona que soy.</p>
<p>12. Si te quedas embarazada me casaré contigo.</p>	<p>12. No quiero correr el riesgo de embarazo, y no estoy preparada para casarme.</p>
<p>13. Tú quieres hacerlo tanto como yo.</p>	<p>13. No, realmente no. ¿Desde cuándo adivinas mis pensamientos? Tengo muchos planes para mi vida y no quiero echarlo todo a perder quedándome embarazada.</p>
<p>14. Me has excitado. Si me amas pruébalo.</p>	<p>14. Tener relaciones sexuales no significa que estés enamorado(a). No quiero tener relaciones sexuales ahora.</p>
<p>15. Pruébame. Seré lo mejor que hayas podido tener.</p>	<p>15. Lo mejor para mí ahora es esperar.</p>
<p>16. Toma una bebida (o copa). Te pondrá en ambiente.</p>	<p>16. No gracias. No quiero embriagarme y no saber lo que estoy haciendo.</p>

17. Si no es contigo será con otra(o).	17. Está bien. Supongo que debes seguir buscando a esa otra(o).
18. Muchas de tus amigas(os) lo hacen. Sólo tú no.	18. Lo que mis amigas(os) decidan es asunto de ellas(os). Yo he decidido esperar. Ésa es mi decisión.

DECIR NO

OBJETIVOS:

Ayudar a los adolescentes a darse cuenta de que pueden decir no, a determinada actividad sexual y practicar hacerlo.

Dotar de estrategias adecuadas para mantener conductas asertivas, en el terreno sexual que faciliten el establecimiento de prácticas sexuales seguras.

DURACIÓN:

De 30 minutos a 60 minutos en función del número de situaciones representadas.

DESARROLLO:

Se explica al grupo que se va a realizar una actividad de dramatización que consistirá en representar el papel de otra persona, es decir, en sentir, hablar y actuar como otro.

Se piden tantos voluntarios como personajes haya en las situaciones elegidas y se les dan al azar los papeles que se representarán dejándoles de 10 a 15 minutos para que lean la situación y asuman sus papeles ayudándoles si es necesario.

Se va pidiendo a cada grupo que represente su situación como si de una obra de teatro se tratara, delante del resto de la clase

Cuando finalicen las escenas, se van tratando los puntos de discusión.

APOYO INSTRUCCIONAL:

El monitor o monitora deberá fomentar el debate y la reflexión sobre los estereotipos asociados a la virginidad en relación a los roles sexuales, sobre las situaciones de presión y las diferentes maneras de enfrentarse a ellas y sobre la cuestión de la pareja estable y los métodos de prevención de ETS (confianza, falsa sensación de protección...)

HOJA DE RECURSOS

PRÁCTICA DE REPRESENTACIÓN DE PAPELES

1. Lucas y Rafael son novios. Han llegado a casa de éste. La madre de Rafael ha dejado una nota que dice: “Rafael, tuve que salir y voy llegar tarde. Estaré en casa dentro de una hora” Rafael se vuelve hacia Lucas y le abraza, diciendo: “Tenemos una hora para estar solos y hacer el amor...” Trata de besarle y Lucas se resiste.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:

¿Por qué es tan importante para Rafael que ellos tengan relaciones sexuales?

¿Cómo crees que se siente Lucas?

¿Puedes pensar en otras formas de decir “no” sin perder a tu novio/a?

2. Sandra y Rogelio están en su tercera cita. Sandra supone que tendrán relaciones sexuales, pero él no quiere, por lo menos hasta que se conozcan mejor. Ella cree que él es un tonto. “Todos lo hacen”, ella insiste. (Para hacerlo más interesante puede intercambiar los roles a medio camino, con Rogelio presionando a Sandra).

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:

¿Cómo crees que se siente Rogelio al ser presionado para tener relaciones sexuales?

¿Cómo crees que maneja esta situación? ¿Qué pudiera haber hecho para haber sido más efectivo?

¿Cuál sería otra forma de decir “no” sin sentirte tonto o avergonzado?

¿Por qué es tan importante para Sandra tener relaciones sexuales con él?

3. Teresa y Raquel han salido varias veces. Actualmente se encuentran solas en la playa lejos de todos y mirando la puesta del sol. Teresa saca un cigarrillo de marihuana para que las dos fumen, porque cree que después de fumarlo Raquel estaría dispuesta a tener relaciones sexuales. Raquel no está segura si debe fumar marihuana porque no quiere perder el control de sus acciones.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:

¿Por qué Teresa cree que la marihuana dispondrá a Raquel a tener relaciones sexuales?

¿Cómo crees que Raquel habría manejado la situación? ¿Crees que a ella realmente le hubiera interesado fumar marihuana? ¿Por qué?

¿Cómo crees que Raquel hubiera evitado esta situación? ¿Cómo puede ella decir no sin perder su relación con Raquel?

4. Carmen y Paco llevan 6 meses saliendo. Hace ya un par de meses que mantienen relaciones sexuales con penetración. Carmen cree que su relación ya es lo bastante seria como para dejar de usar preservativos en sus relaciones ya que confía plenamente en Paco y como toma pastillas anticonceptivas no podría quedarse embarazada. Paco, sin embargo, piensa que aunque su relación es excelente esto no los protegerá de posibles contagios, pero teme que si se niega a dejar de usar preservativos Carmen piense que no la quiere suficiente o que no confía en ella. En este momento Carmen intenta convencer a Paco.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN:

¿Por qué cree Carmen que ahora que su relación es más “seria” ya no es necesaria la prevención de ETS?

¿Crees que es suficiente la confianza y amor hacia una persona para evitar la transmisión de VIH?

¿Cómo podría plantearsele a Carmen seguir utilizando preservativos para que ella lo aceptase?

Si Carmen no llegaa a aceptar la postura de Paco, ¿cuál sería la estrategia más adecuada?

DEFIENDO MIS DERECHOS

OBJETIVOS

Aprender a identificar y responder adecuadamente a la presión de grupo. Analizar alternativas de solución cuando nos sometemos a presión negativa. Favorecer la comunicación entre el grupo.

TIEMPO APROXIMADO

30 Minutos

MATERIALES

No necesita

DESARROLLO

Los y las participantes se sientan en círculo

Dos voluntarios/as representarán una situación en la que uno/a ejercerá presión sobre la otra persona y tratará de solucionar la situación de manera asertiva, defendiendo su manera de pensar y sentir (Tiempo de actuación 10 minutos)

Tras la representación, las personas voluntarias reflexionarán sobre cómo se sintieron, la persona que realizaba la presión y la que respondía al verse presionada. Posteriormente el grupo analizará cómo defendió su posición la persona que resistía la presión, y comentará otras posibilidades de solución al problema que observaron.

PROPUESTA DE SITUACIONES:

1. Demuéstrame que me quieres y mantén relaciones sexuales con penetración sin preservativo conmigo.
2. Todas las personas de tu edad ya mantienen relaciones sexuales con penetración, sólo tú eres quien no se decide.
3. Sois un grupo de chicas de 14, 15 y 16 años. Estáis en casa de una de ellas y sale la conversación de las “relaciones con chicos”, “enrollarte sólo, hacerlos, usar condón...” Cada una

tiene un planteamiento:

- a. Tú ya lo “has hecho” con más de uno y crees que no hay que darle mayor importancia, pero eso si, hay que usar condón.
- b. Tú crees que con un chico hay que “ hacerlo” cuando llevas saliendo con él mucho tiempo y estás enamorada de él.
- c. Tu, aunque nunca lo “has hecho”, crees que no pasa nada, pero piensas que plantearte el uso del condón es poco romántico y supone una falta de confianza hacia la otra persona.
- d. Crees que tus amigas son unas “carcas” y que la vida hay que vivirla a tope sin comente mucho el tarro. Hay que aprovechar las ocasiones sin pensar el cómo, cuándo, por qué y con quién (ya tendrás tiempo de pensarlo cuando seas mayor).

NEGÓCIALO

OBJETIVO

Potenciar la comunicación entre jóvenes con el objetivo de negociar el uso del preservativo en las relaciones sexuales.

TIEMPO

30 Minutos

MATERIALES

No se necesitan

DESARROLLO

Se piden dos personas voluntarias para representar una situación en la que un miembro de la pareja intenta convencer al otro de mantener relaciones sexuales con preservativo mientras el otro argumenta y se resiste con réplicas o protestas. Finalmente se tiene que negociar una solución.

Se comentará como se han sentido las personas voluntarias, y se favorecerá el debate entre los miembros del grupo sobre lo que han observado y las dificultades que pueden surgir a la hora de plantear el uso del preservativo a la pareja.

SITUACIONES POSIBLES:

Situación 1:

- Eres un chico de 16 años y has decidido que este campamento va a ser el definitivo para enrollarte con la chica que te gusta. Ha llegado la noche de la velada y decides lanzarte.
- Eres un chico de 15 años estás en el campamento y la noche de la velada te “entra” ese chico que sabes “que le molas”. Tú no tienes mayor interés por él, pero...”no se puede perder la ocasión”, así que decides aceptar la proposición.

Situación 2:

- Eres una chica de 16 años. Tu mozo y tú estáis en un bar tomando algo y hablando sobre el fin de semana que vais juntos de camping. Tú sabes que ese fin de semana será “el gran día”, mantendréis relaciones y quieres plantearte la necesidad de comprar condones para la ocasión.
- Eres un chico de 17 años. Tu moza y tú estáis en un bar tomando algo y planteando el fin de semana que vais a pasar juntos de camping. Tú sabes que este fin de semana será “el gran día” y “os enrollaréis”, pero ati no te preocupa nada, ya que sierre has estado convencido de que utilizar la marcha atrás es un método seguro por que sabes que “controlas” un montón y te vas a retirar a tiempo.

MASAJE DE ESPALDA

OBJETIVO:

Desarrollar los otros modelos de comunicación distintos del lenguaje verbal. Conocer el propio cuerpo como vehículo de comunicación con el otro y como receptor de sensaciones.

DURACIÓN:

30 minutos

MATERIAL:

Pañuelo para vendar los ojos, radiocasette.

DESARROLLO:

Todos los participantes se emparejan. Uno se tumba con la cabeza relajada. La otra persona a su lado de rodillas. La que está de rodillas coloca sus manos suavemente sobre las espaldas del compañero. Se comienza a dar propuestas:

- Andar con las manos sobre la espalda como un animal pesado.
- Rápido como un ratón, sólo con la punta de los dedos.
- Como una enorme serpiente.
- Como un torpe ganso...

(Asegurarse de que a la otra persona le es grato, p.ej.: que asienta con la cabeza, que está relajada,...)

APOYO INSTRUCCIONAL:

Procurar que el ejercicio se realice en silencio. Puede ponerse una música suave como fondo para la realización del ejercicio.

INOCENTADA

OBJETIVO:

Favorecer la expresión de sentimientos entre los miembros del grupo, mediante la expresión no verbal.

DURACIÓN:

30 minutos.

MATERIAL:

Papel, bolígrafo, pinzas, clips, (algo con que sujetar un folio a la espalda de otro).

DESARROLLO:

Dentro de un grupo, elegirse por parejas. Un miembro de la pareja A y B. Tanto A como B deben descubrir cuál sería la manifestación más correcta de la necesidad de ser amado del otro grupo (recibir un abrazo, oír una palabra de valoración,...). Sin decírselo al otro miembro de la pareja, cada uno escribe en un folio, con letra muy visible, la supuesta necesidad de otro miembro de la pareja. Luego se sujeta a la espalda de su compañero sin que éste la vea y viceversa.

Las demás parejas hacen lo mismo. Luego se da vueltas por el recinto y cada uno satisface el mensaje que llevan puesto los otros en la espalda.

Cada uno debe captar cuál es el mensaje que le han puesto a él, vivir si le satisface y si es lo que más necesita.

Luego se comparte la vivencia de cada uno.

APOYO INSTRUCCIONAL:

Después de realizar el ejercicio se puede dar lugar a que las personas que lo deseen manifiesten cómo lo han vivido, cómo se han sentido.

AFECTO NO VERBAL

OBJETIVO:

Favorecer el sentimiento de aceptación en el grupo, mediante la expresión no verbal.

DURACIÓN:

30 minutos.

MATERIAL:

Pañuelo para vendar los ojos.

DESARROLLO:

Se trata de que todo el grupo exprese a una persona, sucesivamente, sentimientos positivos. Un participante, con los ojos tapados, se sitúa en el centro y los demás en círculo a su alrededor. Estos se le van acercando y le expresan sentimientos positivos de forma no verbal, de la manera que deseen, durante un tiempo de 4-5 minutos. Luego la persona del centro cambia, hasta que participen todos los que quieran.

APOYO INSTRUCCIONAL:

El juego se hace en silencio.

EL LENGUAJE DE LAS MANOS

OBJETIVO:

Desarrollar otros modos de comunicación distintos del lenguaje verbal.

Conocer el propio cuerpo como vehículo de comunicación con el otro y como receptor de sensaciones.

DURACIÓN:

25 minutos.

MATERIAL:

Algo para vendar los ojos y un radiocasette.

DESARROLLO:

Moverse lentamente por la sala y, al entrar en contacto con algún compañero tomar sus manos, notar su textura, su calor, su frío, su fuerza, su suavidad....

Reconocerlas y pasar luego a otras manos.

Interrumpir el ejercicio y pensar un momento en las diversas sensaciones que nos producen los distintos tipos de manos.

-qué clase de contacto nos resulta más agradable.

Reanudar el ejercicio pero ahora buscando un tipo de contacto que te resulte agradable y quédate con esas manos. Intentar transmitir algo a través de las manos.

APOYO INSTRUCCIONAL:

Procurar que el ejercicio se realice en silencio. Puede ponerse una música suave como fondo para la realización del ejercicio.

BIBLIOGRAFIA

Altable, Ch. (2001). Educación sentimental y erótica para adolescentes. Madrid: Niño y Dávila ediciones.

Consejo de la Juventud de Asturias (2004) Guía de Mediación y Educación Sexual. Oviedo.

Consejo de la Juventud de Asturias (2007) Cine y Educación Sexual. Oviedo

Consejo de la Juventud de Asturias (2008). Sexorama. Oviedo

Consejo de la Juventud de Asturias. Cine, emoción y VIH. (2006). Oviedo

Consejo de la Juventud de Asturias.(2008) Educación Sexual con Arte.

García Ruiz M. (2004) Programa de Educación Sexual para Mujeres con Discapacidad. FASAD. Oviedo

García Ruiz M. (2009), Educación Sexual y Discapacidad. Talleres de Educación Sexual con personas con discapacidad. Material didáctico. Axencia Asturiana pa la Discapacidad. Consejería de vivienda y Bienestar Social del Principado de Asturias.

García Ruiz M., Fernández del Valle J., Bravo Arteaga A., Cofiño Fernández R., Suárez Álvarez O., (2007) Evaluación de la implementación de un programa de prevención de la transmisión sexual del VIH en jóvenes residentes en Centros de Menores de Protección y Reforma de Asturias, País Vasco y Castilla León. Estudio Fipse 24409. 2004/2005.

García Ruiz M., Fernández del Valle J., Franco Vidal A., de Dios del Valle, Suárez Álvarez O. (2005) Conocimientos, actitudes y comportamientos relacionados con la transmisión sexual del VIH en jóvenes residentes en Centros de menores de protección y Reforma de Asturias, País Vasco y Castilla León, Estudio FIPSE 15214/01. 3º edición Premios Virgilio Palacio. Servicio de Salud del Principado de Asturias.

García Ruiz M., Suárez Álvarez O (2007). Programa de Educación Sexual en Centros de Menores de Asturias. Instituto Asturiano de Atención a la Familia, Infancia y Adolescencia.

García Ruiz, M. Dios del Valle, R. (2002) Educación Sexual y Discapacidad Psíquica. FAPDAS. Oviedo

García Ruiz, M. Dios del Valle, R. Franco Vidal, A. Programa de prevención de la transmisión de V.I.H. Intervención psicosocial 1.997;2(2): 265-77

In.Ci.Sex. Madrid. <http://www.sexologiaenincisex.com/>:

No123-124.- Monográfico: (extra-doble) La nueva terapia sexológica. Claves en terapia y asesoramiento sexual, o sea de los sexos. Por Silberio Saez Sesma. 2004

No95-96.- Monográfico: (extra-doble) Teoría de los sexos: la letra pequeña de la sexología. Por E. Amezúa. 1999

No99-100.- Monográfico: (extra-doble) El Ars Amandi de los sexos. Por E. Amezúa. 2000

Oliveira, M. (1998). Educación sentimental. Barcelona: Icaria.