

# GUÍA DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL

14 – 17 años



# GUÍA DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL EN EL MARCO DE LA AGENDA 2030

Ilustraciones: @pikisuperstar y Tevescop SA

Impresión y maquetación: Tevescop SA

ISBN: 978-84-126494-1-3

Depósito legal: M-4960-2023

LIGA ESPAÑOLA DE LA EDUCACIÓN Y LA CULTURA POPULAR

C/ Vallehermoso 54 1º. 28015 – Madrid

TEL: 91 594 53 38 / FAX: 91 447 22 47

[www.ligaeducacion.org](http://www.ligaeducacion.org)

---

### **Equipo técnico**

Antonio Nortes Pastor

Noemí Gago Díaz

### **Coordinación**

Mamen Castillo Serrano

### **Colaboración en la redacción del texto**

Nuria López León

Mónica Muñoz Conde

Maribel Casado Triviño

# ÍNDICE

<b>PRIMERA PARTE</b> .....	<b>7</b>
<b>PRESENTACIÓN</b> .....	<b>8</b>
<b>DE DÓNDE PARTIMOS</b> .....	<b>10</b>
Información vs Educación Sexual (positiva). ¿Qué entendemos por sexualidad? Las redes sociales en las relaciones afectivas y la construcción de la sexualidad y en la autoestima.	
<b>DIVERSIDAD SEXUAL</b> .....	<b>14</b>
<b>¿QUÉ SIGNIFICA SER ADOLESCENTE?</b> .....	<b>18</b>
Construimos nuestra biografía sexual. Adolescencia / Pubertad.	
<b>SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA</b> .....	<b>21</b>
Anatomía y fisiología sexual. Respuesta sexual humana. Métodos anticonceptivos. ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?	
<b>VINCULACIÓN AFECTIVA: CONCEPTO DE AMOR Y RELACIÓN DE PAREJA.</b>	<b>38</b>
¿Qué es el amor? ¿Qué concepto de amor tenemos? Mito del amor romántico. ¿Qué es la violencia de género? Violencia de género en parejas adolescentes.	

**NUEVAS FEMINIDADES Y NUEVAS MASCULINIDADES ..... 48**

**SEGUNDA PARTE ..... 51**

**IDEAS PARA LLEVAR A CABO UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA ..... 52**

Decálogo.

Fichas.

Aclarando ideas.

Analizando actitudes.

Para prevenir el VIH y otras ITS.

Autoestima.

Roles de género.

**BIBLIOGRAFÍA ..... 64**



*"Sueño con el día (...) en que todos los hombres y las mujeres vivan en igualdad y la sexualidad sea una expresión de intimidad, placer y ternura".*

Elise Ottesen-Jensen, 1924

---

## PRIMERA PARTE

# PRESENTACIÓN

La Agenda 2030 es un compromiso adoptado por 193 países para luchar contra el cambio climático y la desigualdad social pero no solo implica a los gobiernos o las administraciones públicas, también a todas las personas que formamos parte de la sociedad <sup>1</sup>.

La Agenda se traduce en 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). De ellos, con esta guía queremos contribuir al logro concretamente de cuatro de ellos: ODS 3, Salud y Bienestar; ODS 4: Educación de calidad. Promoviendo la educación inclusiva y el acceso igualitario prestando especial atención a los/as jóvenes en situación más vulnerable; ODS 5: Igualdad de género y ODS 16: Paz, justicia e instituciones sólidas. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible.

¿Qué puedes hacer tú? No es necesario realizar grandes acciones, basta con actuar en tu entorno más cercano porque todo lo que hagamos sumará.

Esta guía es el resultado de transformar en contenidos las inquietudes que surgieron en un trabajo previo con jóvenes entre 14 y 17 años de nueve localidades españolas en siete comunidades autónomas. Este informe de resultados que obtuvimos en esa primera fase lo puedes consultar o descargar [aquí](#).

Si participaste en su momento, gracias, si no, gracias también por leerla, porque puedes convertirte en un buen referente para otras/os chicas y chicos teniendo esta guía como una herramienta más que resuelva dudas relacionadas con la sexualidad y también para fortalecer los conocimientos que ya habéis adquirido.



<sup>1</sup><https://www.mdsocialesa2030.gob.es/agenda2030/index.html>



El diseño de las Guías didácticas en educación afectivo sexual para jóvenes en el marco de la Agenda 2030 surge de varios ámbitos de trabajo en los que Liga Española de la Educación y la Cultura Popular (LEECP) cuenta con una amplia trayectoria:

Uno teórico derivado de anteriores investigaciones en materia de igualdad y educación sexual dirigidas a jóvenes y a toda la comunidad educativa que viene desarrollando desde el año 2013. Los datos que se han ido obteniendo han servido para referenciar una realidad de la juventud cambiante que ha supuesto a su vez, nuevas formas de relacionarse y al mismo tiempo, nuevos retos y estrategias de intervención dirigidas principalmente a la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres y al buentrato.

Otro ámbito es el de la intervención directa con esos/as mismos/as jóvenes haciéndoles protagonistas y motivando a la participación, especialmente aquellos/as en situación de mayor vulnerabilidad, con programas de educación sexual y prevención del VIH y otras ITS a través de programas de Educación afectivo sexual. Los CEJOS, Centro Juvenil de Orientación para la Salud, cuya andadura comenzó en los años 90 y que hoy forma parte de la bolsa de recursos estable para la juventud en varios municipios a nivel estatal.

Asimismo, la implicación de la LEECP abarca también la incidencia política. Todo este trabajo se retroalimenta de la participación y compromiso de quienes forman parte de la entidad, participando de manera activa en plataformas y consejos consultivos en materia de Educación sexual, Prevención del VIH y otras ITS y en material de Igualdad. Un ejemplo de ello ha sido la incidencia política ejercida a través de la presentación de enmiendas en la LOMLOE para la incorporación de la educación afectivo sexual dentro del currículo escolar así como la defensa de la coeducación como principio que debe cumplirse en todos los centros escolares públicos y privados, con el fin de que todas las escuelas sean, de forma efectiva, entornos libres de violencia de género y espacios seguros para adolescentes y jóvenes LGTBI.



La hemos dividido en dos partes:

En la primera tratamos contenidos con la intención de resolver dudas y aportar conocimiento en materia de sexualidad, animarte a reflexionar sobre cuestiones que nos afectan a todas/os y acercarte otros recursos didácticos que diseñaron otras/os profesionales anteriormente y que puedan servirte para profundizar en los contenidos que más te interesen.

En la segunda parte hemos recogido algunos juegos que puedes utilizar con tu grupo en el aula si te animas a preparar una intervención junto con el profesorado.

Tú mejor que nadie sabe cómo eres, qué te divierte y qué cosas cambiarías de tu forma de ser para sentirte mejor. En este sentido no vamos a contarte nada que no sepas. Tampoco vamos a hablar de la sexualidad en la adolescencia como si no hubiéramos pasado por ella o como si todas/os las/os adolescentes fueran o fuereis iguales.

Siéntete libre para cuestionarla y quédate con aquello que te haga pensar, conectar contigo, cuidar y cuidarte.

## DE DÓNDE PARTIMOS

### Información vs Educación Sexual (positiva)

Se hace necesaria una educación sexual de calidad que nos acompañe a resolver dudas, que nos permita vivirla desde el respeto a una/o misma/o y a los/as demás. Aquí debemos matizar varios aspectos:



- ✓ No es lo mismo informar que educar. La información puede obtenerse de manera puntual y hoy con el manejo de redes y de plataformas y aplicaciones en internet es inmediata y accesible y la labor de las personas educadoras, tanto familia como centro educativo, es proporcionar herramientas para incorporar esa información a sus vivencias, discriminando mitos y sesgos, aportando valores que no se pueden adquirir en un manual y esa es una de las características de la educación además de ser un proceso que nos acompaña toda nuestra vida.
- ✓ No toda la educación que recibimos es positiva. De lo que se trata es de que la educación sexual que recibamos nos ayude a ser personas responsables capaces de establecer relaciones sanas con otras personas y también con nosotras/os mismas/os. Por eso habrá ocasiones en las que, como personas que somos capaces de reflexionar y de aprender continuamente, esa educación nos exige cierta flexibilidad para poder criticar lo que hayamos aprendido que no nos hace bien a través de una educación basada en el miedo y en la culpa y podamos desaprender lo que nos limita para poder aprender otras maneras de relacionarnos y de disfrutar de la sexualidad.
- ✓ La educación, en materia de sexualidad, al contrario que otros procesos educativos, nunca parte de cero. Somos educadas/os por nuestras familias desde que nacemos.

## ¿Qué entendemos por sexualidad?

La sexualidad es una dimensión humana amplia y diversa.

Incluye el sexo, el género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción.

En muchos libros sobre sexualidad te encontrarás que empiezan hablando de anatomía y fisiología sexual, es decir, de los órganos genitales, también se les llama sexuales o reproductores, pero nuestra sexualidad implica otras partes de nuestro cuerpo, que son igual de importantes. De hecho, tiene que ver con nuestro cuerpo entero porque la piel es el órgano sexual más grande.

Los receptores táctiles alojados en la piel, en los labios, los órganos relacionados con la vista, el gusto o el olfato, por ejemplo, tienen la misma importancia a la hora de vivir nuestra sexualidad que nuestros genitales, porque todo nuestro cuerpo es sexuado y participa en la experiencia sexual.

Pongamos el ejemplo de la comida. Podemos conocer los procesos digestivos con detalle, pero lo que nos atrae del acto de comer son las sensaciones gusto-olfativas, el placer que nos produce el ingerir los alimentos en soledad o en compañía, porque no podemos olvidar el carácter social y cultural de la alimentación.

De la misma forma, la sexualidad va más allá de realizar unas *acciones* relacionadas con nuestra biología. Implica sentir placer, compartir experiencias, gustos, disfrute y afectos con otras personas.

La sexualidad se experimenta o se expresa, por tanto, en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. Es tan personal y existen tantas maneras de vivirla que ya empieza a hablarse de *sexualidades* para darle ese enfoque particular de cada una/o.

Cuerpo, mente Y emociones están conectados por eso es importante conocer cómo funciona nuestro cuerpo pero también aprender a conectar con nuestras emociones para poder expresarlas y también reflexionar sobre las relaciones interpersonales cultivando valores indispensables para construir nuestra biografía sexual de una forma sana: el respeto, la confianza, la comunicación, la responsabilidad y el buentrato.

## **Las redes sociales en las relaciones afectivas y la construcción de la sexualidad y en la autoestima**

Las TRIC (internet, redes sociales) son una parte más de la vida. El espacio digital tiene muchas cosas positivas entre ellas informarnos de forma rápida y fácil y poder comunicarnos con personas que están lejos. Cualquier persona que tenga en su poder un dispositivo móvil con acceso a internet tiene la posibilidad de documentar todo a su alrededor. En este caso, resulta muy fácil compartir contenido personal en las plataformas de internet y redes sociales. Dada esta facilidad, la práctica nos lleva a compartir experiencias de nuestra vida cotidiana de forma habitual, pero es importante saber qué forma parte de nuestra intimidad.

La esfera de la intimidad representa el espacio personal privado de cada persona y la podemos proteger siendo prudentes y dando tiempo a crear un vínculo de confianza con la otra persona. No pasar información que pueda hacernos vulnerables.

Por otro lado, como internet es un reflejo de la sociedad, también puede estar mar-

cada por la desigualdad de género, y responder a estereotipos sexistas, a la lgtbifobia y a un concepto de sexualidad negativo y distorsionado.

## PARA REFLEXIONAR

- ✓ ¿Hablas con tus grupo de amigas/os de sexualidad?
- ✓ ¿Si quieres saber algo dónde buscas la información?
- ✓ ¿Conoces alguna asociación en tu municipio donde poder acudir para resolver dudas?  
¿Se puede disfrutar del sexo sin practicar el coito?
- ✓ ¿Para tener relaciones sexuales es necesario estar enamorada/o?
- ✓ ¿Cuando subes alguna imagen o comentario a las redes estás especialmente pendiente a los likes? ¿Te afectan especialmente que no cumpla tus expectativas?
- ✓ Si un día te llegara un video o imagen viral de una compañera que está sufriendo ciberbullying, ¿Crees que podrías hacer algo para frenarlo? ¿de qué manera podrías intervenir?

## PARA SABER MÁS

- ✓ <http://lapsicowoman.blogspot.com/>
- ✓ <http://educagenero.org/Recursos/LibroBlancoEducacionSexual.pdf>
- ✓ [https://www.educandoenigualdad.com/wp%2520content/uploads/2014/02/guia\\_no\\_ogros\\_ni\\_princesas1069.pdf](https://www.educandoenigualdad.com/wp%2520content/uploads/2014/02/guia_no_ogros_ni_princesas1069.pdf)



## DIVERSIDAD SEXUAL

Las personas somos diversas en la forma en cómo vivimos nuestra sexualidad, también porque nuestra sexualidad también va cambiando a lo largo de nuestra vida.

Vamos a aclarar primero algunos conceptos:

Al conjunto de informaciones cromosómicas, órganos genitales, capacidades reproductivas y también las características fisiológicas secundarias como la distribución del vello o la voz grave en los hombres le llamamos sexo. Cuando nacemos seremos chica o chico en función de esto, también se nombrará, atendiendo a definiciones tradicionales, como sexo femenino, si tiene vulva y sexo masculino si tiene pene.

También puede ocurrir que el/la bebé nazca con órganos sexuales internos y/o externos de ambos, que han podido desarrollarse o no, estaremos hablando entonces de personas **intersexuales**.

Pues bien, en función de ese sexo biológico con el que nacemos, socialmente se nos atribuye un **género** masculino o femenino.

Esto influye en la manera que tenemos de percibirnos a nosotras/os mismas/os, es decir, en cómo construimos nuestra **identidad de género**. En el modelo de sexualidad tradicional, que responde a una función basada en la biología, se da por hecho por ejemplo que si nuestro sexo biológico es masculino, nuestro género también lo es y además, tenemos que sentirnos bien con ello y si no es así, tenemos un problema. Vamos a ver cómo esto no responde a la realidad.

**Identidad sexual:** es la manera en que nos percibimos como hombre, mujer o persona no binaria (persona no binaria es aquella que no se reconoce ni como hombre ni como mujer).

Sería la respuesta a la pregunta ¿Quién soy yo? A la que solo podemos contestar nosotras/os mismas/os, desde que somos muy pequeñas/os (unos 2 años), y no depende de los cromosomas ni de los genitales.

**Expresión de género:** es el conjunto de roles y comportamientos diferenciados socialmente atribuidos a hombres y a mujeres desde que nacemos y que, se supone, que definen cómo deben ser las mujeres y cómo deben ser los hombres. A esto también lo llamamos estereotipos de género, responde a un modelo binario hombre/mujer y condiciona la forma de comportarnos, de expresarnos, de pensar y hasta de sentir.

**La orientación sexual** hace referencia a quien nos gusta sexualmente. Podemos hablar de heterosexuales, si me atraen las personas del sexo opuesto, homosexuales de mí mismo sexo o bisexuales cuando sentimos atracción por ambos.

En resumen, identidad sexual es cómo te sientes (chico o chica) y la orientación sexual u orientación del deseo es hacia quién o quiénes orientas ese deseo, o lo que es lo mismo, quién te gusta, chico, chica o ambos.

**Trans/Cis:** cuando una persona no se identifica con el sexo que le asignaron al nacer hablamos de una persona trans. Por el contrario, si la identidad sexual sí que coincide con el sexo asignado se define como persona cis.

Todas las personas debemos tener nuestro espacio para poder vivir plenamente nuestra sexualidad como dimensión humana, pero al mismo tiempo tenemos el deber ético de facilitar que eso ocurra manteniendo una actitud positiva y respetuosa con otras formas de vivir la sexualidad diferente a la nuestra.

Ese deber ético incluye por ejemplo respetar la intimidad de quienes han confiado en nosotras/os para hablar de sus sentimientos, no sacamos del armario a nadie, esto es una decisión personal que debe tomar cada una/o cuando llegue el momento y si quiere.

Salir del armario no tiene por qué ser algo traumático, pero se facilita enormemente si contamos con una familia que nos apoya y amigas/os que no nos juzgan. No es lo mismo ser chico homosexual que chica lesbiana, ni ser mujer trans o ser hombre trans porque también aquí existen diferencias de género.



La sociedad no es igual de permisiva ni nos trata a todas las personas por igual por eso son necesarias políticas públicas que protejan a las personas lgtbi de los comportamientos de verdadero rechazo, conductas agresivas o acoso en el ámbito escolar, como insultos, burlas o bromas pesadas. Tenemos que ser agentes activas/os dentro de nuestro propio centro para denunciar cualquier comportamiento de acoso con nuestras/os compañeras/os.

### **¿Cómo puedo contribuir para erradicar este tipo de comportamientos en mi entorno más cercano?**

- No presuponiendo que todo el mundo es hetero porque yo lo soy. No emitir juicios de valor ni hacer bromas que puedan ser ofensivas.
- No eclipsar ninguna faceta de una persona centrandolo la atención en su orientación sexual o identidad de género. Así evitaremos hacer preguntas incómodas aunque sean con buena intención.
- Reflexiona sobre los prejuicios, mitos y falsas creencias que hay sobre las personas lgtbi en ti y a tu alrededor.
- Evita el lenguaje homófobo y transfobo.
- Respeto el deseo de cada persona a ser tratada con el género con el que se identifica.
- Frente a comentarios y actitudes que no respetan la diversidad: intervén siempre. Pero no prohíbas o censures sin más: escucha, intenta entender, hacer entender, cuestiona y debate. Señala con asertividad las actitudes sexistas y homófobas y muestra las consecuencias que tienen en las personas y en la sociedad.





## PARA REFLEXIONAR

- ✓ ¿Te has planteado alguna vez si crees que tienes prejuicios hacia personas homosexuales? ¿Y hacia personas trans?. Por ejemplo, si alguien hace algún comentario como burla hacia personas homosexuales o trans, aparentemente inofensiva ¿les sigues el juego?. Es importante pensar en que puede haber alguna compañera o compañero que lo sea, nadie lo sepa y está presente. A veces nos reímos porque todo el mundo lo hace y es lo que toca, reír la gracia pero una vez acaba el chiste o la broma, las sensaciones que nos deja ya no son divertidas.
- ✓ Corto: Marga, mujeres con identidades diversas. <https://youtu.be/A2EDgOYnDP4>

## PARA SABER MÁS

Cortos de "Dibujando el género" (2016), Gerard Coll-Planas y María Vidal.

- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=nWkkJ8bjTW4&t=35s>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=3MONwHvpO8Q>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=q6NCWaFVj7s&t=46s>
- ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=cWjQjvXQwpA> (\*)

[En la actualidad la transexualidad no se considera una patología.]

# QUÉ SIGNIFICA SER ADOLESCENTE

## Construimos nuestra biografía sexual

La sexualidad no aparece de la noche a la mañana, sino que comienza cuando nacemos y nos acompaña toda nuestra vida, lo que ocurre es que en cada etapa vamos a ir experimentando cambios físicos, psicológicos, emocionales y también relacionales.

Podemos encontrar diferentes clasificaciones, pero vamos a quedarnos con la más genérica que es: la infancia, la adolescencia/pubertad, edad adulta y la tercera edad, pero hablaremos aquí solo de las dos primeras.

La infancia es una etapa de la vida que va desde que nacemos hasta el comienzo de la pubertad. Está caracterizada por la curiosidad, la exploración, la observación y el descubrimiento, y es a través del juego y de la experimentación como vamos conociendo el mundo, la sociedad y a nosotros/as mismos/as, y esto incluye nuestra sexualidad.

**LA CURIOSIDAD ES UN MOTOR DE APRENDIZAJE.**

Descubrir el cuerpo se inicia a través de nuestros sentidos, las sensaciones se reconocen como agradables o desagradables y se relacionan con sentimientos de seguridad o inseguridad, son importantes las muestras de afecto y el permitir que se manifiesten emociones.

Los niños y las niñas pueden jugar a tocarse, a desnudarse por varias razones entremezcladas: curiosidad, imitación, juego porque la curiosidad es un motor de aprendizaje. La actitud que las personas adultas mantengan respecto a estas conductas, va a influir en su desarrollo psicosexual.

**NO PODEMOS JUZGAR LA SEXUALIDAD EN LA INFANCIA CON OJOS DE PERSONA ADULTA.**

La autoestimulación infantil tiene como objeto la autoexploración y también el placer, pero sus significados son diferentes en la infancia, en la adolescencia, juventud y en la edad adulta y esto no podemos perderlo de vista porque la madurez sexual se va consiguiendo manera progresiva pasando de una etapa a otra.

La sexualidad, como todas las capacidades humanas, se desarrolla a lo largo del tiempo, paso a paso, y requiere un entorno de afecto y respeto que facilite la maduración y el aprendizaje, y ayude al niño y a la niña a conocer y valorar su cuerpo, la intimidad, el afecto y el respeto.

## **Adolescencia/Pubertad**

Esta etapa se define de transición hacia la vida adulta y está marcada por la búsqueda y construcción de una identidad propia, en el que el grupo de iguales es la referencia más importante en reemplazo de la familia, que era el eje central en la infancia.

En esta etapa se producen muchos cambios biológicos (pubertad), psicológicos y sociales (adolescencia). Los cambios biológicos son similares para todo el mundo, pero la transición psicológica y social va a depender mucho del entorno y de la propia persona.

Estos cambios biológicos, físicos, van a ponerse en marcha por una serie de mecanismos hormonales que llevarán a la maduración de las gónadas sexuales (ovarios y testículos) que empezarán a producir hormonas sexuales. Estas hormonas sexuales serán las responsables de los cambios físicos que chicos y chicas comienzan a experimentar al final de la niñez, y de la intensificación del deseo sexual.

Algunos cambios físicos más llamativos son, por ejemplo, que la piel produce más grasa y puede aparecer acné; crecen los pechos en las chicas y cambia la voz en los chicos; se desarrollan los genitales internos: los testículos comienzan a producir esperma, dando lugar a las primeras eyaculaciones y los ovarios comienzan el ciclo de producción de óvulos, dando lugar a la primera regla o menarquía.

En esta etapa aparece el deseo sexual, la atracción física y enamoramiento, se comienza a perfilar la orientación sexual y las preferencias personales. Podemos tener más claro quién nos gusta pero también puede ser que no nos guste nadie.

Para finalizar este apartado vamos a enlazar las etapas con las fuentes de donde obtenemos la información que vimos en el primer apartado.

La edad que nos marca las películas y series cuando vemos que es apta para mayores de 7 o 14 años, por ejemplo, es precisamente para que exista una congruencia entre los contenidos y la madurez que corresponde a cada etapa evolutiva, por eso también nos avisan de qué tipo de contenido vamos a visionar (violencia, sexo, miedo...).

Existe una mayoría de edad en España que son los 18, (la mayoría de edad sanitaria son los 16, veremos esto en el apartado de salud sexual qué significa esto). Si nos indican en una serie o película o nos preguntan en una web si somos mayores de 18 años quiere decir que antes de esa edad carecemos de la capacidad de reflexión y de madurez necesaria que se requiere para asimilar unos contenidos que no van acorde con nuestra etapa evolutiva pero que iremos adquiriendo conforme vayamos avanzando en nuestro desarrollo. Cada etapa va dejando atrás la anterior y ganamos en competencias en todos los ámbitos.

No podemos autoengañarnos y decir *yo tengo 14 años, pero mi madurez sexual me permite ver pelis porno*. No es importante la cantidad de información sino la calidad y por supuesto saber qué hago luego con esa información que he adquirido, cómo la critico para saber si es cierta o no y cómo la gestiono.

A cada etapa le corresponde unas vivencias de la sexualidad específicas. En la adolescencia, por todos los cambios que nos toca vivir nos surge muchas preguntas y buscar información es fundamental pero tenemos que saber dónde acudir para que esa información nos ayude a desarrollarnos de forma sana y positiva.

## PARA REFLEXIONAR

- ✓ ¿Cómo estás viviendo tú la adolescencia? ¿Encaja lo que has leído con el cómo te sientes y lo que piensas?



# SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

## Anatomía y fisiología sexual

Antes de explicar las partes en las que se dividen nuestros genitales y para qué sirven, vamos a reflexionar un poco sobre cómo puede influir el lugar donde están situados en el cuerpo, en la construcción diferenciada de la sexualidad en mujeres y en hombres. Es decir, cómo unas características que son biológicas –naturales– forman parte del imaginario colectivo para justificar la construcción de una biografía sexual diferenciada para mujeres y otras para hombres, según la atribución de unos roles de género –que son convencionales, como ya vimos, esto es, creados por el ser humano– vinculados a la sexualidad.

Un chico puede ver sus genitales externos sin mayor esfuerzo, lo tocan para acciones cotidiana como orinar, pueden tener erecciones o semierecciones en momentos inesperados. Por eso la relación de un chico con su pene se considera habitual y espontánea y no conlleva ninguna censura social. En base a lo que se cree que es natural, los chicos construyen su biografía sexual.

La vulva en cambio está ubicada en el cuerpo de una manera que no se ve por casualidad. Una chica que quiera ver su vulva ha de colocarse en una postura que lo facilite y utilizar un espejo, pero sobre todo tener curiosidad, una intención de autoconocerse. Precisamente, esa predisposición al autoconocimiento ha sido lo primero que se ha censurado en las mujeres con el eso no se toca.

Esto conlleva muchos mensajes ocultos, subliminales, que van calando sin darnos cuenta y nos va condicionando en la manera que tenemos de relacionarnos con nuestro cuerpo, de entender la sexualidad también como fuente de placer y permitirnos el disfrute sin miedo, vergüenza o culpa que forman los cimientos sobre los que construye infinidad de mujeres su biografía sexual, como si se tratara de algo malo.

En alguna ocasión hemos hablado de la fisiología sexual en grupos de jóvenes de 14 a 17 años dando la consigna general, de dibujar los genitales masculinos y los femeninos. Pues bien, en numerosas ocasiones tanto chicos como chicas han dibujado los genitales externos masculinos (pene y testículos) y los genitales internos femeninos (útero, ovarios, trompas de Falopio y vagina), es decir, lo más relacionado con el placer en el caso de los hombres y con la reproducción en el caso de las mujeres. En definitiva, lo que sabían dibujar.

Ahora sí veamos, las partes en que se divide nuestra anatomía sexual y sus funciones:

### Órganos sexuales femeninos Internos

- **Ovarios:** Son las gónadas femeninas en las que se producen los óvulos. Se ubican en la cavidad pélvica a ambos lados del útero.
- **Oviductos o Trompas de Falopio:** Conductos musculares que conectan los ovarios con el útero. Es el lugar donde se encuentra el espermatozoide y el óvulo.
- **Útero:** Órgano muscular hueco con forma de pera invertida, durante el ciclo menstrual se irá preparando por si acaso un óvulo es fecundado porque irá desplazándose hasta el útero donde se implantaría para la gestación.
- **Vagina:** Conducto muscular que conecta la vulva con el cuello del útero. Al ser un músculo podemos relajarlo o ponerlo en tensión y esto puede ocurrir de manera involuntaria. Tiene un ph ácido en la pubertad que debe mantenerse con rutinas de higiene que prevenga la alteración de ese ph.

**El órgano sexual femenino externo** recibe el nombre de vulva y cada una es diferente así como cada zona y órgano que la constiuye. En ella se incluyen:

- **Monte venus o pubis:** Es la zona sobre la pelvis y está recubierta de vello que comienza a salir en la pubertad.
- **Labios mayores o externos:** Son dos pliegues que limitan la vulva por fuera. También suele tener vello y van desde el capuchón del clítoris hasta el perineo.
- **Labios menores internos:** Son pliegues de piel situados a ambos lados de la vulva que van desde el capuchón del clítoris hasta la vagina.
- **Clítoris:** es un órgano que cuenta con miles de terminaciones nerviosas y cuya única función está relacionada con el placer. El clítoris se compone de tres partes: el glande, que es la única parte visible, cuerpo y raíces que están situados internamente. Estas últimas pueden llegar a medir hasta 7 cm lo que no hace del clítoris, como puede parecer, un órgano pequeño.

- **Introito Vaginal:** Es la entrada de la vagina y su parte más sensible puesto que está más cerca del clítoris. En esta zona se encuentran unas glándulas que permite aumentar la lubricación.
- **Uretra:** es por donde se transporta la orina y su abertura al exterior se encuentra entre clítoris y la vagina.
- **Himen:** es una membrana fina de tejido que se encuentra en la entrada de la vagina. Cuenta con unas pequeñas perforaciones para que pueda salir la menstruación, pero no todos son iguales. Su función es proteger la vagina de agentes patógenos porque antes de la pubertad las paredes de la vagina son más finas, algo que déjã de ser necesario en la pubertad.

Existen varios tipos de himen. Algunos son más rígidos, otros más flexibles.

No es cierto que todos se rompan en la primera relación coital porque si tienen flexibilidad puede ser que se vaya desgarrando poco a poco. También puede ocurrir que los que tienen una mayor rigidez se rompa con un golpe o un movimiento brusco. En cuanto a que se sangra, si son más rígidos puede que ser que ocurra pero tampoco es una norma en todas las relaciones coitales por primera vez.

En el modelo tradicional de sexualidad, cuya función es la procreación y que anula cualquier otra manifestación o práctica sexual cuyo objetivo sea el placer, se relaciona el tener o no tener himen con el concepto de virginidad. Pero si estamos diciendo que podemos mantener una relación sexual sin penetración y que el himen puede romperse o desgarrarse sin penetración resulta obvio que el concepto de virginidad tendría que ser más amplio y abarcar no solo una definición que implique el coito sino cualquier práctica sexual.

En este sentido, la virginidad tendría que definirse, por tanto, en cuanto a no haber mantenido ninguna relación sexual de ningún tipo y esto valdría tanto para las chicas como para los chicos.

Este concepto de virginidad también determina importantes diferencias de roles de género porque no la percibimos de la misma manera si hablamos de una chica virgen (es lo que se espera y que la mantenga) que si hablamos de un chico que lo que se espera es que deje de serlo.

En definitiva, ser o no ser -virgen- no es un indicador ni de promiscuidad ni de madurez sexual. Es importante elegir bien cuándo, dónde y con quién queremos que tener nuestro primer encuentro sexual y no hay ninguna prisa.

Cuando hablamos de la primera vez, la idea que se nos viene a la cabeza es la primera vez de una relación coital pero ya hemos visto que se trata de una práctica más y no podemos basar un encuentro sexual en el coito porque es heterosexista y excluye el resto de prácticas sexuales.

Esta primera vez, además, está definida por un gran idealismo como el momento culmen de unión entre las dos personas implicadas, que se termina con un orgasmo y, además, al mismo tiempo.

En cambio, si conseguimos estar cómodas/os, en confianza, con medidas de protección y hemos elegido un espacio y un momento que acompañe, podremos asociar ese primer encuentro a una experiencia más realista de disfrute mutuo desde el principio. De esta forma rebajaremos el nivel de nerviosismo que esta situación supone para ambas personas y lo asociaríamos emocionalmente a una experiencia más positiva.

### Órganos Sexuales Masculinos Externo

- **Pene:** Órgano por donde se expulsa la orina, el líquido seminal y el semen. El pene se divide en varias partes: glande, cuerpo y prepucio que es la piel que recubre el pene y que se une al glande a través del frenillo.

En la erección el prepucio se retrae y deja salir el glande pero si el prepucio es demasiado estrecho e impide que esto ocurra se produce lo que se llama fimosis que se resuelve quirúrgicamente sin ninguna complicación.

En la rutina de higiene es importante lavar la zona retirando hacia atrás el prepucio para impedir que se acumule una sustancia (esmegma).

- **Escroto:** Bolsa que protege los testículos.



## Órganos Sexuales Masculinos Internos

- **Testículos:** Lugar donde se producen los espermatozoides y las hormonas sexuales.
- **Epidídimo:** Se sitúa encima de los testículos. Lugar donde se almacenan y maduran los espermatozoides.
- **Conductos deferentes:** Conductos que transportan los espermatozoides desde el epidídimo hacia la uretra.
- **Vesículos seminales:** Estructura que produce un líquido que contienen agua y sustancias nutritivas que requieren los espermatozoides.
- **Próstata:** Es la encargada de producir un líquido que forma parte del semen. El semen está formado por espermatozoides, el líquido prostático y el líquido seminal de las vesículas.
- **Uretra:** Conducto que se extiende a lo largo del pene y conduce el semen y la orina hacia el exterior.
- Como el conducto para eyacular y orinar es el mismo existen dos **Glándulas Cowper** ubicadas debajo de la próstata que se encarga de eliminar un líquido para lubricar el conducto que puede llevar espermatozoides. Este es el principal motivo por el que la práctica conocida como marcha atrás no es fiable. Es importante utilizar el preservativo desde el principio.



## Respuesta sexual humana

Hemos mencionado que la sexualidad es compleja y diversa y que se hace necesario conocer el funcionamiento de nuestro cuerpo sexuado. Ahora veremos qué ocurre cuando estamos ante un estímulo sexual.

La Respuesta Sexual Humana (RSH) es un proceso en el que se produce un conjunto de cambios fisiológicos y psicológicos que nuestro cuerpo experimenta ante la presencia de un estímulo sexual, que puede ser bien real o bien a través de imágenes mentales (fantasías). Los cambios fisiológicos son más fáciles de describir al ser más evidentes que los psicológicos ya que estos últimos tienen que ver con una percepción subjetiva y están altamente influenciados por la socialización diferenciada.

La RSH se dividen en varias fases conformando un ciclo, el *Ciclo de Respuesta Sexual Humana* (RSH) es igual para chicas y para chicos, pero debido a a características de la anatomía, para las mujeres pueden experimentar dos ciclos más. En los ciclos de respuesta sexual diferenciados por sexo también influye características interpersonales de cada una/o.

El ciclo común, entre chicas y chicos, salvando algunas diferencias está formado por las fases de deseo, excitación, meseta, orgasmo, resolución y satisfacción sexual.

### Deseo

El deseo sexual son esos impulsos sexuales que nos hacen movernos para querer interaccionar de manera sexual con otras personas. Aquí influyen las hormonas sexuales: estrógenos en las mujeres y testosterona en los hombres por eso decíamos que el deseo sexual surgía en la pubertad, porque es cuando se produce el aumento de estas hormonas.

El deseo sexual no controla nuestra conducta. Podemos autorregularlo y satisfacerlo, mitigarlo o incluso hacerlo desaparecer si las circunstancias o el momento no son las adecuadas.

### Excitación

Como consecuencia de la presencia de un estímulo sexual se experimenta tensión sexual que va gradualmente subiendo en intensidad. Esa tensión sexual que poco a poco se va sintiendo en diferentes zonas del cuerpo se denomina excitación sexual.

La mayoría de los cambios que tienen lugar en esta fase tienen que ver con fenómenos vasculares y musculares. Estos cambios presentan algunas diferencias entre la excitación femenina y la masculina:

- Las chicas sienten como las paredes internas de su vagina se expanden y aumenta la lubricación. Los labios mayores se abren y agrandan y los menores tienden a oscurecerse. Se da una gran afluencia de sangre a los genitales de forma que el clítoris aumenta su tamaño. Los pezones se erectan y aparece el rubor sexual o coloración de determinadas zonas de la piel (pecho, cuello, cara...), se acelera la respiración y el ritmo cardíaco. Sientes como una especie de tensión muscular.
- En los chicos, el pene entra en erección debido también a la afluencia de sangre.

Los testículos se elevan y aumentan de tamaño y se posicionan más pegados al abdomen. Los pezones también se erectan y puede aparecer del mismo modo el rubor sexual entre otras zonas en el abdomen, pecho y manos. Se acelera la respiración y aumenta el ritmo cardíaco. Aparece cierta tensión muscular.

**LA PIEL ES TODO UN MAPA  
DE SENSACIONES**

### **Meseta**

Ocurre cuando la excitación sexual alcanza un nivel alto, y continúan los cambios fisiológicos concentrados mayormente en los genitales y la tensión y contracción muscular llega a su máximo.

Los chicos emiten una gota de líquido preseminal cuya función es limpiar la salida de la uretra. Recuerda que este líquido puede contener espermatozoides por lo que se hace muy necesario el uso de preservativo desde el principio de la relación coital.

### **Orgasmo**

Es la fase en la que se llega al máximo de la tensión sexual acumulada en anteriores fases y esta tensión es liberada.

El orgasmo masculino coincide con la eyaculación y es justo antes de eyacular cuando el hombre experimenta una sensación como de "punto de no retorno" la cual nos avisa de que la eyaculación ya es inminente.

## **Resolución**

Esta fase da lugar a la desaparición de los signos de excitación que han ido apareciendo en las fases anteriores y supone una relajación tanto corporal como mental de la persona. Los órganos sexuales y las constantes vitales vuelven poco a poco a su estado de reposo.

## **Periodo refractario**

Los chicos, una vez pasada la fase del orgasmo, necesitan un tiempo para que el pene pueda volver a llenarse de sangre. Se percibe de forma subjetiva como una falta de deseo.

En las chicas, esto no ocurre porque el clítoris, aunque también se llena de sangre y aumenta de tamaño, no necesitaría de un tiempo para volver a empezar un ciclo nuevo lo que implica que si continua la estimulación puede aparecer otro orgasmo o varios en un corto periodo de tiempo (multiorgasmia) y la fase de mesta casi no existe.

Otra respuesta sexual en las chicas, diferente a las anteriores incluye deseo, excitación, meseta, resolución y satisfacción sexual. Como veis en esta no hay orgasmo, pero la fase de meseta es más continua e intensa y se da igualmente la fase de satisfacción sexual. Esta última fase de satisfacción, es la que nos demuestra que la ausencia de orgasmo no determina que ese encuentro sexual no haya ido bien porque además de factor físico intervienen psicológicos, emocionales y personales.

Del mismo modo los chicos, que tienen eyaculación precoz, (ojo, no quienes quisieran eyacular más tarde), no expresan ese ciclo de respuesta sexual como satisfactoria por lo tanto, así como tenemos que apagar el cronómetro es aconsejable disfrutar desde el minuto uno. El orgasmo es una fase más de la RSH, no el objetivo ni el punto final de un encuentro sexual porque de darse se puede continuar o empezar de nuevo.

Cada mujer tiene una RSH que se va a ir repitiendo más aunque es posible que a lo largo de su biografía sexual experimente las tres.

## **Satisfacción sexual**

Esta última etapa es especialmente importante. Es la percepción subjetiva del placer y del resto de manifestaciones que han acompañado a la experiencia erótica como la

intimidad compartida, la comunicación emocional, las expresiones de afecto ofrecidas. Recuerda, no debe ser medida en cuanto a la consecución o no de un orgasmo o ligada a relaciones coitales.

Para que la experiencia sexual sea placentera ten en cuenta las siguientes notas:

- No existe un orgasmo femenino de segunda categoría. Siempre va a intervenir el clítoris bien de manera directa o bien de manera indirecta a través de la penetración vaginal.
- Si no hay orgasmo pero hay satisfacción sexual no pasa nada. Nadie desde fuera puede decir a otra persona que tú tienes un problema.
- Una cosa es tener eyaculación precoz y otra eyacular antes de lo que nos gustaría. Dejamos el cronómetro apagado.
- Las mujeres somos responsables de nuestro propio placer. Es importante primero saber qué nos gusta más para después poder expresarlo.
- No existe una manera correcta de disfrutar. Cada cuerpo es diferente. Siempre que sea desde el consenso, la responsabilidad y el respeto.
- Que haya o no haya penetración no determina que la relación sexual sea completa o incompleta. Las relaciones sexuales son satisfactorias o no satisfactorias y ahí intervienen otros elementos como los procesos cognitivos o las emociones. El coito es una práctica más.

## **Métodos anticonceptivos**

Los anticonceptivos son un conjunto de métodos que utilizados correctamente evitan los embarazos no deseados/planificados. El conocimiento y uso de estos métodos supone vivir y experimentar una sexualidad segura y responsable, reconociendo la dimensión de placer que tiene la sexualidad, desde una perspectiva integral y no exclusivamente reproductiva.

Existen una amplia variedad de métodos anticonceptivos en función del mecanismo que utilizan para evitar el embarazo, y cada uno cuenta con unas características que

permiten ajusta mejor cuál es el más adecuado a la edad, frecuencia de las relaciones, tipo de relación de pareja, etc y su uso ha de ser fruto de una decisión libre, consciente y voluntaria basada en la responsabilidad.

En función del mecanismo que utilizan para evitar el embarazo lo podemos clasificar en: químicos, permanentes, hormonales y de barrera (preservativos). Vamos a centrarnos en este último por su accesibilidad, fiabilidad si se utiliza correctamente, y facilidad de uso. Además, son los anticonceptivos que menos efectos secundarios tienen sobre la salud de la persona que los utiliza.

Podemos encontrar preservativos gratuitos en asociaciones para jóvenes, salud o prevención de VIH/ Sida de tu localidad pero también en supermercados o farmacias.

### **Preservativo masculino o insertivo, y preservativo femenino o receptivo**

Estos anticonceptivos funcionan haciendo de barrera entre los espermatozoides y el óvulo impidiendo que se encuentren. De todos los métodos anticonceptivos, solo el preservativo tanto insertivo como receptivo, nos protege sobre las ITS.

- **Preservativo insertivo:** Es una funda de látex (aunque ya los hay de otros materiales) que se desenrolla sobre el pene en erección manteniendo la punta del preservativo apretada para sacarle todo el aire al depósito, si no tiene más facilidad para romperse. Hay que tener especial cuidado al abrir y colocar para no dañarlos, cuidado con las uñas y con anillos.
- **Preservativo receptivo:** Se trata de un preservativo de mayor tamaño y muy lubricado, fabricado en poliuretano que se introduce en la vagina como se haría con un tampón, quedando una zona fuera cubriendo la vulva.



## IMPORTANTE

- ✓ Son de un solo uso.
- ✓ No debemos utilizar más de uno a la vez, ni dos insertivos ni un insertivo y otro receptivo, ya que contrariamente no duplicamos la protección, sino que aumentamos el riesgo de rotura de uno de ellos.

### **Píldora del día después o post coital**

En concreto, la píldora del día después, postcoital o anticoncepción de emergencia, es un recurso para evitar un embarazo en caso de que por ejemplo, se haya roto el preservativo.

Se la llama del día después, pero tenemos hasta 72 horas para tomarla aunque se aconseja tomarla lo más pronto posible a esa relación. Actúa bloqueando o retrasando la ovulación e impidiendo la implantación de este, evitando de esta forma la fecundación.

Contrariamente a lo que se cuenta, no es abortiva pues si la chica en el transcurso entre la relación no protegida y la toma de la postcoital se queda embarazada, este embarazo continúa hacia adelante.

No es recomendable acudir a este método de emergencia más de tres veces al año pues pierde efectividad y provoca grandes desarreglos hormonales.

Se puede conseguir sin receta médica en cualquier farmacia y de forma gratuita en los centros de salud o servicios de urgencia.

**LA POSTCOITAL NO ES UN  
ANTICONCEPTIVO PERO  
TAMPOCO UNA PÍLDORA  
ABORTIVA.  
HAY QUE RECURRIR A ELLA  
SOLO COMO MÉTODO DE  
EMERGENCIA.**

## ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

Las ITS se transmiten por contacto sexual (vagina, pene, ano o boca) de una persona que la tenga a otra, es decir, cuando hay intercambio de fluidos sexuales sin protección.

Todos y todas podemos tener y transmitir una ITS, porque no influye ni quiénes somos, ni a quién amamos, con quién nos relacionemos, ni dónde vivamos, ni tener cierto aspecto físico. No es cosa de ciertos colectivos, es cosa de todos y todas porque las ITS se transmiten por llevar a cabo conductas de riesgo.

Cuando hablamos de conductas de riesgo, nos referimos a tener una relación sexual donde interviene zonas como vagina, ano, pene y/o boca sin ningún método de barrera. El único método que puede protegernos es el preservativo o barrera de látex.

CHICAS	CHICOS
Flujo anormal en la vagina con o sin olor desagradable.	Secreción por la uretra.
Llagas, ronchas o ampollas cerca de los órganos sexuales, ano o boca. Inflamación de uno o más ganglios cercanos a la llaga.	
Dolor en zona de la pelvis, en el área entre el ombligo y los órganos sexuales.	
Escozor o picor alrededor de la vagina.	Escozor o picor alrededor del glande.

Fuente: Ministerio de Sanidad

Posibles síntomas a los que tenemos que prestar atención si hemos llevado a cabo una conducta de riesgo:



En algunos casos en los que hay una ITS no aparecen síntomas o son poco expresivos. Esto nos indica no solo que podemos tener una ITS sin saberlo sino que no podemos saber tampoco si la otra persona la tiene o no porque puede pasar que tampoco lo sepa de ahí la importancia de protegernos mediante el preservativo u otros métodos de látex y también acudiendo a un centro de detección de ITS.

En caso de ser diagnosticado/a con alguna ITS, no se nos debe olvidar avisar a las personas con la que hemos tenido algún contacto sexual, para que también pueda ser diagnosticada y tratada en caso de necesidad.

## ALGUNAS ITS NO TIENEN SÍNTOMAS

Existen una gran variedad de ITS en función del agente infeccioso que se transmite, pero las siguientes tres son de las que deberíamos estar más pendientes:

### **Candidiasis:**

La infección provocada por el denominado hongo *Cándida Albicans* es una infección muy frecuente en las mujeres ya que este hongo se encuentra de forma natural en nuestra flora vaginal. Cuando la flora vaginal se ve alterada por diversas causas como puede ser una bajada de defensas, la toma de antibióticos, exceso de humedad al mantener mucho tiempo un bañador mojado, ropa interior de materiales no naturales, se altera el PH de la vagina y estos hongos proliferan de forma descontrolada y es ahí cuando aparece la infección.

La candidiasis no es una infección de transmisión sexual como tal pues puede aparecer sin necesidad de contacto sexual pero si es posible que la puedas transmitir a tu pareja sexual.

Los síntomas que aparecen en las mujeres son: inflamación y picor intenso en genitales externos y vagina, flujo vaginal de color blanquecino, grumoso y espeso, además de escozor o dolor al orinar y en el coito.

En hombres provoca inflamación del glande con zonas blanquecinas, picor y escozor en dicha zona.

## **Virus del papiloma humano (VPH)**

Se trata de una de las ITS más frecuentes, ya que es muy fácil de transmitir e incluso puede transmitirse con preservativo en las zonas en las que este no cubra. Suele transmitirse a través del contacto piel con piel en una relación sexual.

Existen muchos tipos de este virus, aproximadamente unos 150 tipos de “cepas” para ser más exactos. Muchas de estas cepas no causan síntomas ni problemas de salud graves, desapareciendo por sí solos, por lo que es posible que una persona esté infectada y no lo sepa si no realiza específicamente una prueba de detección un/a profesional.

La mayoría de virus del papiloma humano provocan condilomas, esto son verrugas comunes. Estas verrugas pueden aparecer cualquier parte del cuerpo (No quiere decir que cualquier persona que tenga verrugas tiene el VPH). Este virus suele tener predominancia por aparecer en los pies y en las manos y sobre todo en cualquier parte de los genitales, vulva, el interior de la vagina, el pene, el ano y la boca.

Otros tipos de VPH se conocen como de alto riesgo, en ocasiones el sistema inmunitario puede hacer frente a esta infección y con el paso del tiempo eliminar este virus por sí solo, pero en otras ocasiones, la infección puede convertir a las células normales en precancerosas o con cáncer principalmente en el cuello del útero.

No existe cura para el VPH, pero sí se pueden tratar las verrugas y las lesiones precancerosas.

Aunque hemos indicado más arriba que el preservativo no protege totalmente del VPH, su uso reduce el riesgo de transmisión por lo que no debemos dejar de utilizarlo y de esta forma, protegernos y proteger a nuestra pareja sexual disminuyendo las posibilidades de contacto y de riesgo.

## **Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)**

No es lo mismo ser portador/a del VIH que tener Sida. VIH son las siglas del Virus de Inmunodeficiencia Humana, un virus que ataca las células que se encargan de poner en alerta nuestro sistema inmunológico cuando aparecen agentes infecciosos en nuestro organismo.

A medida que el virus avanza el número de estas células se reduce y el sistema inmune se debilita cada vez más. Si esta situación no se frena con una detección temprana y su tratamiento, puede desarrollarse una inmunodepresión que permite la aparición de todo tipo de infecciones y enfermedades que se llaman oportunistas porque aprovechan esa oportunidad de indefensión para desarrollarse. Cuando una persona presenta esta situación pasa a desarrollar el Sida, siglas del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, que como su nombre indica, es un síndrome no una enfermedad.

Aunque no existe hoy una vacuna es posible intervenir cuando entra el virus en el organismo con tratamientos antirretrovirales que impiden su proliferación.

Para que el VIH se transmita de una persona a otra deben darse dos circunstancias:

- La presencia de un fluido corporal donde el virus esté en una concentración alta.
- Una vía de entrada para que el virus entre en nuestro torrente sanguíneo, esto es, heridas o fisuras abiertas y sangrantes y las mucosas.

Los fluidos corporales con una alta concentración de virus del VIH capaz de infectar son: sangre, semen, fluidos vaginales y leche materna por lo que las vías de transmisión son la vía sexual, la vía sanguínea y de madre a hijo/a durante el embarazo, parto o lactancia.

Esto quiere decir que NO se transmite ni a través del aire y por contacto, ni a través de la saliva, ni el sudor, por tocarnos o compartir espacios: aula, gimnasios, piscinas.

Cuando hablamos de VIH y, en general, de cualquier ITS es necesario evitar el diagnóstico tardío pues de conocer si tenemos o no una ITS podremos cortar la cadena de transmisión y evitaremos complicaciones derivadas de una exposición prolongada a la infección mejorando nuestra salud.



## ¿Cómo se pueden prevenir las ITS?

Dos son las formas de prevenir una ITS:

- Utilizar preservativo, insertivo o receptivo, correctamente.
- Conocer nuestro estado serológico mediante una prueba rápida.

Ambas acciones son un acto de responsabilidad con uno/a mismo/a y con los/as demás. Estaríamos hablando de autocuidados y cuidados hacia la persona que en ese momento es tu pareja sexual, de corresponsabilidad hacia una vivencia sexual sana y segura o lo que es lo mismo, no dejar en manos de nadie nuestra salud sexual. El único método para protegernos de las ITS es el preservativo.

En relaciones entre mujeres también es necesario protegerse. Si recordamos, hemos dicho que la flora vaginal puede alterarse por una serie de factores que no implicaba una relación sexual pero sí son contagiosas siempre que haya intercambio de fluidos. Si sospechamos que algo no va bien o queremos protegernos en nuestras prácticas sexuales existen varios métodos que permite protegernos: dediles de silicona o barreras de látex que pueden comprarse hechas o hacerlas nosotras mismas con un preservativo, así como no compartir juguetes sexuales.

**Si ya se han cumplido los 16 años se puede acudir solo/a a una consulta médica** (Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la Autonomía del Paciente y de Derechos y Obligaciones en Materia de Información y Documentación Clínica, establece la emancipación sanitaria en los 16 años).

Esto significa que no es necesario ser mayor de edad para solicitar hacerse alguna prueba diagnóstica. Solo tienes que acudir a tu centro de salud, al centro de detección de ITS que haya en tu localidad o a centros juveniles de orientación para la salud y solicitar información más específica. Te darán cita lo más pronto posible y los resultados tardan en torno a una semana/semana y media. Las pruebas son totalmente gratuitas y las consultas anónimas.

Aún así en la medida de lo posible, es importante poder confiar en una persona adulta de tu entorno para que pueda acompañarte.

## Primera consulta ginecológica

No hay una edad para la primera visita al ginecólogo o ginecóloga. En general, esa primera visita al servicio de ginecología es recomendable que tenga lugar o justo antes de la menarquía o pasada la primera menstruación, entre los 11 y 15 años sin necesidad de que exista ningún problema. Visita rutinaria, de revisión y resolver dudas.

A los 16 años ya tienes la mayoría de edad sanitaria, por lo que puedes acudir sola a esta consulta y la información aportada durante el transcurso de la consulta es confidencial entre el/la ginecólogo/a y tú, aunque ir a consultas acompañada de una persona adulta de nuestro entorno. En el caso de chicas menores a los 16 años y que vienen acompañadas, si es posible, y siempre con el consentimiento de tutores/as legales acompañantes, se puede solicitar un tiempo y espacio a solas para posibles consultas o aclaración de dudas que la menor desee comentar con mayor libertad.

En esta primera visita, el/la ginecólogo/a lo que suele hacer es una recogida de datos para elaborar un primer informe médico y ginecológico recogiendo tus datos personales, edad de aparición de la primera regla y cómo es, si tus ciclos menstruales son regulares, si se presentan con dolor o molestias, entre otras cuestiones y todas aquellas preguntas que le puedan servir para hacerse una primera idea de cómo vas con tu desarrollo y preparar posteriores visitas. Si considera necesario te realizará un estudio más detallado.

## PARA REFLEXIONAR

- ✓ ¿Has mirado tu vulva con un espejo? Si contestas no, reflexiona sobre los motivos y piensa en que puede influir en cómo vives tu sexualidad.
- ✓ ¿Piensas que una chica que no tiene himen no es virgen?



# VINCULACIÓN AFECTIVA: CONCEPTO DE AMOR Y RELACIÓN DE PAREJA

## ¿Qué es el amor? ¿Qué concepto de amor tenemos?

«El amor no nace, se hace: aprendemos a amar en el momento histórico que nos ha tocado, en la clase social a la que nos ha tocado pertenecer: interiorizamos la cultura amorosa en la que nacemos a través de la educación, la socialización y los medios de comunicación de masas. No se ama igual en un pueblecito de Japón que en un barrio de Montreal: el amor es un fenómeno en constante construcción que varía con las etapas históricas y épocas geográficas, y se alimenta de las culturas amorosas a las que coloniza».

Coral Herrera

## Mito del amor romántico

Continuamente se nos vienen a la cabeza películas, series o canciones donde se establecen unas relaciones amorosas donde los papeles de las chicas y de los chicos eran y son bastante desiguales. Chicos fuertes y salvadores junto a chicas débiles y expectantes. Otros ejemplos los tenemos en cuentos y en dibujos como La Bella y La Bestia, Blancanieves o Cenicienta.

Este modelo de amor con el que nos hemos socializado *amor romántico*, tiene una ideología patriarcal y capitalista que perpetúa los mitos de dicho amor; **los que nos hemos ido incorporando sin apenas darnos cuenta**, como la lluvia fina que va cayendo sin que nos percatemos y de pronto, estamos empapadas/os porque se transmite a través de lo cotidiano, como el cine, la música o los cuentos.

La socialización desigual de mujeres y hombres, en el patriarcado, favorece la adición al amor romántico, dando prioridad a la necesidad de vivir el romance por encima de cualquier cosa, incluso del propio bienestar, de la salud mental y emocional. Todo en nombre del amor.

La capacidad de amar es inherente en el ser humano pero la forma en la que amamos y nos aman es aprendido a través de la socialización con el entorno de manera

que podemos aprender a vivirlo de manera sana, respetando la individualidad de cada persona y que nos permita crecer o por el contrario, nos haga daño.

El amor romántico es un tipo de amor en el cual se piensa que todo es válido por amor, en este tipo de amor se inculca que el amor es la única fuente de felicidad y que aun pasándolo mal todo vale por estar con tu pareja.

Analicemos algunos ejemplos que forman parte de nuestro imaginario colectivo como creencias:

- El amor todo lo puede y todo lo perdona.

Da igual lo que pase, como sea la comunicación, como nos traten, como tomemos las decisiones, los cuidados, etc.... con el amor es suficiente. No pasa nada, si hay amor puedes perdonar. Nada puede salir mal, el amor todo lo cura, hará cambiar lo que no te gusta de la relación o de tu pareja. Aquí la capacidad crítica brilla por su ausencia.

Idea errónea: El amor verdadero todo lo perdona todo.

- Entrega total.

Plantea la fusión. Nos olvidamos de nuestra propia identidad, de nuestra propia vida, de nuestros gustos y aficiones, nos adaptamos a la otra persona. Se entiende el amor como un sacrificio, sin reciprocidad.

Idea errónea: Cualquier *sacrificio* es positivo si se hace por amor. El amor duele.

- Es mi media naranja, mi alma gemela.

Complementariedad o predestinación: en alguna parte hay alguien para cada persona capaz de satisfacer nuestros deseos. Es mi otra mitad y lo sabemos. Es aquí donde muchas personas cumplen esas expectativas mágicas, como si de verdad tuviéramos necesidad de otra persona, formando un todo indisoluble. Somos personas enteras en relación que no necesitamos ser complementadas.

**NO TENEMOS QUE  
SENTIRNOS EN LA  
OBLIGACIÓN SOCIAL  
DE TENER UNA PAREJA  
PORQUE SE INTERPRETE  
COMO SIGNO DE MADUREZ.**

Idea errónea: Nada más cruzar nuestras miradas sabrá todo sobre mi, no hará falta contárselo, estamos predestinadas.

- Solo hay un amor: el verdadero.

Desesperación ante la idea de separación porque se nos va nuestro amor verdadero. Se considera que es un fracaso, ya no voy a encontrar a nadie que me ame igual. Por eso voy a *luchar* por esa persona, haré lo que sea para que permanezca a mi lado. Todo vale. Pues no, todo no vale. Después de ese amor, vendrá otro que será el primero porque es otra persona y así todas las relaciones que tengamos.

Idea errónea: Mi vida sin él/ella no tiene sentido.

- Tener pareja si, o sí.

Este es el mito del emparejamiento. Proyecto fundamental, prioritario, dando sentido a la vida. La otra persona se convierte en centro y referencia de tu vida. Sentir que nada vale tanto como esa relación. Lo dejas todo por ella, las amistades, tus hobbies, etc.

El hecho de tener pareja o no, no interfiere en la propia felicidad. La felicidad tiene que estar en nuestras manos, no en manos de la otra u otras personas. A lo largo de nuestra vida, cada itinerario vital es diferente, tendremos relaciones con personas con las que compartiremos tiempo, espacio e intimidad, pero nuestra felicidad no dependerá, en ningún momento de ellas, es nuestra responsabilidad.

El no tener pareja es no cumplir con un objetivo vital esencial, no es un fracaso.

- Pasión eterna.

Una relación amorosa sana y duradera debe tener la pasión a tope siempre, la sensación inicial de los primeros días, debe permanecer pues, si no, no es amor de verdad. El amor pasa por diferentes fases:



1ª enamoramiento cuando conoces a esa persona, es una fase muy intensa. Para unas personas más que para otras pues somos personas diversas y no todas lo vivimos de la misma forma.

2ª pasado el tiempo empezamos a identificar algunos aspectos de la persona que ahora vemos y no terminan gustarnos mucho. Ha pasado la primera fase de idealización y el nivel hormonal y nos estamos adaptando. Aquí decidimos si continuamos o cortamos el vínculo.

3ª reafirmamos el querer continuar con la relación, dando paso a sentimientos relacionados con el compromiso, estabilidad, tranquilidad, etc....

- Los celos.

Creencia de que son una muestra, un signo, una prueba, incluso requisito indispensable de un amor verdadero. No hay celos buenos y celos malos, pero dejan salir emociones de ira y de miedo fruto de la inseguridad, de una baja autoestima y de un concepto de pareja basado en la posesión de la otra persona.

**RELACIONAMOS LOS CELOS  
CON EL AMOR PORQUE LO  
HEMOS APRENDIDO.**

No se trata de no sentir celos/as sino de saber qué hacer con ellos cuando aparecen.

Pero negarlos tampoco es la solución, aprender a gestionarlo es lo que realmente importa para no hacernos daño a nosotras/os mismas/os y por supuesto no hacerle daño a la persona que está con nosotras/os.



Los celos son signos de inseguridad que tiene que ver con todo el conjunto de ideas erróneas que hemos visto anteriormente.

Lo importante no es sentir o no celos sino qué hago con ellos cuando los siento porque es solo responsabilidad mía y tengo que saber cómo gestionarlos para no hacerme daño a mi misma/o pero también no hacer daño a la otra persona.

Cuando los celos no se gestionan de forma sana, la persona celosa trata de ejercer el control sobre sus parejas. Quiere saber todo sobre ella; qué hace en cada momento, con quien está, a qué hora va y vuelve de los sitios, a quién sigue y a quien deja de seguir en las redes sociales, su forma de vestir, etc...

Si se tienen muy integradas todas estas creencias y si, además, también se tienen muy integrados los mandatos de género que son desiguales y asimétricos desde una socialización desigual, es muy probable que pueda aparecer la violencia de género en las relaciones.

## **¿Qué es la violencia de género?**

Vamos a partir de que las mujeres no forman parte de ningún colectivo, hablamos de la mitad de la población.

Las mujeres sufren violencia de género por el hecho de ser mujeres a esto se le llama violencia de género, también violencia machista.

¿Puede ejercer la violencia una mujer sobre otra mujer o una mujer sobre un hombre? Sí, pero no es violencia de género porque no lo fundamenta una relación de poder que es estructural, que está diseminado por todos los ámbitos de la sociedad y que además se legitima hasta el punto de que existen muchas personas, entre ellas también mujeres, que no ve que exista discriminación.

Además, esto se complica aún más si hablamos de mujeres que sí forman parte de algún colectivo objeto de prejuicios y discriminación: gitanas, migrantes, mujeres con discapacidad, mujeres lesbianas, etc. Entonces hablamos de doble discriminación.

La violencia de género es aquella que se ejerce sobre las mujeres por parte de hombres quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones de afectividad ya sean

parejas o exparejas, pero también puede definirse en casos de hijos sobre sus madres, hermanos sobre su hermana.

El objetivo de estos agresores es producir daño y conseguir el control sobre la mujer, por lo que se ejerce de manera continuada en el tiempo y sistemática en la forma, como parte de una estrategia, diferentes formas de violencia.

## **Violencia de género en parejas adolescentes**

Las primeras relaciones de pareja en la adolescencia son otro reto más, fundamental para que el tránsito hacia ser adulto/a sea sano ya que estas primeras experiencias y aprendizajes influirán en tus futuras relaciones de pareja ya de adulto/a.

La pareja se convierte en un agente socializador más, en una de los principales puntos de apoyo y apego y con ella aprendemos habilidades nuevas para relacionarnos, por eso es importante saber sobre qué valores estamos construyendo esa relación.

Normalmente, el amor de pareja en la etapa de la adolescencia, este sentimiento hacia la otra persona se presenta de una forma muy intensa y pasional, muy ligada a la fusión total con la otra persona. Los aprendizajes distorsionados y la falta de experiencias en este terreno hacen que los/as adolescentes utilicen dinámicas como los menosprecios, el chantaje emocional, los celos y el control como muestras de amor.

Estas conductas presentes en las relaciones de noviazgo adolescente se trasladan también a la esfera digital, denominada ciberviolencia, haciendo referencia a las conductas de control que los/as adolescentes ejercen hacia sus parejas a través de internet y redes sociales.

### **Espejismo de la igualdad**

Muchos/as jóvenes justifican y normalizan conductas de control porque ambos miembros de la pareja lo hacen: *Si él me controla, yo le controlo a él, o él se pone celoso, pero yo también soy muy celosa*. Esta bidireccionalidad tiene lugar mayoritariamente al principio de la relación de pareja, pero posteriormente, las chicas no continúan con esta actitud porque la violencia hacia ellas se va volviendo más grave y la situación de control, aislamiento, celos, violencia sexual, emocional, lo acaban sufriendo ellas.

La violencia de género en parejas adolescentes presenta unas características que difieren de la que tiene lugar en parejas adultas:

Las conductas violentas aparecen muy pronto en la relación.

Se caracteriza por la presencia de mucha violencia física tipo empujones, golpes, tirones de pelo en los inicios de la relación y además ejercida por ambos miembros de la pareja. Estos actos no son considerados violencia física. Con el paso del tiempo, como respuesta a la violencia física de la chica hacia el chico, este aumenta la gravedad de la violencia física.

- Alta incidencia de violencia sexual: imposición, coacciones, falso consentimiento o chantaje emocional.
- Conductas de control muy estrictas.

Si las conductas de aislamiento no funcionan, como nueva estrategia, en vez de aislarla, la acompaña a todo, lo que causa que la propia chica se cansa de la situación junto con el entorno y acabe haciendo menos cosas con amistades o con la familia.

- Gran uso de las TIC 's para el control, aislamiento, humillación y desvalorización.
- Estos actos de violencia física, verbal, ambiental aparecen también en público.
- Ciclo de la violencia muy rápido: frecuencia de rupturas y reconciliaciones.
- Menos dificultad de las chicas para dejar la relación, pero gran vulnerabilidad a volver con la misma pareja u otra pareja nueva, pero en la misma situación.

### **Características de una relación afectiva sana**

Aunque es normal que las relaciones pasen por etapas donde haya tanto aspectos positivos como negativos (al fin y al cabo, somos personas distintas, con distintos intereses, deseos y personalidades), mantener una relación solo tiene sentido cuando nos aporta cosas positivas la mayor parte del tiempo.

**UNA RELACIÓN SANA  
NOS ENSEÑA A SER  
MEJORES.**

- Nos sentimos agusto haciendo cosas juntos/as pero también realizamos actividades por separado. Mantenemos nuestro espacio, con nuestras aficiones, amistades y familia.
- Nos gusta la otra persona tal como es y no tratamos de cambiarla aunque haya partes de esa persona que no nos guste tanto, esa relación nos hace bien. Apreciamos sus cualidades y aceptamos sus defectos porque nosotras/os también tenemos los nuestros.
- Una relación sana nos enseña a ser mejores personas. Si nuestra pareja nos muestra algo de nosotras/os que se podría mejorar y consideramos que tiene razón podemos cambiar para mejorar sin perder aquello que nos define.
- Las opiniones de ambas personas son igual de importantes, aunque sean diferentes.
- Cuando discutimos o tenemos problemas intentamos buscar soluciones satisfactorias a través del diálogo y la negociación, sin usar la imposición, la amenaza o el chantaje afectivo como *si me quisieras de verdad...*
- La confianza mutua y la honestidad son ingredientes básicos de la relación.
- Podemos expresar nuestros sentimientos con confianza y sin miedo a la reacción de la otra persona.
- Utilizamos la comunicación, expresándonos con respeto. Aprendemos a gestionar nuestros momentos de enfado y evitamos expresiones violentas.
- Respetamos los límites de la otra persona, aunque no estemos de acuerdo con ellos.
- Tenemos relaciones sexuales por deseo y mutuo acuerdo de ambas partes. Aceptamos el no sin cuestionar. Ya se encontrará otro momento. El objetivo es la comunicación y el disfrute mutuo, si no quiero seguir lo digo y paro y si me dicen que pare, paro. Parar no significa que cada cual se vaya a su casa, podemos continuar manteniendo muestras de afecto e intimidad y hablar de lo que ocurre, si se desea.

- Si una de las dos personas decide terminar la relación puede plantearlo sin miedo, sabiendo que la otra persona va a respetar esa decisión, aunque no le guste o le duela.
- No esperamos que la otra persona nos haga siempre feliz o nos resuelva todos nuestros problemas. Cada uno asume la responsabilidad de su vida.
- Respetamos que somos personas diferentes. Tenemos en cuenta las opiniones e ideas de la otra persona. Apoyamos sus proyectos y decisiones.
- Reconocemos el derecho de la otra persona a la libertad y a cuidarse por sí mismo/a.
- Reconocemos la igualdad de género en las relaciones.

Hemos mencionado al principio, que no nacemos sabiendo a amar, que es un aprendizaje que vamos recibiendo desde nuestro entorno más cercano (familia, escuela, amistades, lecturas, series, redes sociales) formando parte de cómo construimos nuestro concepto de amar y de ser amada/o y esto va a condicionar la forma en que nos vamos a vincular afectiva y sentimentalmente.



## PARA REFLEXIONAR

- ✓ ¿Piensas que una persona no está completa si no tiene pareja?
- ✓ ¿Crees que se puede ser feliz (tener una vida plena) sin tener una relación de pareja?
- ✓ Doble Check: <https://www.youtube.com/watch?v=XjCUrU-9eIU>
- ✓ El grupo de amistades es importantísimo en situaciones de violencia de género porque hacen de apoyo y es una forma de identificar situaciones de violencia donde la chica que las sufre no la ve o esconde por miedo. Visualiza estas dos versiones de la misma situación y reflexiona sobre ¿qué le dirías tú a una amiga o a un amigo que te viniera contando esto utilizando esos argumentos?
- ✓ Versión chica: <https://www.youtube.com/watch?v=JR4ez2QYap8>
- ✓ Versión chico: <https://www.youtube.com/watch?v=DfGb8rxAz0c>

(Campaña `#Notepierdas. Sin libertad no hay amor', puesta en marcha por la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales, a través de Instituto Andaluz de la Mujer (IAM) y del Instituto Andaluz de la Juventud (IAJ) 2016.

Consentimiento Sexual Explicado con Te

<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8>

## PARA SABER MÁS

- ✓ La escalera de violencia de Pepa y Pepe  
<https://www.youtube.com/watch?v=IpaabDdQNO8>



## **NUEVAS FEMINIDADES. NUEVAS MASCULINIDADES**

Con este apartado cerramos los contenidos. Lo hemos dejado para el final porque, con todo lo que hemos visto, resultará más fácil reconocer cómo las personas que nos rodean en particular y la sociedad en general, nos influye en nuestras vivencias, en lo que pensamos, lo que sentimos y cómo actuamos.

Hemos visto que la sexualidad comienza con el nacimiento, que desde la infancia aprendemos lo que es ser hombre y lo que es ser mujer. Cómo debemos ser, qué cualidades, valores y roles son propios de cada quien, son construcciones culturales que se van transmitiendo de generación en generación. Sin embargo, también se han ido produciendo rupturas de todo lo anterior permitiendo avanzar en las relaciones igualitarias.

¿En este apartado nos vamos a centrar en los cambios que se han producido en el concepto de la masculinidad.

La masculinidad tradicional nos muestra un modelo de hombre fuerte, siempre seguro, valiente, decidido, exitoso, líder, que no muestra los sentimientos y además que no puede ser cariñoso o resolver los conflictos de forma pacífica sino de manera violenta. Esto es así hasta el punto de que un chico que demuestra sus emociones se expone a la burla de los otros.

El reprimir constantemente lo que se siente y no poder expresarlo libremente por miedo a lo que nos dirán, no solo causa dolor, frustración e insatisfacción, sino que con el tiempo nos vamos creando como una segunda piel en función de lo que se espera de nosotros y ya no sabemos ni definir cómo somos en realidad.

**LAS IGUALDAD DE GÉNERO NO ES COSA EXCLUSIVA DE LAS MUJERES.  
LOS HOMBRES SON PARTE DE LA SOLUCIÓN. EN EL CAMINO HACIA UNA SOCIEDAD MÁS IGUALITARIA.**



Se ha empezado a hablar de las nuevas masculinidades, que tiene que ver con el deseo de muchos hombres de crear y vivir en una sociedad igualitaria.

Los cambios se están produciendo porque de manera individual o en grupo los hombres han empezado a plantearse que la masculinidad tradicional no les representa.

Te proponemos siete aspectos para trabajar las nuevas masculinidades. Para algunos chicos será un verdadero reto para otros, en cambio, solo tendrán que hacer hincapié más en algunos puntos para hacerlos más fuertes.

**1. Revisa el modelo.** Ya hemos dicho antes que el modelo tradicional está cambiando y que en la actualidad hay muchas maneras de ser hombre. Muchos comparten las tareas del hogar, no son violentos, no ganan más que sus compañeras de trabajo y no se ven en esa masculinidad tradicional. Pero en la sociedad sigue habiendo diferencias estructurales grandes como la brecha salarial, la violencia de género o la feminización del cuidado. Esto es lo que llamamos la masculinidad cómplice: todos los hombres que se consideran igualitarios y que, sin embargo, muchas veces forman parte del sistema porque no son conscientes de las situaciones de desigualdad que sufren las mujeres y tampoco se las cuestionan.

**2. Prescinde de la violencia.** Cambiando todo lo que tiene que ver con el poder y la violencia conseguiremos cambiar la forma en la que habitamos el mundo.

**3. Fomenta la empatía.** Sentir y escuchar de forma activa, la empatía significa estar en contacto con la otra persona. No solo comprenderla sino hacerle ver que efectivamente la estamos escuchando y nos hacemos cargo de lo que nos cuenta.

**4. Apuesta por el cuidado.** Implicarte en el cuidado es ir mucho más allá de aspectos como la paternidad. Es construir la masculinidad desde las relaciones en equilibrio y vivir la crianza y el cuidado como espacios propios. No como terreno en el que los hombres son invitados o en el que las mujeres dicen cómo hay que hacer las cosas, sino que todas/os somos ciudadanas/os de pleno derecho dentro del hogar y en la implicación con otras personas.

**5. Dale libertad sin juzgarte.** A esta nueva forma de ubicarse en el mundo. Para cambiar el modelo y transitar hacia una masculinidad alternativa y más igualitaria no existe una 'fórmula mágica'.

**6. No temas al contacto físico para mostrar afecto.** Somos piel, somos cuerpo. Rompe con esa coraza que te hace estar en una posición de fuerza o en una posición distante, eso que te impide dar un abrazo con sentimiento.

La mayoría de los chicos estamos acostumbrados a que incluso el afecto entre nosotros se exprese con violencia. Con palmadas fuertes en la espalda o con insultos "cariñosos". Este mostrar el afecto a través del insulto o los golpes es habitual, ya que tratar con cariño o decir palabras bonitas a otro hombre es mostrar debilidad.

**7. Aprende en el camino.** Es un proceso del que puedes disfrutar aprendiendo, incluso de tus errores. Para seguir avanzando puedes leer, formarte, hablar con tus amigos y compartir tus inquietudes. Debemos ser más libres, ser más nosotros mismos

## PARA REFLEXIONAR

✓ que nos dé igual lo que piense el mundo. Esos son valores de la nueva masculinidad.  
<https://vocesdehombres.wordpress.com/>

✓ Este chico sufrió el machismo en sus carnes: <https://youtu.be/NR2C6JwLXSE>

✓ No te ha pasado que: <https://www.youtube.com/watch?v=WVRKdakh6fw>

✓ A mí también me ha pasado: <https://www.youtube.com/watch?v=MB-ySGEYF10>



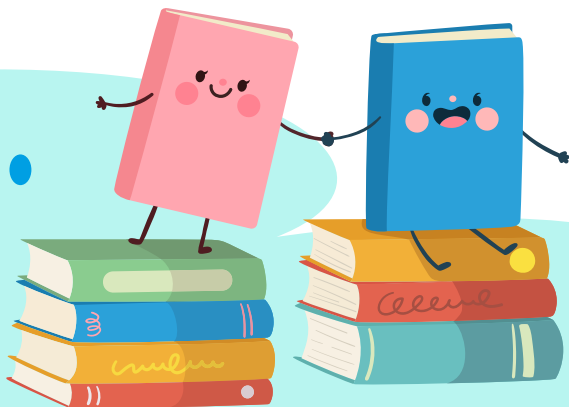
## SEGUNDA PARTE

## IDEAS PARA LLEVAR A CABO UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Todas las actividades que proponemos han sido llevadas a cabo en talleres con grupos de 14-17 años por los equipos responsables de los CEJOS (Centro Juvenil de Orientación para la Salud de LEECP) especializado en Educación Afectivo Sexual y Género pero también puede llevarse a cabo por cualquier persona siempre que:

- Posea una buena base teórica de conceptos y actitud positiva frente a la sexualidad e igualdad, desde la responsabilidad y el respeto.
- Tenga claro el objetivo de la actividad (para qué la propongo).
- Haya participado en ella o esté dispuesta/o a hacerlo durante la sesión. No venimos ni a enseñar de forma pasiva ni a convencer de ninguna verdad absoluta sino a compartir lo que hemos aprendido creando un ambiente adecuado para que todas las personas se sientan cómodas, incluidas y les motive a participar.

Cada dinámica cuenta con tres partes: la explicación de en qué consiste, la realización y una evaluación donde cada participante y tú, que está proponiendo la actividad, tengáis un espacio para poder poner en común qué os ha parecido, cómo os habéis sentido y si habéis aprendido algo. Tenemos que medir el tiempo con holgura para poder dedicar ese espacio a la parte final y cerrar la actividad sacando conclusiones.



## DECÁLOGO

Para realizar cualquier tipo de taller es importante escuchar al grupo. La consecución de los objetivos que planteamos con la actividad vendrá determinada por las características del mismo, y la habilidad que tengamos para transmitir conocimientos y que la mayor parte de las personas del grupo se queden con algo positivo.

Te dejamos un decálogo de lo que pensamos que es más importante:

1. Si es la primera vez que te animas a llevar una actividad puede ser buena idea que contaras con un compañero o compañera que tuviera el mismo interés que tú y dividiros los contenidos y dinámicas.
2. Es importante ir con actitud de pasarlo bien compartiendo lo que se sabe y al mismo tiempo aprendiendo de las/os demás. Hay dinámicas que aseguran las risas. El aprendizaje no está reñido con el juego.
3. Ser honestas/os. Si no se posee cierta información lo mejor es admitir que no se sabe y comprometeros a buscar esa información de fuentes fiables para trasladarla en otro momento.
4. No emitir juicios de valor ni imponer ideas.
5. Ante cualquier eventualidad es necesario desarrollar cierta capacidad de improvisación y de elección de contenidos. Por este motivo es interesante preparar más actividades de las que pensamos que nos dará tiempo llevar a cabo.
6. No permitas comentarios ofensivos ni con ánimo de gastar una broma. En caso de que ocurra hay que parar la actividad y llamar la atención sobre esto.
7. Controlar el vocabulario. El grupo puede hablar con lenguaje de la calle si es que no conoce otro pero tú debes aportar el término correcto.

8. Si el grupo se dispersa o se produce alguna desviación del plan previsto por falta de implicación del mismo, no dudes en detener la actividad y realizar algún tipo de dinamización (juegos de cohesión o de confianza) para poder volver a retomar la sesión posteriormente.

9. Es fundamental trabajar con un enfoque integrado de género: uso de lenguaje inclusivo, prestar atención al número de chicas y de chicos que han asistido o el nivel de participación de las chicas.

10. Realizar en la última sesión una actividad de evaluación final de toda la intervención donde al menos se pueda responder tres preguntas: qué me ha gustado más, qué me ha gustado menos y qué he aprendido.

## FICHAS

Los juegos se inventan o se adaptan porque permiten variantes según las características del grupo. Aquí te dejamos algunos que puedan servirte de ayuda o de inspiración.



# ACLARANDO IDEAS

## 1. CONCEPTOS CLAVE: SEXO, SEXUALIDAD y RELACIONES SEXUALES.

### Metodología:

Para el desarrollo de esta actividad, se empleará la técnica: “Torbellino de ideas dirigido”, con objeto de favorecer la comunicación y la libre expresión de opiniones. La técnica consiste en la exposición, por parte del alumnado, de sus ideas de forma espontánea, para posteriormente seleccionar las aportaciones más relevantes.

La aplicación de esta técnica la haremos en las siguientes fases:

- 1º Recogida de ideas “El Torbellino”.
- 2º Organización del contenido.
- 3º Explicación de conceptos.

## 2. TABÚ.

A cada persona del grupo se le reparte una serie de tarjetas en las que aparecen escritas palabras relacionadas con la sexualidad: miradas, caricias, ligar, sexo, menstruación, cuerpo, roles de género, its, etcétera. Y va a tratar de explicarlas sin utilizar las palabras “tabú” que aparecen en sus tarjetas. Por ejemplo: el grupo deberá adivinar la palabra: abrazo con las palabras tabú: cuerpo, brazo, cerca.

## 3. DICCIONARIO DE ANTICONCEPTIVOS. (para grupos pequeños).

Nos sentamos en círculo con un papel y un boli. La persona que haga de diccionario dirá solo el nombre de un método anticonceptivo en voz alta y todas las personas del grupo deberá escribir la definición de la manera más exacta posible comenzando por “Dícese de...”. Todas les daremos nuestra definición a quien haga de diccionario que, a su vez, habrá escrito la definición correcta, las mezclará y las leerá todas. Tendremos que votar la que pensamos que es la verdadera.

## ANALIZANDO ACTITUDES

### 4. LAS ETIQUETAS.

Objetivos:

- Analizar las actitudes dominantes en nuestra sociedad con respecto a personas que viven con VIH.
- Analizar los prejuicios y estereotipos existentes en torno a “etiquetas sociales”.
- Desmitificar y desestigmatizar a las personas que viven con el VIH propiciando la reflexión conjunta.

A cada persona se le coloca en la frente una etiqueta, sin que vea lo que en hay escrito. Una vez colocadas todas las pegatinas, todas/os se levantan y se empiezan a comportar con la otra persona según lo que hay escrito en la pegatina de cada una.

Nota importante: es fundamental que la persona que propone la actividad conozca al grupo, no podemos perder de vista el objetivo de análisis.

Algunos ejemplos de etiquetas con diferentes niveles de implicación personal: ignórame- báilame- cántame- tengo hambre- dame un abrazo- bésame- dime un piropo- quíereme- -no uso métodos de protección en mis relaciones sexuales-tengo VIH-me gusta el chocolate.

Conclusiones:

Al final del ejercicio se realizará un análisis general de cómo se ha sentido cada una/o, que averigüen qué acción, característica o etiqueta tenían cada cual.

¿Qué ha ocurrido? Se hace una ronda en la que cada cual dice la etiqueta que cree tener en función de la respuesta recibida por sus compañeras/os.

¿Qué respuesta recibieron las personas con VIH? ¿y las que no utilizaban protección? ¿y la que tenía ignórame?



Extrapolar todo ello a nuestra sociedad actual y a la necesidad constante que tenemos de etiquetar a las personas y cómo actuamos en base a prejuicios.

Hablar también de la importancia de la comunicación para negociar un sexo protegido. La importancia de cuidarnos a nosotras/os mismas/os y a nuestras parejas sexuales.

## PARA PREVENIR EL VIH Y OTRAS ITS

### 5. CADENA DE TRANSMISIÓN DE ITS.

Desarrollo: a cada alumno/a se le reparte 1 tarjeta blanca. En ésta deben escribir 3 cualidades positivas de su forma de ser o 3 aficiones.

Posteriormente deben caminar por la clase y relacionarse con las/os compañeras/os.

Cuando encuentren a alguien con quien coincida (en cualidades o aficiones) deben intercambiar las tarjetas y escribir el nombre en ella. Una vez hecho se la devuelven. Así 2-3 minutos como máximo.

Se sientan y se les reparte a cada uno de ellos un papelito donde anteriormente hemos escrito:

- En tres de ellos, ITS.
- En tres de ellos, preservativo.
- El resto en blanco.

A continuación, se les explica que este juego es de simulación y que cada intercambio de tarjeta que han hecho es un contacto sexual y que como tal, hay personas que han podido transmitirnos una ITS.

Hacemos que se levanten las personas en cuyo papelito ponga ITS. Explicación a desarrollar: qué es una ITS, que hay personas que tienen una ITS y no saben que la padecen porque son asintomáticas, que por el aspecto físico no se nota, que la gente no hable o comente sobre las ITS no significa que no existan, hablamos de la gripe, pero

no de la gonorrea o el herpes, algunas presentan síntomas que en un primer momento no asociamos con una ITS (picores...).

A continuación, pedimos que se levanten las personas que tengan el nombre de alguien de quienes en su papel ponía ITS. Explicación a desarrollar: habéis tenido un contacto sexual con una persona con una ITS, habéis llevado a cabo una práctica de riesgo. No hace falta tener muchas parejas sexuales para ponernos en riesgo de contraer una ITS. Un solo contacto sexual sin protección basta para ponernos en riesgo.

Pedimos que de las personas que quedan de pie se sienten las que en su papelillo ponga preservativo. Explicación a desarrollar: el único método eficaz para prevenir las ITS es el preservativo (receptivo/insertivo), se les enseña cómo se usa correctamente.

A continuación, pedimos que se levanten las personas en cuya tarjeta tenga escrito el nombre de alguna de las personas que están de pie (prácticamente está ya toda la clase en pie).

Explicación a desarrollar: vemos muy claramente la cadena de transmisión de una ITS, un sólo contacto sexual es suficiente para transmitir o que nos la transmitan.

Cuando hemos llevado a cabo una práctica de riesgo y sospechamos que podemos tener una ITS debemos acudir a un centro de atención primaria o de detección de diagnóstico de ITS si existe en tu localidad, y contarle los síntomas. Nos pondrá su correspondiente tratamiento que debemos seguir. Además, debemos avisar a las personas con las que hemos tenido contacto sexual sin protección para que se hagan una revisión también.

## **7. NEGÓCIALO.**

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

- Tiempo aproximado: 30 minutos.
- Materiales: No se necesitan.

Desarrollo:

- Se piden dos voluntarios/as para representar una situación en la que un miembro

de la pareja intenta convencer al otro de mantener relaciones sexuales sin preservativo mientras la otra persona argumenta en contra y se resiste con réplicas o protestas.

- Finalmente tienen que negociar una solución.

El papel del/a educador/a:

- Analizará con las personas que han representado la situación cómo se han sentido, qué es lo que más les ha costado, si ha sido fácil llegar o no a un acuerdo.
- Favorecerá el debate el resto del grupo acerca de lo que han observado en la representación y de las dificultades que pueden surgir a la hora de plantear la utilización del preservativo a la pareja buscando contraargumentos.

## **8. MI CUERPO Y YO.**

Objetivos:

- Analizar críticamente los modelos de belleza y estética dominantes proponiendo valores alternativos.
- Mejorar la autoestima de los/as participantes.
- Favorecer la comunicación entre los/as participantes.
- Tiempo aproximado: 50 minutos.
- Materiales: Revistas, cartulinas, pegamento, tijeras, folios, bolígrafos.

Desarrollo:

- Dividir a los/as participantes en dos grupos.
- Tienen que buscar en revistas personas atractivas.
- Un grupo elabora un collage del "chico atractivo" y el otro de la "chica atractiva".

- Se expondrán al grupo y se discutirán.
- Cada participante de forma anónima, elaborará una lista con las características que les gustaría encontrar en su pareja ideal.
- Se intercambiarán y se leerán.
- Se discutirá en grupo si las características que aparecen en los collages coinciden con las que les gustaría encontrar en su pareja ideal.
- Papel de educador/a.
  - Debe promover el debate entre los/as participantes con el objeto de llegar a consensos y romper con los estereotipos existentes.

#### Puntos de discusión:

- ¿Están satisfechos/as los chicos y las chicas de con sus cuerpos?
- ¿Quiénes se sienten más satisfechos/as?
- ¿Cómo se forma en nosotros/as la idea de cuerpo atractivo?
- ¿Son realistas las imágenes de belleza que recibimos de los medios de comunicación?



# AUTOESTIMA

## 9. EL ABANICO.

- Una forma de terminar es realizando una dinámica de autoestima, como por ejemplo "el abanico".

- Se escribirá el nombre de cada participante en un folio diferente y se irá pasando entre los miembros del grupo.
- Cada participante escribirá algo positivo sobre el/a compañero/a cuyo nombre está en el folio, lo doblará y lo pasará a la persona que tenga a su lado, así hasta que cada miembro del grupo haya escrito algo positivo sobre cada compañero/a. El resultado será todo un abanico de cosas positivas.

## 10. LA MANO.

Dibujamos en un folio la silueta de nuestra mano. Tendremos dos minutos para escribir una cualidad positiva nuestra en cada dedo.

Al final se hace una ronda en común. Es un ejercicio difícil, casi con toda seguridad habrá personas que no hayan escrito todas o incluso ninguna. Es una buena manera de iniciar para hablar de la autoestima preguntando al grupo si le ha costado mucho definir cualidades positivas y por qué.

## 11. EL PAPEL EN LA ESPALDA.

Este es un ejercicio sencillo y una buena manera de cerrar un taller. A cada participante se le coloca un folio pegado a la espalda y cada persona ha de escribir algo positivo ya sea frase o palabra a todos los miembros del grupo.

Es importante que el/la educador/a pasee por el aula asegurándose de que nadie escribe algo incorrecto y dar una consigna: no podemos decir algo bueno de alguien y añadir un pero... Por ejemplo: Me caes bien, pero hablas mucho.

## ROLES DE GÉNERO

### 12. FOTO-BEBÉ.

Se divide la clase en dos grupos. Se trabajará con la misma foto de un bebé. A un grupo le daremos una de las fotos y le diremos que se llama Juan, al otro grupo que se llama María. Las fotos no deben mostrarse al otro grupo.

Lo que deben hacer es construirle una biografía personal, estudios, profesión, forma de ser, gustos y preferencias, pareja, amistades, familia desde que nacen hasta por ejemplo los 60 años. Después del trabajo se muestra la foto al otro grupo y se expone la biografía construida en base a su género asignado. Debe analizarse cada aspecto que hace referencia a los roles de género y cómo hemos creído que sería la vida de cada bebé en función de su nombre.

### 13. SILUETAS.

Se divide al grupo clase en dos grupos más pequeños. Uno hará un listado de los roles y estereotipos femeninos y el otro de los masculinos. A continuación en un papel continuo dibujarán una silueta femenina y otra masculina. Un grupo escribirá por dentro de su silueta qué significa socialmente “ser hombre” (sacado de su listado) y el otro grupo en su silueta, que significa socialmente “ser mujer” (sacado de su listado).

A continuación, se hace una exposición en alto de lo escrito en ambas siluetas. Se debate y reflexiona sobre cómo afecta al desarrollo personal de alguien que no cumplir las expectativas sociales y qué podemos hacer cada una/o para cambiar estas creencias.

### 14. DEFENDIENDO MIS DERECHOS.

Objetivos:

- Aprender a identificar y responder adecuadamente a la presión de grupo.
- Analizar alternativas de solución cuando nos someten a presión negativa.
- Favorecer la comunicación asertiva entre los/as participantes.
- Tiempo aproximado: 30 minutos.
- Materiales: No se necesita.

#### Desarrollo:

- Los/as participantes se sentarán en círculo.
- Dos voluntarios/as representarán una situación en la que uno/a de ellos/as ejercerá presión sobre el/la otro/a que argumentará y tratará de solucionar la situación de manera asertiva, defendiendo su forma de pensar y sentir. (Tiempo de actuación: 10 minutos).
- Tras la representación, los/as voluntarios/as reflexionarán sobre cómo se sintieron, el/la que realizaba la presión y el/la que respondía al verse presionado/a. Posteriormente todo el grupo analizará la manera de cómo defendió su posición la persona que resistía la presión, y comentarán otras posibilidades de solución al problema que observaron.

#### Propuestas de situaciones:

**Ejemplo 1:** Demuéstrame que me quieres y mantén relaciones sexuales con penetración sin preservativo conmigo.

**Ejemplo 2:** Todas las personas de tu edad ya mantienen relaciones sexuales con penetración, sólo tú eres el/la tonto/a que no se decide.

**Ejemplo 3:** Pues si no lo haces sin preservativo igual es que no te intereso lo suficiente, tendré que buscar a quien le interese más.

- Finalizada la actividad explicará lo que significa la presión grupal negativa y las repercusiones que puede tener sobre nuestra vida. Así mismo se hablará sobre las actitudes necesarias para hacer frente a la presión grupal (asertividad, saber comunicarse adecuadamente, tener conocimiento de sí mismo/a, saber establecer metas reales, etc.).

## BIBLIOGRAFÍA

Amorós, C. (1991). *Hacia una crítica de la razón patriarcal*. Barcelona: Anthropos.

Área de infancia, Familia e Igualdad de la Gerencia Municipal de servicios sociales, juventud e Igualdad de Oportunidades. Ayuntamiento de Burgos. (2021). *Guía de educación afectivo sexual. Atrévete a sentir, atrévete a cuidar y a cuidarte*. Burgos.

Barragán, Fernando (1991). *La educación sexual. Guía teórica y práctica*. Barcelona: Paidós.

Butler, J. (2002). *Cuerpos que importan. Sobre los límites materiales y discursivos del sexo*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Butler, J. (2007). *El género en disputa*. Barcelona: Paidós.

Fausto-Sterling, Anne. (2006). *Cuerpos sexuados. La política del género y la construcción de la sexualidad*. Barcelona: Melusina.

De la Cruz M; Romo, C. (2003). *Educación de las Sexualidades. Los puntos de partida de la educación sexual*. Madrid: Cruz Roja Juventud – InCiSex.

Fernández Zurbarán, Paola (2018). *Guía para profesionales ante chicas adolescentes que sufren violencia de género: saber mirar, saber acoger*. Editorial: Instituto Andaluz de la Mujer.

Fernández Zurbarán,P; Paz Rodríguez, J.I. (2017) *En el laberinto... no te pierdas, sin libertad no hay amor*. Editorial: Instituto Andaluz de la Mujer.

Freire, Paul. (1986). *“La educación como práctica de la libertad”*. Madrid: Siglo XXI.

Hooks, B. (2001). *Salvation: black people and love*. Nueva York: Harper Collins.



Infante, A; París A; Fernández, L Padrón, M. (2009). *¿Y tú qué sabes de "eso"? Manual de Educación Sexual para Jóvenes*. Diputación de Málaga.

Consejo de la Juventud de Navarra (2022). *Guía de los buenos amores*. Pamplona.

Jaramillo Guijarro, C., & Hernández Morales, G. (2003). *La educación sexual de la primera infancia; Guía para madres, padres y profesorado de Educación sexual*. Madrid.

Marhuenda Romero, J. D., Menargues Ramírez, G., Salido Muñoz, S., Sánchez Sánchez, B., Rico Payá, A., & Silvestre Payá, J. C. *Guía de educación sexual integral para educación primaria*. Valencia.

Parra Abaúnza, N. (2017). *Anticoncepción y embarazos no planificados*. Tenerife.

Parra Abaúnza, N. (2018). *Deseo, placer y satisfacción*. Tenerife.

Parra, N., & Oliva, M. (2013). *Sexualidades Diversas. Manual para atención de la diversidad sexual en las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo*. Tenerife.

Ponce, A. (2011). *Diferentes. Guía ilustrada sobre la DIVERSidad y la disCapacidad*. Barcelona.

Sánchez, A. L. (2021). *Educación sexual de bolsillo. Una guía para familias*. San Cristobal de la Laguna: Concejalía de Igualdad y LGTBI del Exmo. Ayuntamiento de La Laguna.

Sánchez, F. L. (2005). *La educación de los hijos*. Madrid: Pirámide.

Sanjuán, C. (2020). *(Des) Información sexual: Pornografía y adolescencia*. Madrid.

Trufó, L; Ruiz, L ; Huberman, H : *Modelo para armar: Nuevos desafíos de las masculinidades juveniles*. (2012). Buenos Aires: Trama-Lazos para el Desarrollo.



 **Liga española**  
de la **educación**  
de Utilidad Pública

 GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE CIENCIAS SOCIALES Y AGENCIA SERE

✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



# GUÍA DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL

14 - 17 años

