

Sección dirigida por el Dr. J.J. De la Gándara

La vivencia de la sexualidad en la adolescencia(1)

Living of sexuality in adolescence

Sílvia Egea Tresgallo

Resumen

El presente artículo pretende hacer una breve descripción de las dudas, preocupaciones y expectativas que los adolescentes manifiestan respecto a la sexualidad en un servicio de atención específico para jóvenes como el Centre jove d'anticoncepció i sexualitat (CJAS) de Barcelona. Las cuestiones planteadas por los adolescentes ponen de manifiesto la importancia de invertir más esfuerzos en crear y desarrollar programas de educación sexual de calidad que les aporten una información científicamente correcta y sin prejuicios sobre sexualidad, que tenga en cuenta sus curiosidades, intereses, necesidades y experiencias; y además les ayude a desarrollar las habilidades necesarias para una vivencia de la sexualidad positiva y responsable.

Keywords: Prevention, sexuality, adolescence and sexual education.

Summary

This article aims to offer a short description of the most frequently expressed doubts, concerns and expectations towards sexuality by the teenage users of Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat services. The issues raised by these teenagers highlight the importance of focusing the efforts in setting up and developing high quality sexual health programs. These programs should provide non biased and scientifically correct information and should have into consideration teenagers' curiosities, interests, needs and experiences in order to help them developing skills for living a positive and responsible sexuality.

Palabras clave: Prevención, sexualidad, adolescencia, educación sexual.

Psicóloga general sanitaria
Centre jove d'anticoncepció i sexualitat (CJAS)
Associació de planificació familiar de Catalunya i Balears
C/ la granja, 19-21. 08024 Barcelona.
segea@centrejove.org

(1) Este artículo fue presentado en forma de ponencia en la XXX Jornada de Terapia del Comportamiento y Medicina Conductual en la Práctica Clínica, celebrada el 26 de Marzo de 2015 en Barcelona. Ampliado y revisado se ha propuesto y aceptado como artículo de divulgación.

INTRODUCCIÓN

La sexualidad la sentimos, la experimentamos e influye en nuestra relación con las otras personas a lo largo de la vida. La vivencia particular que cada quien tiene de la sexualidad incidirá de manera importante en su crecimiento como persona, e influirá en el equilibrio psicológico, afectivo y emocional. Todos sabemos qué es la sexualidad, reflexionamos con frecuencia sobre ella, aunque nos suele resultar difícil definirla.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) define la sexualidad como “un aspecto central del ser humano a lo largo de su vida y engloba el sexo, la identidad de género y los roles, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vive y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones. Aunque la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o se expresan siempre. La sexualidad está influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales”.

En este sentido, es importante remarcar que la sexualidad va más allá de la genitalidad y las relaciones sexuales coitales, y está presente de un modo u otro en nuestro proceso de aprendizaje y socialización, claramente influido por las experiencias que hemos ido interiorizando durante el crecimiento. A lo largo de la infancia y la adolescencia se van adquiriendo de manera progresiva conocimientos, se desarrollan modelos, valores, actitudes y habilidades relacionados con la sexualidad a partir de una gran cantidad de fuentes de información del entorno más cercano (familia, escuela, amigos...), de la sociedad y la cultura en que se vive.

Por tanto, las personas llenamos de contenido nuestra manera de entender y compartir la sexualidad gradualmente; y la educación sexual que hemos ido recibiendo de manera informal desde nuestro entorno tendrá una influencia decisiva en cómo se vivirán y compartirán las relaciones sexuales posteriores.

Este hecho nos puede hacer pensar que ya desde los ámbitos de educación informal se proporciona a los/as niños/as y adolescentes formación

suficiente en sexualidad. Pero el papel de los/as profesionales (salud, educación, ocio, etc.) que trabajamos en contacto directo o indirecto con ellos/as es también muy importante y completa esta tarea educativa en sexualidad. Los/as jóvenes necesitan recibir afecto, reconocimiento y apoyo desde su entorno social inmediato en el proceso de desarrollo de su identidad sexual; pero también necesitan adquirir conocimientos específicos, actitudes y habilidades en sexualidad, y es en estos aspectos en los que los/as profesionales les podemos ayudar.

La sexualidad, especialmente en la adolescencia, implica una gran variedad de sentimientos, emociones y sensaciones. Es en este momento del ciclo vital en el que esta se expresa con todo su potencial y aparece el deseo de compartirla, de experimentar todo aquello que se está descubriendo; al tiempo que surgen dudas y miedos ante esa sexualidad que aflora, pero que todavía no se conoce bien. A lo largo de la adolescencia se dan importantes cambios tanto a nivel físico como psicológico y social, de una manera discontinua y asincrónica. Este hecho hace que con frecuencia encontremos adolescentes con cuerpos físicamente preparados para iniciar las relaciones sexuales compartidas, cuando todavía no han alcanzado la madurez psicológica suficiente que permita poder controlar y gestionar las posibles situaciones de riesgo o las consecuencias que se pueden derivar de esas relaciones sexuales.

Por otro lado, durante la adolescencia puede haber conductas de riesgo de tipo reactivo en la vivencia y expresión de la sexualidad, siendo estas conductas manifestaciones, más o menos oportunas, del camino hacia la autonomía y la independencia. Los/as adolescentes necesitan explorar los límites, cuestionar las normas, hacer frente a sus dudas y emociones, desafiar las potencialidades de su propio cuerpo y establecer nuevas formas de relación con los demás. El sentimiento de invulnerabilidad y la necesidad de demostrarse a uno/a mismo/a y a los/as demás la capacidad de desafío ante la norma también estarán presentes en la sexualidad adolescente.

En los últimos años profesionales de diferentes ámbitos en contacto directo con adolescentes y jóvenes (educación, salud, ocio...) hablan de un ligero descenso en la edad de inicio de las rela-

ciones sexuales compartidas. También diferentes estudios ponen de manifiesto esta realidad. El último Informe de la Juventud en España (INJUVE, 2012), realizado a partir de una muestra de 5000 jóvenes de 15 a 29 años de diferentes comunidades autónomas españolas, manifiesta que “la experiencia sexual de los jóvenes sigue creciendo paulatinamente en términos porcentuales. Una gran mayoría del colectivo ha tenido relaciones sexuales del tipo que sea (88,4 %). Aunque la edad media de la primera relación sexual no ha variado casi, y se sitúa alrededor de los 17 años, sí se observa un ligero descenso desde el 2004. El porcentaje de jóvenes que han tenido su primera relación sexual antes de los 15 años ha pasado del 5 % en 2004 al 12 % en 2012, a la vez que desciende la proporción en el intervalo de los 16 a los 18 años”.

El “Centre jove d’anticoncepció i sexualitat” (CJAS) de Barcelona es un servicio de la “Associació de planificació familiar de Catalunya i Balears”, que ofrece atención específica a adolescentes y jóvenes hasta los 30 años de edad en temas relacionados con la salud sexual. También desde el CJAS, a partir de una muestra de 811 jóvenes usuarios/as del servicio, hemos detectado un ligero aumento en el porcentaje de adolescentes menores de 15 años que han iniciado las relaciones sexuales coitales, pasando de un 11,7 % en el 2010 a un 14,9 % en 2014. En cuanto a la edad de inicio de las relaciones sexuales coitales, la edad media en esta misma muestra es de 16,48 años. Las chicas afirman haber mantenido su primera relación sexual coital 0,7 años antes que los chicos.

Son muchos y muy variados los acontecimientos que han influido en el descenso de la edad de inicio de las relaciones sexuales. Varios autores hablan de factores fisiológicos como el avance de la menarquia en las chicas (Grupo de trabajo sobre salud sexual y reproductiva y Sociedad española de contracepción, 2001); a los que debemos sumar otros factores económicos, sociales y culturales (globalización, la migración de nuevos grupos de población de diferentes contextos culturales y creencias religiosas, la rápida propagación de los nuevos medios de comunicación (internet, móvil, ...), el cambio de actitud y comportamiento sexual de los adolescentes, etc.) (OMS, Oficina regional para Europa y BZgA, 2010).

Pero ¿cómo viven y qué piensan los y las adolescentes sobre sexualidad? ¿Qué dudas, preocupaciones, expectativas, etc., tienen respecto a ella? ¿Cómo podemos favorecer una vivencia de la sexualidad positiva y responsable en nuestros/as jóvenes?

LA VIVENCIA DE LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Desde el CJAS se atienden 9800 jóvenes al año a través de las diferentes actividades que se realizan en el centro (atención presencial, telefónica y *on-line*, así como actividades educativas para grupos de escuelas e institutos, centros de educación no formal, etc.).

La experiencia desde un servicio de estas características nos permite afirmar que la sexualidad es un tema que interesa a los y las adolescentes, al que dan relevancia; y que manifiestan la importancia de disponer de centros de atención específicos (tardes jóvenes, CJAS, etc.), desde los cuales profesionales de la salud puedan dar respuesta a sus dudas y preguntas sobre aspectos relacionados con la sexualidad. En la actualidad, chicos y chicas piensan que es importante estar bien informados y que ciertamente disponen de muchos medios para conseguir la información (televisión, internet, escuela, amigos...), aunque les es difícil contrastar cuáles de ellas son o no válidas.

Ciertamente, la información no es suficiente para protegerse de posibles riesgos derivados de una sexualidad donde los mensajes que se dan son muy diversos, parciales, en ocasiones erróneos, contradictorios, de fuentes poco fiables, y que con frecuencia no acaban de conectar del todo con las emociones, dudas, dificultades, etc., que los y las adolescentes están experimentando.

Entre las actividades que se llevan a cabo desde el CJAS están los talleres de educación afectiva sexual. A través de una pequeña muestra de preguntas hechas por adolescentes de segundo a cuarto de la ESO, previas a estos talleres, intentaré ofrecer una imagen de las cuestiones que con mayor frecuencia plantean los chicos y las chicas en relación a la sexualidad. Estas preguntas nos las envían de manera anónima y confidencial para a partir de ellas elaborar las actividades educativas.

El cuerpo

“¿Es posible agrandar el pene?, si el pene es corto ¿llegas al orgasmo igual que con uno más largo?, ¿puede pasar que se quede un tampón dentro?, ¿todas las mujeres tienen himen?”.

Los cambios físicos son uno de los primeros signos que marcan el inicio de la adolescencia. La edad en que se inician estos cambios es variable de una persona a otra, se van produciendo a lo largo de unos años y se verán determinados por factores genéticos y ambientales (herencia, alimentación, clima, estímulos psicológicos y sociales, condiciones de salud, etc.). Aproximadamente entre los 8 y los 16 años se inicia y se desarrolla la pubertad de forma normal, por tanto existe una gran variabilidad entre unos/as adolescentes y otros/as. Los cambios corporales no se dan de manera aislada, sino que van acompañados de una serie de cambios psicológicos y sociales (emociones, relaciones, vivencias, intereses, pensamientos, etc.), que en su conjunto irán definiendo la identidad y personalidad adultas. Cuando estos cambios comienzan, ya sea en uno/a mismo/a o en el grupo de iguales, se plantean muchas dudas y preguntas. Saber si es normal haber iniciado o no los cambios corporales, la llegada de la menstruación, el tamaño de los pechos, saber si los genitales son normales (forma y tamaño), si funcionan correctamente, si su anatomía puede interferir o dificultar las relaciones sexuales compartidas y qué imagen están proyectando en los/as otros/as son preguntas que hacen tanto los chicos como las chicas.

Ir asumiendo y aceptando con cierta tranquilidad estos cambios y las nuevas sensaciones que se van produciendo a partir de estos les ayudará a sentirse más seguros/as y preparados/as a la hora de vivir y compartir su sexualidad. Existe todavía un gran desconocimiento respecto a anatomía y fisiología, por ello es importante poderles ofrecer una información correcta y clara sobre estos temas, sobre los cambios que se irán produciendo a lo largo de la adolescencia, así como acompañarlos a que puedan ir aceptando su cuerpo y su aspecto físico.

La orientación sexual

“Si no acabo de pasarlo bien en las relaciones sexuales con mi pareja ¿querrá decir que

soy gay o bisexual?, he tenido un sueño con una compañera de clase ¿quiere decir que soy lesbiana?, ¿debería probar para salir de dudas?”.

Habitualmente, durante la adolescencia se pasa de una sexualidad más centrada en el propio cuerpo a tener interés por experimentar y compartir esta sexualidad con otra persona. Es en esta etapa del crecimiento donde principalmente se irá definiendo de manera más explícita la orientación del deseo sexual y la elección amorosa. Es frecuente que en estas edades se puedan sentir atracciones por personas del propio sexo o del sexo contrario. Tener sueños, fantasías o primeras experiencias sexuales con personas de uno u otro sexo... genera en los adolescentes dudas, angustia y preocupación respecto a su orientación sexual.

Es importante poder disponer de espacios desde los que hablar y normalizar estos sentimientos, dudas, etc.; clarificar que la orientación sexual se irá definiendo a lo largo del tiempo, en función de los sentimientos y las experiencias vividas. Será de ayuda poder acompañarlos a tolerar la incertidumbre ante las dudas por la orientación sexual y transmitir que la orientación del deseo tendrá un recorrido particular para cada persona. Como en otros aspectos del crecimiento, será necesario poderse tomar un tiempo para sentirse tranquilo o tranquila con los sentimientos que van descubriendo.

Las primeras relaciones sexuales compartidas y el placer

“¿Hay una edad para empezar a tener relaciones sexuales?, ¿duele?, ¿se sangra?, ¿cómo hacerlo para que todo salga bien?, ¿cómo darle placer a una chica?, ¿puede fallar alguna cosa (pérdida de erección, eyaculación rápida, que no entre el pene...)?” son algunas de las cuestiones planteadas de manera recurrente en los grupos de adolescentes.

Las primeras relaciones sexuales compartidas son una de las temáticas que más curiosidad e inquietud despierta en los y las adolescentes, tanto si todavía no las han iniciado como si las están iniciando. Existe un amplio abanico de posibilidades dentro de las relaciones sexuales compartidas, pero generalmente hablan de “primeras veces” o “primeras relaciones sexuales” para referirse a las relaciones sexuales coitales o con penetración.

Frecuentemente las primeras relaciones sexuales

les coitales surgen de una manera espontánea, sin mucha planificación y por tanto con poca previsión para evitar posibles riesgos, como el embarazo y las infecciones de transmisión sexual. El deseo de compartir la sexualidad con otra persona, pero también las dudas, el desconocimiento y los nervios ante una situación nueva como esta, pueden favorecer que las inicien sin valorar realmente si se sienten preparados/as. En ocasiones, los primeros encuentros sexuales acaban surgiendo en lugares poco apropiados y con escaso tiempo para poder tener la relación con tranquilidad. Las expectativas previas sobre cómo serán las “primeras veces” acostumbran a ser muy distintas de la realidad que se encuentran.

Todo ello puede propiciar que esas primeras relaciones acaben siendo poco placenteras.

En ocasiones manifiestan dudas y preocupación porque han tenido alguna dificultad en la respuesta sexual (por ejemplo, en el chico es frecuente la eyaculación rápida o la pérdida de erección, y en la chica la falta de lubricación y la contracción de la musculatura de la vagina) y lo atribuyen únicamente a un problema físico. Será importante trabajar con ellos/as los aspectos emocionales, de aprendizaje, etc., que implican estas primeras experiencias.

Recibir información y asesoramiento sobre las primeras relaciones sexuales compartidas, partiendo de las cuestiones que a ellos y a ellas les preocupan, puede favorecer un inicio de las relaciones más tranquilo, progresivo y reduciendo los riesgos. Es importante facilitar espacios, desde los que chicos y chicas puedan pensar para decidir por sí mismos/as cuándo tener sus primeras relaciones; valorando aspectos como decidirlo libremente, sin presiones ni coacciones por parte de la pareja y/o amigos, sintiéndose preparado/a y habiendo encontrado la persona con la que quieren compartir esta experiencia. También deberemos ayudarles a pensar en aspectos que favorecen sentirse más preparado/a, como la amistad, el amor, la comunicación con la pareja y el respeto mutuos. Será necesario un tiempo de aprendizaje en las relaciones compartidas, que puede ser diferente en función de cada persona y cada pareja.

Con frecuencia, haber compartido relaciones de “petting” (juegos eróticos o relaciones sexuales sin penetración) les servirá para poder iniciar

las relaciones descubriendo de una manera más paulatina cómo responde su cuerpo al placer compartido, cuáles son las cosas que les gustan... y también ir conociendo mejor a la pareja.

Los sentimientos: el amor

“¿Es normal enamorarse en estas edades?, ¿afecta la sexualidad al amor?, si una persona no se enamora ¿es que no ha madurado?, el hecho de que te guste una chica ¿es debido a las hormonas?, ¿por qué si tu novio te dice que te quiere tanto, insiste tanto en hacer sexo?, ¿me querrá después?”.

En la adolescencia, la relación con las personas del entorno (familia, amigos, profesores,...) va cambiando. El/la adolescente se vuelve más crítico/a con lo que observa, la percepción de las personas y las cosas que tiene alrededor se va ampliando y variando, por ello también le surgen dudas y conflictos en estas relaciones.

Del mismo modo que sus cuerpos crecen y cambian en esta etapa, también lo hacen sus sentimientos, surgen los primeros enamoramientos y también los primeros desengaños amorosos.

Para el/la adolescente darse cuenta que siente cosas especiales es emocionante, pero también confuso y contradictorio en ocasiones, ya que es algo nuevo y desconocido y no saben cómo actuar. Emoción, nerviosismo, timidez, ilusión, inseguridad, celos, tristeza, decepción, etc., son algunos de los ingredientes que aparecerán ligados al amor o al desamor.

Los/as profesionales tenemos la posibilidad de ayudar a los/as adolescentes a reflexionar sobre los sentimientos que afloran cuando les gusta mucho alguien, el tipo de persona con la que les gustaría mantener una relación sentimental, qué cualidades valoran y cuáles no cuando se fijan en alguien, y qué aspectos son importantes en una relación de pareja. Conceptos como el respeto, la confianza, la igualdad, la diversidad, etc., deben ser tenidos en cuenta al hablar con ellos y ellas sobre estos temas.

También será necesario poder plantear situaciones que les hacen sentirse extraños/as y en las que no saben cómo comportarse o actuar, como por ejemplo, cuando una persona se siente atraído por él/ella y no es correspondido, pero su actitud o insistencia les resulta incómoda, les violenta; o cuando a uno/a misma le cuesta encontrar el límite a

la hora de intentar que la otra persona le haga caso. Hipotetizar y ensayar situaciones que pueden encontrarse en un futuro es una manera de aprender e ir adquiriendo estrategias cuando todavía no se dispone de una experiencia previa.

Los métodos anticonceptivos

“¿Qué pasa si el condón está caducado?, ¿es fácil que se rompa?, ¿qué pasa si se queda dentro de la vagina?, ¿cuál es el método anticonceptivo más seguro para los jóvenes?, ¿hay otras opciones aparte del preservativo?”

En la actualidad, existe una gran cantidad de opciones anticonceptivas de las que se puede disponer de una información más o menos precisa. Pero como decía, el hecho de tener información no garantiza que la persona no se exponga a situaciones de riesgo. Aspectos como la autoestima, las habilidades a la hora de negociar el método anticonceptivo, saber decir no ante situaciones que no nos gustan,... también influyen a la hora de exponerse o no a situaciones de riesgo.

Los métodos anticonceptivos permiten disfrutar de las relaciones sexuales compartidas sin tener que preocuparse por el riesgo de embarazo, y en el caso del preservativo, también de las infecciones de transmisión sexual. La elección del método es una cuestión muy personal que cada uno/a, o cada pareja, deberá decidir en los diferentes momentos de la vida. Un buen asesoramiento y orientación por parte de los/as profesionales, teniendo en cuenta las necesidades específicas de la adolescencia, pero también las necesidades particulares de cada persona o pareja, ayudará a los/as jóvenes a resolver las dudas en torno a los métodos y les facilitará el uso correcto de los mismos.

Los riesgos: el embarazo y las infecciones de transmisión sexual

“Si tienes la regla ¿te puedes quedar embarazada?, ¿a qué edad te puedes quedar embarazada?, ¿está bien abortar si no tienes suficientes conocimientos a nivel cultural y económico?, ¿hay riesgo de enfermedades con el sexo oral?, ¿cómo se contagia el sida?, ¿qué pasa si no utilizas protección con una desconocida?”

Ciertamente, a la población adolescente también le preocupa los riesgos que se pueden derivar

de las relaciones sexuales cuando estas no son protegidas, aunque cabe destacar que en general piensan más en el riesgo de embarazo que de infecciones de transmisión sexual. Hemos de tener en cuenta que será realmente complicado utilizar de forma consistente el preservativo en las relaciones sexuales cuando se suman las características propias de la adolescencia, los sentimientos, miedos, mitos, creencias..., y una información sobre sexualidad diversa, contradictoria y en ocasiones poco fiable.

Existen muchas situaciones ligadas a la vivencia de la relación sexual y de pareja que pueden interferir en el uso del método. Por ejemplo: el miedo a perder la erección con el uso del preservativo puede facilitar que este no se utilice, el pensar que hacerlo sin preservativo es una muestra de amor a la pareja, etc. También en ocasiones puede haber una percepción de los riesgos alterada en función del vínculo afectivo que tienen con la pareja sexual (les resulta más fácil pensar en el riesgo de embarazo y de infecciones de transmisión sexual y, por tanto, utilizar preservativo en una relación sexual esporádica, que con alguien que conocen hace un tiempo y con el/la que tienen algún tipo de vínculo afectivo).

La educación sexual: situación actual

Todavía en la actualidad, hablar sobre la importancia de ofrecer una educación sexual de calidad a niños y adolescentes es una cuestión que genera debates, opiniones diversas, miedos y reservas sobre cómo debe ser esta educación y cuáles son los posibles efectos que esta puede tener sobre ellos/as.

En 1997, ONUSIDA hizo un análisis de las publicaciones existentes hasta el momento en materia de sexualidad y publicó el documento “Impacto de la educación en materia de salud sexual y VIH sobre el comportamiento sexual de los jóvenes”. Los resultados de este análisis ponían de manifiesto, por un lado, que las aptitudes para la vida necesarias para un comportamiento responsable y seguro se pueden aprender; y por otro lado, que los programas educativos de buena calidad contribuyen a aplazar el inicio de las relaciones sexuales y a proteger a los jóvenes sexualmente activos contra el VIH, las infecciones de transmisión sexual y el embarazo.

En España la ley Orgánica 2/2010, de 3 de mar-

zo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo recoge “que los poderes públicos en el desarrollo de sus políticas sanitarias, educativas y sociales garantizarán: a) La información y la educación afectivo sexual y reproductiva en los contenidos formales del sistema educativo. b) El acceso universal a los servicios y programas de salud sexual y reproductiva. c) El acceso a métodos seguros y eficaces que permitan regular la fecundidad. (...) e) La educación sanitaria integral y con perspectiva de género sobre salud sexual y salud reproductiva. f) La información sanitaria sobre anticoncepción y sexo seguro que prevenga tanto las enfermedades e infecciones de transmisión sexual como los embarazos no deseados. Asimismo, promoverán (...): a) Las relaciones de igualdad y respeto mutuo entre hombres y mujeres en el ámbito de la salud sexual y la adopción de programas educativos especialmente diseñados para la convivencia y el respeto a las opciones sexuales individuales. b) La corresponsabilidad en las conductas sexuales, sea cual sea la orientación sexual”.

En nuestro medio se publican con frecuencia estudios y encuestas sobre diferentes aspectos relacionados con la vivencia y las conductas de riesgo de adolescentes y jóvenes en torno a la sexualidad. Uno de los más recientes, “Mitos y realidades sobre sexualidad y anticoncepción en las Millennials españolas” (Bayer, 2015), se ha realizado a partir de una muestra de 1000 mujeres españolas nacidas entre los años 80 y 90. En este estudio se pone de manifiesto que, aunque las jóvenes consideran estar bien informadas, 2 de cada 10 hablan de internet y redes sociales (facebook, twitter, etc.) como fuente de información sobre estos temas, antes que el médico. Una de cada 10 acude a los amigos en lugar de consultar al profesional sanitario. Más del 31 % de las jóvenes encuestadas manifiestan que les da vergüenza hablar de sexualidad y anticoncepción con su médico; y que se siguen manteniendo falsas creencias, como que no es posible quedarse embarazada durante la menstruación.

También en estos últimos meses se ha publicado en la revista “Journal of Urban Health” una investigación sobre las diferencias en el uso del preservativo entre los jóvenes de diferentes clases socioeconómicas de Barcelona (Alvarez-Bruned y

col. 2015). Los resultados se basan en las encuestas realizadas por la Agencia de Salud Pública de Barcelona a estudiantes de secundaria de la ciudad de Barcelona (FRESC) durante los años 2004, 2008 y 2012. Este estudio apunta una reducción notable en el uso del preservativo: mientras en 2004 lo utilizaban un 80,5 %, en 2012 lo hacían un 68,3 %. También destaca que este descenso en la utilización del preservativo es más marcado entre los jóvenes de clase social más desfavorecida y que el uso es menos frecuente en las chicas (el 64,7 % de las chicas encuestadas en 2012 afirmaba haber usado el preservativo en su última relación sexual frente al 76,2 % de los chicos).

Por tanto, a pesar de que disponemos de una ley en salud sexual y reproductiva desde el año 2010 que debería garantizar una mejor información y formación en sexualidad, los estudios publicados, las preguntas que los/as adolescentes siguen planteando en materia de salud sexual y las escasas intervenciones en educación sexual que se continúan haciendo en muchas escuelas e institutos, nos muestran que todavía hay muchas carencias en este ámbito. Los chicos y chicas necesitan tener más conocimientos en torno a la sexualidad, tanto en términos de enriquecimiento personal como de riesgos, con el fin de desarrollar una vivencia de la sexualidad positiva que les permita comportarse con responsabilidad, con ellos/as mismos/as y con los/as demás.

Es importante poder disponer de buenos programas de educación sexual que estén bien diseñados, que tengan en cuenta la perspectiva de género y el momento evolutivo de los chicos y chicas a los que irán destinados; así como una evaluación continua de los mismos.

¿Y en qué modelo podrían estar inspirados esos programas de educación sexual para favorecer una vivencia de la sexualidad positiva y responsable?, ¿cuándo debemos empezar a hacer educación sexual?

LA EDUCACIÓN SEXUAL HOLÍSTICA

Durante mucho tiempo, los programas de educación sexual que se han llevado a cabo han partido de un enfoque centrado en hablar de los problemas y riesgos derivados de las relaciones sexuales no protegidas. Como queda patente en muchas de las cuestiones que sugieren los/as adolescentes, este ti-

po de planteamiento no siempre responde a sus curiosidades, intereses, necesidades y experiencias; y, por tanto, pueden no tener el impacto que se pretende en el comportamiento de los/as jóvenes.

Cuando con la llegada de la adolescencia se despierta la curiosidad por el propio cuerpo y el deseo de compartir la sexualidad con otra persona, los miedos y las inseguridades de chicos y chicas ante aquellas sensaciones nuevas que experimentan están sobre todo centradas en los sentimientos, las emociones, poder aclarar si lo que están sintiendo es normal o no, en cómo sentir y dar placer a la pareja, etc.

Por tanto, será necesario partir de un enfoque más positivo de la sexualidad para que los programas que desarrollemos sean más eficaces y también más realistas. Es importante reconciliar las necesidades profesionales, más orientadas a la prevención de las conductas de riesgo, con la exigencia de poder hacer intervenciones que sean más pertinentes, eficaces, aceptables y atractivas para los/as adolescentes.

La educación sexual debe tener la finalidad de informar, acompañar y apoyar a los/as adolescentes para que puedan manejar su sexualidad de manera responsable, segura y satisfactoria; en lugar de centrarnos de forma prioritaria en los problemas o amenazas que pueden surgir en una relación sexual de riesgo. El modelo holístico defiende una educación sexual que proporcione a niños y adolescentes una información sin prejuicios y científicamente correcta sobre sexualidad, y al mismo tiempo, les ayude a desarrollar las habilidades necesarias para actuar en función de esta información. No incluye solo los aspectos físicos, emocionales, aspectos relativos a la interacción sexual y los contactos sexuales, sino también otros aspectos como la amistad o confianza, la seguridad y la atracción. La sexualidad se define en términos mucho más amplios y no, necesariamente, se centra en las relaciones sexuales (coitales).

Este enfoque comprende la sexualidad como un área de potencial humano, ayuda a niños/as y adolescentes a desarrollar habilidades esenciales para que puedan ellos/as construir y definir su propia sexualidad, así como sus relaciones en las diferentes etapas del desarrollo. Se les apoya para que estén más preparados/as para vivir su sexuali-

dad y sus relaciones de manera positiva y responsable, así como protegerse de posibles riesgos.

Dado que somos seres sexuados desde el inicio de nuestra vida, será importante poder hacer educación sexual de forma continuada en cada etapa evolutiva, acercando los temas y los conceptos a trabajar adaptándonos a la realidad de cada edad y a la etapa del desarrollo en el que se encuentren los niños y niñas.

CONCLUSIONES

Ya desde el nacimiento recibimos información y formación en sexualidad desde nuestro entorno, aunque esta no se haga de una manera consciente. La manera de relacionarse padres y madres, cómo se distribuyen los roles de género, si se expresan o no las emociones en nuestro entorno, cómo se habla o no de sexualidad, las interacciones que se van teniendo a lo largo del crecimiento con otros niños y niñas, etc., son vías a través de las cuales la sexualidad se va llenando de contenidos.

Conseguir una vivencia positiva y responsable de la sexualidad adulta será más fácil si a lo largo de la infancia y adolescencia les hemos acompañado, tanto desde la educación informal como formal, en los siguientes aspectos: ir interiorizando una imagen positiva de sí mismos/as y de su cuerpo (autoestima), el respeto hacia las otras personas y hacia ellos/as mismos/as, las diferencias y las diversidades a la hora de vivir y expresar la sexualidad, la expresión de sentimientos y emociones, poder identificar las necesidades y los límites de cada uno/a y desarrollar estrategias para que se vayan sintiendo capaces de tomar sus propias decisiones. La educación sexual no debe obviar la perspectiva de género, contemplándola de manera transversal en todas las cuestiones relacionadas con la sexualidad que nos plantean chicos y chicas. Es importante que puedan pensar, analizar y desarrollar una visión crítica sobre nuestra realidad social actual, el tipo de relaciones que se establecen entre ellos y ellas, las funciones y los roles que se atribuyen a hombres y mujeres, y cómo ello influye en nuestra manera de vivir y compartir las relaciones.

La realidad de una sociedad cambiante como la nuestra hace que sea necesario revisar continuamente y reforzar la formación que reciben niños/as,

adolescentes y jóvenes en materia de educación sexual. Es importante poder incluir a todos/as los agentes implicados en esta educación (familias, escuelas y servicios sanitarios y sociales en contacto con niños/as y adolescentes) para poder ofrecer una educación sexual de calidad, que contemple la sexualidad como algo más que el acto sexual, y que permita capacitar a nuestros/as jóvenes para una vivencia de la sexualidad más positiva y responsable, donde se sientan libres y con las habilidades suficientes para tomar las propias decisiones de una manera segura y con los menos riesgos posibles.

No debemos perder de vista que la educación sexual forma parte de una educación más general y, por tanto, afecta al desarrollo de niños y niñas. Hacer promoción en salud sexual contribuye a prevenir posibles consecuencias negativas relacionadas con la sexualidad, y también puede mejorar la calidad de vida, la salud y el bienestar; por tanto trabajar para ofrecer una buena educación sexual a nuestros/as niños/as y adolescentes favorece la promoción de la salud en general.

BIBLIOGRAFÍA

1. **Alegret, J., Comellas, M.J., Font, P. y Funes, J.** (2005). *Adolescents. Relacions amb els pares, les drogues, la sexualitat i el culte al cos*. Barcelona: Graó.
2. **Álvarez-Bruened, L., García-Continente, X., Gotsens, M., Pérez, A. y Pérez, G.** (2015). Trends in inequalities in the use of condom by urban teenagers in Spain. En *Journal of Urban Health*, published online: 15 september 2015 (pp.1-16).
3. **Baldi, P., Gómez, R., y Pérez, M.** (2012). *Sex-Crets. Els secrets d'un aprenentatge*. Barcelona: Octaedro.
4. **Bayer Healthcare.** (2015). *Mitos y realidades sobre sexualidad y anticoncepción en las millennial españolas*. Realitzat entre juliol i agost de 2015. http://prensa.bayer.es/ebbsc/cms/es/Noticias/Noticias_home_2015_09_23_jovenes_espanolas_siguen_arrastrando_mitos_anticoncepcion.html.
5. **BOE.** (2010). Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo. BOE, núm. 55 (Sec I, pp. 21001-21015). <http://www.boe.es/boe/dias/2010/03/04/pdfs/BOE-A-2010-3514.pdf>.
6. **Consejería de Salud y Servicios Sanitarios del Principado de Asturias.** (2007). *Ni ogros ni princesa. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO*. (http://tematico.asturias.es/imujer/upload/documentos/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf).
7. **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2006). *Defining sexual health Report of a technical consultation on sexual health 28-31 January 2002*. Ginebra: OMS.
8. **Grunseit, A.** (1997). Impacto de la educación en materia de salud sexual y VIH sobre el comportamiento sexual de los jóvenes: actualización de un análisis. En ONUSIDA, Colección prácticas óptimas de ONUSIDA. http://data.unaids.org/publications/irc-pub01/jc010-impactyoung-people_es.pdf.
9. **Grupo de trabajo sobre Salud Reproductiva en la adolescencia.** Sociedad Española de Contracepción. (2001). *Manual de salud reproductiva en la adolescencia: aspectos básicos y clínicos*. Wyeth-Lederle.
10. **López Sánchez, F.** (2005). *La educación sexual*. Madrid: Biblioteca Nueva.
11. **Megías Valenzuela, E. y Méndez Gago, S. Coord.** (2003). *Juventud y sexualidad*. En INJUVE (Comps.), *Revista de Estudios de Juventud*, (nº 63). Madrid: INJUVE. <http://www.injuve.es/observatorio/salud-y-sexualidad/n%C2%BA-63-juventud-y-sexualidad>.
12. **OMS., Oficina Regional para Europa y BZGA.** (2010). *Estándares de educación sexual en Europa*. <http://www.bzga-whocc.de>.
13. **Padrón, M.M., Fernández, L., Infante, A. y París, A.** (2009). *Libro blanco sobre educación sexual de la provincia de Málaga*. Málaga: Diputación de Málaga, Área de Juventud y Deportes. <http://www.institutodesexologia.org/LibroBlancoEducacionSexual.pdf>.
14. **Rodríguez San Julián, E.** (2012). *Sexualidad*. En INJUVE (Eds.), *Informe Juventud en España* (pp: 267-275). Madrid: Instituto de la juventud. http://www.injuve.es/sites/default/files/2013/26/publicaciones/IJE2012_0.pdf.
15. **Ros, R.** (2010). *L'adolescent i la seva salut sexual i afectiva*. En *Papers de joventut*, 112, Època III. Maig-juny 2010.
16. **Sanchís Caudet, R.** (2006). *¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer*. Barcelona: Octaedro.