EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA

Secundaria

Índice

PRESENTACIÓN 5

CAPÍTULO 1. NO TODO SON CAMBIOS CORPORALES 9
1. DISTINTAS PERSONAS, DISTINTOS RITMOS 10
2. DESARROLLO INTELECTUAL Y SOCIAL 11
3. SER HOMBRE, SER MUJER 12
4. ÚNICOS Y PECULIARES PERO CON NECESIDAD DE APROBACIÓN 13
5. DEMASIADAS COMPETICIONES 14
6. HABLAR EN PRIMERA PERSONA 16

SESIÓN I 18
Criterios de evaluación 20

CAPÍTULO 2. LA ORIENTACIÓN DEL DESEO 21
1. LA SOCIEDAD NO LO PONE FÁCIL 23
2. DUDAS QUE SÍ PODEMOS RESOLVER 24
3. RELACIONES ENTRE HOMOSEXUALES 26
4. NI ENFERMEDAD, NI MODA 27
5. SIN DISTANCIA 28

SESIÓN II 30
Criterios de evaluación 32

CAPÍTULO 3. SOBRE LA BELLEZA, EL AMOR Y LA ERÓTICA 33
1. BELLEZA Y PANDILLA 34
2. ENAMORAMIENTO Y AMOR 36
3. LA MASTURBACIÓN 38
4. LA TRAMPA DE LA PRIMERA VEZ 39
5. OTRA VEZ LAS SEXUALIDADES 40

SESIÓN III 42
Criterios de evaluación 45

CAPÍTULO 4. PREVENIR, ALGO MÁS QUE INFORMAR 47
1. LA INFORMACIÓN ES NECESARIA 48
2. CIERTOS VALORES Y CIERTAS CREENCIAS 49

3. LAS OTRAS NORMAS 50
4. EL RIESGO EXISTE 51
5. SER CAPAZ DE HABLAR 52
6. OTRAS DESTREZAS Y HABILIDADES 53
7. EL ACCESO A LOS MEDIOS 54
8. LA IMPORTANCIA DEL DESPUÉS 54
9. LAS REALIDADES SON COMPLEJAS 55

SESIÓN IV 56
Criterios de evaluación 59

CAPÍTULO 5. QUE NO SE NOS OLVIDE EL SIDA 61
1. NO HACE FALTA SER UN EXPERTO O EXPERTA 62
2. ALGUNOS MÍNIMOS 63
3. LOS FLUIDOS QUE PUEDEN TRANSMITIR EL VIH 65
4. LAS PUERTAS PARA LA INFECCIÓN 65
5. LA ERÓTICA Y SUS PUERTAS 66
6. LAS LLAMADAS PRÁCTICAS DE RIESGO 67
7. LAS OTRAS PUERTAS 67
8. NO HAY GRUPOS DE RIESGO 68
9. MEDIDAS DE PREVENCIÓN 70
10. LA INFORMACIÓN NO ES SUFICIENTE 71

SESIÓN V 72
Criterios de evaluación 75

ACTIVIDADES 77

PRESENTACIÓN

Al igual que con la publicación: "Educación Sexual desde la Familia. Infantil y Primaria", lo que pretendemos con este documento es contribuir a que las familias puedan jugar el papel que les corresponde en la Educación Sexual. Papel que, como ya es sabido, no puede suplirse desde otros ámbitos.

La coincidencia no es casual, pues aquí se recogen los cinco capítulos que complementan a los anteriores. Ahora es el momento de hablar de la adolescencia, de la etapa que se inicia con la Educación Secundaria, del mismo modo que antes lo hicimos con las etapas de Infantil y Primaria.

En ningún caso, ni antes ni ahora, queremos olvidarnos de que hablamos de los mismos chicos y chicas. Esto es, que las etapas no son independientes. El chico o la chica adolescente que tiene ahora entre 12 o 16 años, antes tuvo 10, y 8, y 6, y 4 … y desde luego no es igual con qué le hayamos ido llenando su mochila de Educación Sexual.

Por eso mantenemos los objetivos, no queremos padres o madres que pretendan convertirse en especialistas en sexología. Queremos padres, madres o personas adultas que se ocupan de niños y niñas que sean capaces de abordar el tema desde sus criterios y su naturalidad, que sean capaces de expresar sus dudas y de pedir ayuda, que no se refugien en el silencio o en la amenaza y el castigo.

Creemos que la Educación Sexual es algo que merece la pena, porque creemos que contribuir a que chicos y chicas aprendan a conocerse, a aceptarse y a que su erótica pueda ser fuente de satisfacción, es contribuir a que puedan ser felices. El objetivo, desde luego, merece la pena y no creo que las familias debamos quedarnos al margen.

Este documento pretende facilitar contenidos que ayuden a entender qué significa la sexualidad para un chico o chica adolescente, pero, sobre todo, pretende ayudar a encontrar claves que permitan a padres y madres jugar su papel. Por ello animamos a la reflexión individual pero también a la reflexión grupal, a creernos que en esto de la Educación Sexual todos y todas también podemos aprender de los demás.

CAPÍTULO 1

NO TODO SON CAMBIOS CORPORALES

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

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

Hasta hora nos hemos fijado en etapas anteriores, y de ellas hemos aprendido que no todos los niños, ni todas las niñas son iguales. Que hay muchas maneras de ser un auténtico niño y de ser una auténtica niña. Que en esto de la sexualidad todos y todas somos peculiares y únicos y que, además, está muy bien que sea así. Cada niño y cada niña es un valor en sí mismo.

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

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

1. DISTINTAS PERSONAS, DISTINTOS RITMOS

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

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

Por eso, antes de pasar a hablar de otros cambios queremos recordar una de las ideas con las que cerrábamos el libro anterior: "Hay que procurar que la información que necesitan les llegue antes de que las dudas, los miedos y las preocupaciones se adueñen de la situación"

Es verdad que no podemos resolverles todas las dudas y que crecer supone, de algún modo, tener que enfrentarse a los cambios y a las incertidumbres desconociendo alguno de sus resultados. Pero también es verdad que hay certezas que sí podemos ofrecerles y sobre las que no tenemos ninguna duda. Por ejemplo: que nadie se queda sin madurar, que sea cual sea el resultado, éste será el de un cuerpo preparado para el placer y para las relaciones personales. Que para la sexualidad nadie está más preparado o preparada que otros y que no hay mejores, ni peores.

Sinceramente creemos que de estos cambios y de sus significados hay que hablar antes de que ocurran ¡antes de que preocupen! Antes de que echen raíces los mensajes del tipo: es mejor madurar cuanto antes, tener mucho pecho, ser musculoso, ser delgada, no tener espinillas … Por ejemplo, ¿qué le ayudará a una chica de catorce años que le digan que tener la primera regla a los doce o a los catorce es indiferente, que no predice nada, si ya se ha pasado dos años preocupada?

2. DESARROLLO INTELECTUAL Y SOCIAL

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

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

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

Su mundo de relaciones también sufre cambios. De hecho el padre, la madre y el resto de figuras importantes tendrán que acostumbrarse a compartir su protagonismo con el grupo

de iguales o "pandilla". Es más, en muchas ocasiones el protagonismo de la pandilla es prácticamente absoluto. Llegando a ponerse por encima hasta de los propios criterios.

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

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

3. SER HOMBRE, SER MUJER

El chico y la chica buscan que todos esos cambios ratifiquen su identidad sexual, deseando parecerse a lo que cada cual considere sus "modelos ideales" de hombre o de mujer. El chico querrá ser "muy chico" y la chica "muy chica". Es claro que una de las condiciones serán las menstruaciones y las eyaculaciones pero, desde luego, no serán las únicas. Cada uno y cada una buscará parecerse a lo que considere "su modelo ideal". Y en este caso, casi siempre, las chicas tienen las de perder.

Los modelos de belleza que se ofrecen desde los distintos medios de comunicación: publicidad, películas, series de televisión, … habitualmente son mucho más inaccesibles para las chicas, con márgenes mucho más estrechos, que para los chicos. Sería bueno, por consiguiente, recordar que un hombre o una mujer son hombre o mujer sencillamente "porque lo son y así se sienten", y no por que se parezcan más o menos a ciertos modelos de belleza.

Claro que estamos en lo de siempre, si este mensaje empieza a trabajarse a partir de las dudas o de la incertidumbre sonará a "consuelo de tontos". Pensarán: si fuera así, ¿por qué no lo han dicho hasta ahora?. Lo dicho: si queremos recoger, habrá que sembrar a su debido tiempo. Mucho antes, cuando no había ni prisa, ni urgencias. Y además hacerlo con palabras, pero sobre todo con nuestra actitud.

No parece sensato que pretendamos hacer creer a nuestros hijos o hijas que todos y todas somos auténticos y ni mejores, ni peores, si después nos escuchan en casa calificar de "tío auténtico" o de "mujer de bandera" a quien destaca por su físico o por alguna

otra característica, mientras que a quien no lo hace de ese modo se le clasifica de "nenaza" o de "poca mujer"

Nuestro objetivo es descabalgar a chicos y chicas de la carrera por "el certificado de calidad de hombre o de mujer" y para eso es necesario ser coherentes. Precisamente es esa carrera la que les lleva a entregarse a las tiranías de las modas o a precipitarse a ciertas relaciones eróticas. No hay certificados, todos los hombres son verdaderos hombres y todas las mujeres verdaderas mujeres y lo son no porque alguien lo diga. Lo son, porque lo sienten.

4. ÚNICOS Y PECULIARES PERO CON NECESIDAD DE APROBACIÓN

Chicos y chicas en la adolescencia ponen especial empeño en ser uno mismo o una misma. Porque, aunque siempre lo hayan sido, ahora tienen la necesidad de sentirlo, aunque para ello, paradójicamente, se busque formar parte de un grupo y "parecerse" a otros u otras. Para ello el chico o la chica trata de "reafirmarse" y un modo es logrando "la aprobación de la pandilla". El grupo de iguales, como ya dijimos, es especialmente importante. Se llega a formar con ellos "pequeños mundos", donde parece que todo empieza y todo acaba.

Sin embargo esa necesidad de aprobación, por parte de aquellos que tú consideras importantes y que son como tú, no siempre resulta fácil. Sobre todo para los que se sienten algo "diferentes".

Así podríamos hablar de las dificultades para integrarse, a veces sólo imaginadas pero muchas otras completamente reales, de aquellos que se adelantaron en su desarrollo, o de los que se atrasaron, de los más obesos o los más delgados, las que tienen mucho pecho o las que creen tener poco, … y así con todos y todas los que crean salirse de la media o se sienten "diferentes". Incluidos quienes proceden de otras culturas y muestran costumbres distintas, así como todos esos chicos y esas chicas que tienen dudas o certezas sobre su orientación del deseo o su identidad sexual.

La necesidad de reconocimiento y de seguridad por parte de otros no es exclusiva del mundo adolescente, continúa después. Lo que lo hace ahora más complicado es que a veces al chico o la chica adolescente le falta seguridad en sí mismo. Le falta conocerse y aceptarse, así como conocer y aceptar a los demás. Por cierto, como padres o madres, o sencillamente como personas que educamos, no debemos olvidar que éste es uno de nuestros objetivos, quizás el primero. Pues sólo después de éste, se puede aprender a expresar la erótica de manera satisfactoria.

Por supuesto, la pandilla es fundamental y necesaria. Por tanto, lo que hay que procurar es que no se convierta en fuente de prejuicios o lleve a que las relaciones eróticas se conviertan en una obligación y no en fruto del deseo. Lógicamente pandillas hay muchas y chicos y chicas los hay muy diversos. Esto es, ni todas las pandillas presionan de la misma manera, ni todo el mundo sucumbe sin remedio a las presiones.

Por cierto, no quisiéramos dar la sensación de que ahora con la pubertad empiezan muchas cosas y que el chico y la chica han de enfrentarse, tanto a los cambios como a las novedades, sin apenas herramientas. Nada más lejos de la realidad. Herramientas siempre se tienen, otra cosa es que sean suficientes o sean las más adecuadas. Ya lo sabemos: todo empezó hace mucho.

Queremos decir que no es igual llegar sin haber oído hablar de la sexualidad, que habiendo aprendido a hablar de ella, creyendo que las relaciones eróticas son sólo coito o que son más cosas, aprendiendo que hay distintas formas de relacionarse, que creyendo que todo el mundo es igual, que es un valor pensar por sí mismo o que hay que hacer lo que todo el mundo, … Y así muchas más cosas.

5. DEMASIADAS COMPETICIONES

Lo lógico es que todo lo que tuviera que ver con la sexualidad y la erótica estuviera jalonado de "criterios personales". Que uno y una fuera capaz de sentirse bien consigo mismo y con lo que hace. Porque se acepta, porque se quiere y porque sabe disfrutar de sus deseos con coherencia. Pero la realidad hace que esto, que apenas ocupa tres líneas, se vuelva mucho más complicado. Enseguida surgen las comparaciones.

Desde prácticamente el inicio de la pubertad todo lo relacionado con lo sexual se convierte, en cierta medida, en algo "prestigioso". O, al menos es lo que creen muchos chicos y chicas. Por supuesto, sabemos que hay más cosas que pueden dar valor y prestigio y muchas de ellas poco o nada tiene que ver con "lo sexual": pertenecer a una ONG, salir de acampadas, manejar ordenadores, … Es más, también abundan quienes dan más importancia a estas cosas que a las que vamos a comentar a continuación.

Por ejemplo, el desarrollo muchas veces se vivirá como fuente de reconocimiento. Así, pensará que está más valorado o valorada quien pueda ir haciendo gala de cómo va madurando su cuerpo y de cómo va tomando el aspecto de un cuerpo adulto. De los pechos que crecen, del "estirón", del vello, de la menstruación, …

Hay más ejemplos de cómo lo sexual se convierte en aparente fuente de prestigio y, en definitiva, de competición. El más osado contando "chistes verdes", el que maneja más información, quien haya visto determinadas películas o a más personas desnudas. Más adelante, el que antes se haya masturbado o quien más veces lo haga. Quien haya cogido de la mano, quien haya besado, quien haya acariciado o le hayan acariciado, quien "haya metido mano", … así hasta llegar al coito. Aunque aquí no se suele parar. La competición continúa para muchos. Siempre hay más, quien realice otro tipo de prácticas, quien tenga más parejas, quien lo haga más veces… Con las chicas el listado sería similar. Aunque, en ocasiones las demostraciones "explícitas" pierdan valor frente a otras más implícitas como la seducción o las que incorporan criterios "cualitativos". No importando tanto "los cuántos", como "los quiénes" o "el cómo".

La percepción que, habitualmente, tiene el chico o la chica sobre la actividad sexual de sus iguales es que él o ella siempre está por debajo de la media. Con lo cual, y con ese supuesto en la cabeza, son bastantes los que se mueven en la inquietud por creer que no están cumpliendo "la norma general". Detrás de estos pensamientos hay dos trampas. Que la media supuesta no suele ajustarse a la realidad y que una cosa es una media estadística y otra, muy distinta, una obligación, una prescripción o un indicador de calidad.

De todos modos estos listados son siempre falsos. Una cosa es lo que se cree que da prestigio y otra lo que realmente lo da. Sin embargo muchas veces, quizás demasiadas, se hace como que fueran ciertos, se juega a dar por verdadera una "ficción" que no siempre se ajusta a lo real. ¿Cuál es nuestra tarea? Evidente, desmontar esta ficción.

Debemos hacer conscientes a chicos y chicas que lo que importa es la sexualidad íntima, la que se vive "para dentro". Que ya está bien de estar pendiente de lo que hagan, digan o piensen los demás. Que si queremos construir una sexualidad propia, deberemos aprender a mirar "hacia dentro" y no estar tan pendiente de lo que pasa "fuera".

Todo será distinto cuando chicos y chicas, en vez de competir y puntuar "lo que se hace" o "lo que se aparenta", aprendan a valorar la necesidad de conocerse y de conocer al

otro, la necesidad de sentir, la de descubrir y permitir que afloren los deseos, la de experimentar sin obligaciones, la de hablar de los propios sentimientos y la de escuchar hablar a los demás, el aprender a estar juntos, a tocarse, a pasear, a respetar los ritmos, a besarse…

En definitiva hemos de procurar que chicos y chicas aprendan que los únicos criterios o, al menos los más importantes, son los criterios personales. Pero los que se construyen con información y reflexión. Los que ayudan a dar significados a lo que se hace, y que, por tanto, aportan la coherencia que permite disfrutar de las distintas formas de expresar la erótica.

6. HABLAR EN PRIMERA PERSONA

Desde la buena voluntad es fácil caer en la trampa de convertir los valores en normas. Tratando de imponer nuestros criterios en vez de ofrecerlos como una posibilidad razonable. Se nos olvida que siempre, y mucho más a estas edades, se tiende a rechazar todo lo que viene impuesto.

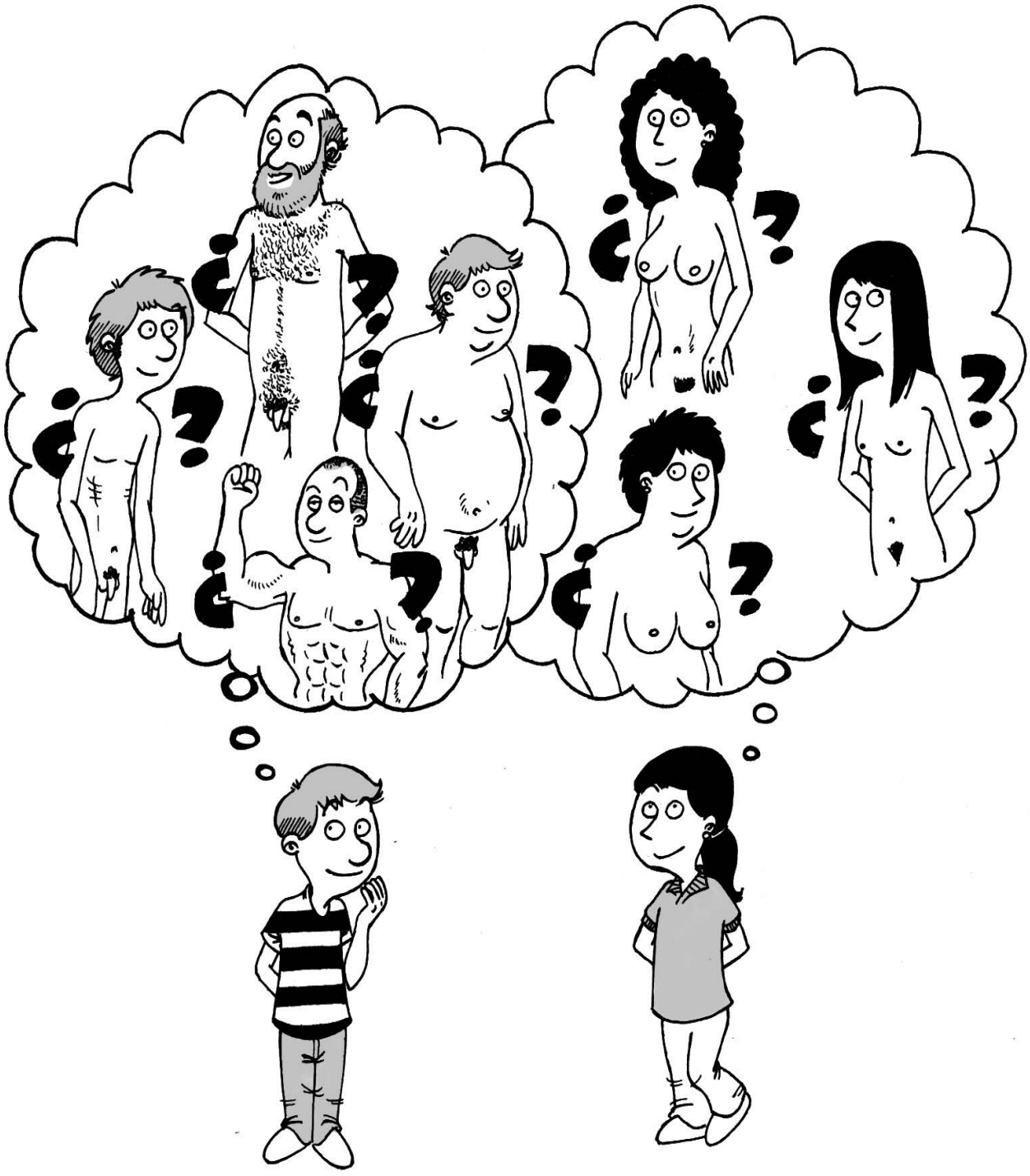
Sabemos además que la sexualidad y la erótica se llevan muy bien con los deseos y muy mal con las obligaciones. Un chico o una chica, lo mismo que un hombre o una mujer, disfrutarán mucho más y se sentirán más satisfechos en la medida que se sientan coherentes consigo mismos y con su manera de pensar. Por eso debemos procurar despertar esa coherencia y no trata de sustituir unas imposiciones, las de su pandilla o los medios de comunicación, por otras, las nuestras. Queremos que piensen, que crezcan, que maduren.

El modo con el que podemos lograr algo de todo esto es hablando en primera persona. Naturalmente que es legítimo que contemos a nuestros hijos o hijas cuales son nuestros valores. ¡Faltaría más! Es lógico y sensato pretender que conozcan como pensamos y por qué. Pero, desde luego, no da igual como se haga.

Por ello queremos acabar este capítulo con una invitación. A encontrar el momento en que podamos contar a nuestro hijo o hija todo aquello que consideramos que es importante tener en cuenta para disfrutar de las relaciones eróticas. Seguro que si pensamos sobre ello no todos coincidimos en los mismos puntos. Por ejemplo, habrá quien considere importante ser coherente con determinadas creencias religiosas y también quienes las consideren prescindibles.

En cualquier caso lo realmente importante es que cada cual hable de su realidad. "A mí me parece", "yo creo", " a mí me ha hecho feliz", "mi experiencia me dice", "desde mi forma de entender la pareja creo "… Y sobre todo que además se den argumentos. Se explique algo más, se den razones. Por supuesto haciéndolo sin pedir nada a cambio. Se supone que lo que pretendemos es que nos conozcan y conozcan nuestra forma de pensar.

Por muy sensatos que nos parezcan los criterios, si los imponemos, si no los razonamos, no se podrá decir que estemos educando. Por supuesto, sin entrar a juzgar la buena voluntad de quien así actúa. Pero sí desde la certeza de que una cosa es educar y otra, y muy distinta, adoctrinar.



SESIÓN I
NO TODO SON CAMBIOS CORPORALES

1. OBJETIVO

Lograr una imagen positiva de los chicos y las chicas adolescentes procurando comprender los profundos cambios, tanto físicos como sociales y psicológicos, que se producen en esta etapa.

Ser capaces de hablar de nuestros valores en primera persona y ser capaces de razonarlos.

2. CONTENIDOS DE LA SESIÓN

- Planteamiento de estas sesiones como continuidad de las anteriores
- Recordatorio de los cambios corporales
- Otros cambios: desarrollo social, desarrollo psicológico
- La importancia del grupo de iguales
- Ni competiciones, ni diplomas
- La diferencia entre educar y adoctrinar

3. PISTAS PARA UN POSIBLE DESARROLLO

Como es lógico, sobre todo si con esta sesión se inicia un ciclo, se debería comenzar por presentar las sesiones. No vamos a detenernos en ello, pues ya lo comentamos en el anterior libro, pero resulta imprescindible que tanto el grupo, como quien coordina las sesiones, se expresen y cuenten que esperan de las mismas. Es importante que en este primer momento se "ajusten" expectativas.

Nuestra idea es que los objetivos que nos planteemos en estas sesiones sean alcanzables. Lo que no significa que no sean ambiciosos. Queremos decir que nuestro objetivo, no es dejar todas las situaciones resueltas, pero sí comprometernos a reflexionar sobre las mismas. Queremos aprender a ser capaces de jugar el papel que nos corresponde en la

Educación Sexual y que, como ya sabemos, nadie puede jugar por nosotros. También es importante que en este primer momento quede claro que quien coordina las sesiones juega el papel de coordinar, pero que para que las sesiones sean fructíferas es necesario la colaboración. Debemos creernos que todos y todas tenemos cosas importantes que aportar al grupo y que con la participación de todos y todas es probable que aprendamos más.

Si con esta sesión se comenzará un ciclo también resultaría imprescindible, además de las presentaciones y ajustes, iniciar el trabajo presentando y debatiendo sobre el verdadero objetivo de la Educación Sexual y hacer un pequeño esbozo sobre el Hecho Sexual Humano. Si esta sesión fuera continuidad de otras tampoco pasaría nada por recordarlo. Mucho mejor.

Se trata de compartir todos y todas unos mínimos. Es decir que nos creamos, y estemos de acuerdo, que en esto de la sexualidad hay muchas formas de ser y de vivirse como sexuado y, por supuesto, muchas de expresar la erótica. Por eso el objetivo de la Educación Sexual debería ser el de procurar que chicos y chicas aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar la erótica de modo que sean felices. Lo que, dicho sea de paso, incluye el saber prevenir embarazos y SIDA, pero no se limita a ello .

Tras estos encuadres, empezaríamos con la sesión propiamente dicha que hoy estará dedicada a conocer algo más al chico y a la chica adolescente y a todo su mundo. Aproximarnos a lo que se llama "la edad del pavo"

Sin más preámbulos pediremos a quienes participen que se agrupen en pequeños grupos y a cada uno de ellos le ofreceremos una ficha de la actividad Nº 1 "¿Conoces a tu hijo o tu hija?" . De este modo facilitamos que se expresen y que participen en la actividad tanto quien tiene hijos o hijas en estas edades como quien ya los tuvo o va a tenerlos en los próximos años.

Una vez que cada grupo haya hecho su trabajo pondremos las reflexiones en común. De modo que tras oír las exposiciones de los distintos grupos iremos relacionando estas situaciones con las características de la etapa: maduración, cambios físicos, desarrollo intelectual, desarrollo social, importancia de la pandilla,…. Estaría bien y, para no detenernos en explicar estos cambios, que hubiéramos preparado una documentación sobre los mismos. El texto del capítulo 1 de este libro (así como el del Capítulo Nº 5 del anterior) pueden ser útiles y servir para que los y las participantes compartan unos mismos contenidos.

La idea es que con el debate aprendamos a valorar la adolescencia como una etapa más dentro del proceso de desarrollo de todas las personas. Qué recordemos que también nosotros y nosotras fuimos adolescentes y que muchas de "esas cosas que pasan" son necesarias para el desarrollo, la madurez y poder entrar con buen pie en la edad adulta.

Sería aconsejable que en el debate, además de valorar las diferencias individuales, analizáramos las diferencias entre chicos y chicas.

Una vez que nos hemos aproximado algo a la realidad de chicos y chicas adolescentes y a cómo se sienten, es el momento de pensar sobre cómo les estamos educando. Para ello proponemos la actividad Nº 2: "Cómo nos educaron". Se trata de reflexionar sobre la educación que recibimos, sobre cuáles fueron alguno de los errores que cometieron con nosotros y nosotras y sobre si, quizás, ahora estemos cayendo en las mismas trampas.

Es importante que esta sesión la acabemos marcando diferencias entre lo que supone educar y adoctrinar. Dejando muy claro que ya sabemos que todos y todas tenemos la mejor voluntad, que queremos hacerlo lo mejor posible. De hecho quien no pensara así no habría acudido a estas sesiones. Pero… la buena voluntad a veces no es suficiente.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

¿ ESTAMOS TODOS Y TODAS DE ACUERDO EN QUE...

- El objetivo de la educación sexual es que aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que sean felices
- Para la sexualidad nadie está más preparado o preparada sea cual sea el ritmo o la intensidad de los cambios
- Hay que procurar que la información les llegue antes que las dudas
- Tenemos que acostumbrarnos a compartir protagonismo con su pandilla
- Es compatible pertenecer a un grupo con pensar por sí mismo o por sí misma.
- Es preferible llegar a la adolescencia sabiendo hablar de sexualidad
- Cada chico y cada chica es un valor en sí mismo y no necesita compararse con nadie
- Los criterios más importantes son los criterios personales
- Debemos procurar no caer en la trampa de adoctrinar si lo que queremos es educar
- Es legítimo que hablemos de nuestros valores pero es imprescindible que lo hagamos en primera persona

CAPÍTULO 2

LA ORIENTACIÓN DEL DESEO

Hasta ahora no hay ninguna explicación totalmente clara que muestre cómo evoluciona la orientación del deseo hacia heterosexual u homosexual. Es más, creemos que aunque aparezcan explicaciones, más o menos sólidas, éstas no podrán aplicarse ni a todas las homosexualidades, ni a todas las heterosexualidades.

Lo que sí parece claro es que hasta la adolescencia el deseo no se manifiesta con claridad en una dirección u otra. Sin embargo, casi siempre se parte de una "expectativa de heterosexualidad". Es decir, que se espera o se supone que todo el mundo será heterosexual. De tal modo que, incluso, la propia identidad como hombre o mujer suele asociarse a la idea de heterosexualidad. Confundiendo así orientación e identidad, cuando son dos cosas distintas y cuando nadie es más hombre o más mujer por ser heterosexual.

La orientación del deseo no siempre se resuelve "a la primera". A veces el chico o la chica percibe señales confusas, siente dudas y quiere "aclararse". El chico o la chica quiere una respuesta inmediata y esto no siempre es posible. Hace falta tiempo. Además la expectativa de heterosexualidad, la deseabilidad social, el miedo al rechazo y la presión de grupo, no son, precisamente, unos aliados que permitan que las dos posibles respuestas se vivan del mismo modo. De hecho, casi siempre los temores están sólo de un lado, del lado de la homosexualidad.

En la adolescencia suceden cosas a las que a veces el chico o la chica otorga significados de manera precipitada. Por ejemplo, surgen fantasías sexuales que pueden ir acompañadas de excitación y a veces se confunden con deseos. Es bueno que no confundamos fantasías con deseos, porque no siempre coinciden. Sin olvidar, además, que puede existir cierta naturaleza bisexual en las personas.

También puede pasar que un chico, por ejemplo, se descubra a sí mismo curioseando cuerpos desnudos de otros chicos, en un vestuario, en un servicio, en revistas, … Y puede, que al ser consciente de esa curiosidad, considere que ésta viene determinada por su orientación del deseo. Otra vez que se mezclan cosas, una cosa es la curiosidad o la necesidad de comparar el desarrollo corporal y otra la orientación del deseo. Con las chicas puede suceder exactamente lo mismo.

Otro ejemplo, a estas edades un chico o chica adolescente puede haber sido acariciado o besado por alguno o alguna de su mismo sexo y haber encontrado las sensaciones agradables. De ahí que pueda pensar que, si las ha encontrado placenteras, será por que su orientación es homosexual. Pero encontrar agradables esas sensaciones no significa necesariamente ser homosexual.

Estos son sólo unos ejemplos, habría más. Pero con ello queremos resaltar la idea de que la orientación del deseo no es un acertijo en el que haya que interpretar bien las claves y dar una respuesta. Es algo mucho más íntimo y más peculiar. A veces brota de un modo y en ocasiones lo hace de otro.

Dicho sea de paso, claro que hay chicos y chicas homosexuales con fantasías homosexuales, que sienten curiosidad y deseos por cuerpos iguales a los suyos y que encuentran agradable y placentero el contacto con la piel y los labios de personas de su mismo sexo. Faltaría más. Tampoco olvidamos que la adolescencia es un terreno propicio para las nuevas experiencias y que, dentro de ellas, también están las eróticas.

Como padres o madres, o como personas adultas con niños o niñas al cargo, desde luego no nos compete buscar significados rápidos a las cosas que pasan. No sólo porque podamos cometer errores, sino porque no somos quién para "etiquetar". No nos toca responder, sino ayudar a encontrar respuestas, procurar que el chico o la chica tenga información y que no se precipite en los juicios. Que sienta verdaderamente "lo que es" y que se deje de averiguaciones. Los errores, por cierto, pueden darse tanto del lado de la homosexualidad como de la heterosexualidad.

1. LA SOCIEDAD NO LO PONE FÁCIL

Pero sabemos que no todo es igual, que hay una diferencia entre sentirse homosexual y sentirse heterosexual. Quien cae del lado de la homosexualidad lo tendrá más difícil. Hoy por hoy la sociedad, que formamos entre todos, no depara igual trato a una orientación que otra. De ahí que la presunción de heterosexualidad y la deseabilidad social empujen en una dirección y no en otra. Evidentemente algo de responsabilidad tenemos en que esas diferencias se aproximen o sigan aumentando.

Decimos esto porque ni nosotros ni nosotras estamos ajenos a los miedos o a la deseabilidad social. De hecho no es raro que, sabiendo que hoy por hoy la sociedad penaliza a gays y lesbianas, y deseando que nuestros hijos o hijas no vivan entre dificultades, llegamos a manifestar nuestro deseo y expectativa de heterosexualidad.

¿Qué sucede? Que arrastrados por esos miedos y esa supuesta deseabilidad acabamos de echar por tierra nuestros objetivos y nuestra coherencia. El objetivo no puede ser que chicos o chicas sean heterosexuales, el objetivo es que se conozcan, que se acepten y que sean felices con su erótica. Y, evidentemente, si un chico o una chica se siente gay o lesbiana sólo será feliz cuando se conozca y se acepte como tal. Por supuesto, lo tendrá mucho más fácil si, esa aceptación, se nutre de afecto por parte de su entorno más querido: su familia.

Decíamos que en sexualidad todos y todas somos únicos y peculiares y que cada cual es, tanto en como se construye, en como se vive y en como se expresa. También decíamos que esa diversidad era un valor. Pues bien, que no se nos olvide. Hombres y mujeres homosexuales también son peculiares y únicos y también son un valor. Han de ser como son y no como otros u otras quisieran que fueran. El resto es trampa.

Nuestra tarea es tener abierta también esta puerta, que sepan que en casa este tema se acepta y se habla. Y que, desde luego, el hecho de que alguien se considere homosexual no supone ninguna decepción para nosotros o nosotras. ¿O alguien cree que su hijo o su hija le va a hablar de este tema, de sus dudas o de sus sentimientos si lo único que ha escuchado en casa son frases del tipo "ay, hijo que disgusto me darías si me dijeras que eres gay", "todas estas lesbianas los son porque no han encontrado un tío en condiciones", "estoy harto de que aparezcan tantos maricas y bolleras en la tele"…? ¿Hace falta recordar que, casi siempre, se recoge en función de lo que se siembra?

2. DUDAS QUE SÍ PODEMOS RESOLVER

Para evitar que la homosexualidad se siga rodeada de silencio y cubriéndose de prejuicios sería bueno que desde la casa aprendiéramos a hablar con cierto rigor sobre la misma. Por eso creemos que podemos contribuir hablando con nuestros hijos e hijas de algunas certezas.

Por ejemplo, seguro que resulta sencillo explicar que la palabra homosexual hace referencia tanto a los hombres como a las mujeres que sienten atracción o deseo por otra persona de su mismo sexo, y no sólo a los hombres. Ya que el prefijo "homo", que viene del griego, significa "mismo", y no "hombre" como se piensa a veces. Del mismo modo "hetero" significa distinto y "bi" significa dos.

También podemos explicar que, hoy por hoy, no están claras las causas que llevan a un hombre o a una mujer a que su orientación del deseo se dirija hacia personas de su mismo sexo. Aunque sí que podremos añadir que no es el resultado de lanzar una moneda al aire. Que es algo más complejo y en lo que, muy probablemente, intervienen más de un factor. Dicho sea de paso, las mismas dudas las tenemos sobre por qué hay hombres y mujeres cuya tendencia es heterosexual.

Los gays y las lesbianas no constituyen grupos uniformes u homogéneos. Son diversos. Es decir, que hay muchas maneras de ser gay y muchas maneras de ser lesbiana, como hay muchas maneras de ser heterosexual. Pretender reconocer a los gays o a las lesbianas por su aspecto físico o por sus ademanes es imposible, además de carecer de sentido. Ni todos los afeminados son gays, ni todos los gays son afeminados. Con las mujeres sucede igual ni todas las "marimachos" son lesbianas, ni todas las lesbianas son "marimachos".

Hay otros mitos de los que podemos hablar. Así por ejemplo, hay quienes creen que la orientación del deseo puede determinar, incluso, la orientación profesional. Creyendo que las personas con orientación homosexual inclinarán sus pasos profesionales a determinadas ramas concretas, como por ejemplo la artística.

Lo hemos dicho, y lo seguiremos repitiendo, los gays y las lesbianas, como los heterosexuales, son diversos y, como tales, lo son también en cuanto a sus vocaciones profesionales. Hay, por tanto, gays y lesbianas en todos los ámbitos profesionales. Del mismo modo que los hay tanto en los ambientes preferentemente urbanos, como en los rurales. En aquellos en los que se mueve dinero y en esos en los que el dinero es escaso. Ni lo gay, ni lo lésbico pertenecen sólo a un grupo social. Y si hubiese que hablar de uno, sólo podríamos hablar del de las personas.

Pensar que por el hecho de ser gay o lesbiana no se está a gusto consigo mismo es una clara muestra de "heterocentrismo". Los hombres y mujeres cuya orientación sexual es homosexual naturalmente que pueden ser felices. Y por supuesto que pueden aceptarse, conocerse y quererse.

Las personas homosexuales no tienen especial tendencia a la soledad, a la tristeza o a sentirse infelices. La condición de homosexual no lleva aparejado nada de eso. Sin embargo, sabemos que en muchas ocasiones se dan esas circunstancias. No es ningún secreto los datos que apuntan que los chicos y chicas jóvenes que descubren su homosexualidad tienen mayores tasas de fracaso escolar y, lo que es aún más preocupante, mayores tasas de suicidio.

¿No será que la sociedad, esa que formamos entre todos y todas, es la que aboca a que las personas homosexuales tengan esos sentimientos? Es evidente que resulta más fácil, sobre todo en la adolescencia y primera juventud, ser y mostrarse como heterosexual que como homosexual. Pero, no equivoquemos las cosas, la homosexualidad no es el problema, se la convierte en problema.

Probablemente, desde esa falsa idea de que los gays y las lesbianas no están a gusto consigo mismos surjan otros mitos como el de creer que las personas homosexuales, en realidad, lo que querrían es ser del otro sexo. La realidad, sin embargo es tozuda, y nos dice que la mayoría de hombres gays son, al igual que la mayoría de hombres heterosexuales, personas que se sienten hombres y que están a gusto con esa condición.

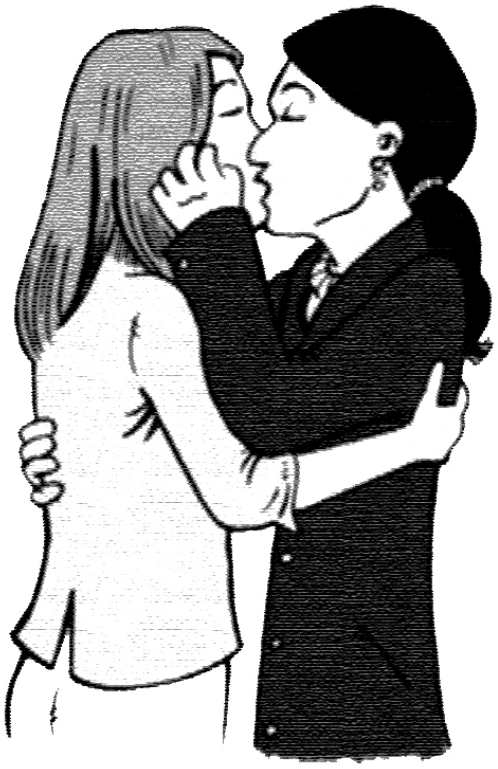
El caso de las mujeres es idéntico, la mayoría de mujeres lesbianas, al igual que la mayoría de las heterosexuales, se sienten mujeres y están a gusto con su condición. En ambos casos la diferencia radica en el objeto de deseo, nada más.

En definitiva creemos que la aceptación de la diversidad sexual pasa por reconocer que existen distintos tipos de deseos, al igual que existen distintas maneras de ser y de vivirse como hombre y como mujer.

3. RELACIONES ENTRE HOMOSEXUALES

Otro grupo de dudas que podemos ayudar a despejar tienen que ver con las relaciones eróticas y sobre cómo pueden darse éstas en las parejas homosexuales. La respuesta es bien sencilla, las parejas homosexuales ya sean de hombres o mujeres actúan en sus relaciones eróticas del mismo modo que las parejas heterosexuales, porque no hay diferencia. Unas y otras han de procurar hacer todas aquellas cosas que ambos desean, que les dan placer y que les apetece. En eso todas las parejas son iguales. O por lo menos deberían serlo. ¿Todavía queda alguien que crea que las relaciones eróticas se reducen al coito?

Las relaciones eróticas entre gays o entre lesbianas no tienen porque repetir un modelo, más o menos tradicional, en el que se supone que el hombre domina y la mujer se somete. Y según el cual siempre hay quien asume un rol más deseante y explícito y que deja para su pareja el otro papel más deseable y sumiso.



Creer este modelo sería creer en varios supuestos falsos. Las parejas heterosexuales no siempre repiten ese modelo llamado tradicional. Sabemos que no todos los hombres son iguales, del mismo modo que no todas las mujeres son iguales. Por eso no siempre se aceptan los mismos roles. Es más sabemos además que los roles pueden cambiar y que las parejas están vivas. Lo que significa que los papeles que se juegan hoy, y con los que se puede estar muy conforme, puede que cambien mañana y también se esté muy a gusto.

Con las parejas homosexuales sucede exactamente lo mismo. No podría ser de otro modo. Al fin y al cabo, sea como sea, la pareja estará constituida por dos personas, con sus peculiaridades, su forma de entender la sexualidad, de expresar los deseos, sus experiencias anteriores, sus valores, sus habilidades,... ¡Cómo para creer que sólo son posibles dos roles!

Hay quienes creen que las personas homosexuales no saben poner frenos a sus deseos, es más, piensan que un gay o una lesbiana, por el mero hecho de que su orientación sexual es hacia personas de su mismo sexo, siente atracción por "todos o todas" de su mismo sexo.

Resulta que nadie duda que la atracción es selectiva, y que por eso las personas heterosexuales sólo sienten atracción por "algunas" personas del sexo contrario y no por todas. ¿Habría alguna razón para que en el caso de gays o lesbianas fuera distinto? No la hay, luego no es distinto. Cada cual, independientemente de su orientación, sólo sentirá deseos por aquellas personas que le despierten esa sensación. Puede que en ocasiones sean muchas y que en otras sean pocas, pero ni una más. La variable en cualquier caso habrá de ser personal.

Si el deseo o la atracción se presenta, las personas homosexuales, al igual que las heterosexuales, querrán que esos sentimientos sean correspondidos. Lo cual dista mucho de pensar que no serían capaces de frenar sus impulsos y acabarían acosando a las personas que desean. Podrá haber acoso homosexual, como de hecho lo hay heterosexual, pero no es una característica propia de la homosexualidad.

Junto a estos supuestos, a veces camina la creencia de que las lesbianas y, sobre todo, los gays son más promiscuos en sus relaciones que el resto. No hace falta comentar o añadir nada nuevo, cada gay y cada lesbiana son distintos, cada pareja también, y no hay nada predeterminado. Unir las relaciones eróticas al amor o incluir la fidelidad dentro de los compromisos de la pareja son posibilidades que pueden darse tanto desde la heterosexualidad como desde la homosexualidad. Es más, sabemos, que tanto en un caso como en otro, las personas que optan por esas posibilidades son felices cuando son coherentes con ellas.

4. NI ENFERMEDAD, NI MODA

Todavía queda quien cree, equivocadamente, que la homosexualidad es una enfermedad. Sin embargo, frente a estas dudas tenemos una respuesta clara: no lo es. Y no sólo porque la Organización Mundial de la Salud ya no la considere como tal (la homosexualidad ha desaparecido del catálogo de enfermedades de la OMS). La homosexualidad no es una enfermedad por la sencilla razón de que no lo es. Tampoco lo era cuando así se consideraba.

Los gays y las lesbianas, como cualquiera, siempre han podido ser personas "sanas". Esto es personas "con bienestar físico, psíquico y social". Y si en muchas ocasiones no ha sucedido así, no será porque su homosexualidad no se lo permita, sino que habrá sido por las muchas trabas que la sociedad les ha puesto. La diferencia entre tener tú las dificultades o que te las pongan es notable.

Siguiendo con la enfermedad también puede que merezca la pena recordar que la homosexualidad "no es contagiosa" (tampoco la heterosexualidad) y que las personas homosexuales no son más proclives que el resto a coger algún tipo de enfermedades.

Sabemos que hombres y mujeres homosexuales han existido siempre. Tanto en las culturas o en las épocas en los que han estado "consentidos", como en los que han estado perseguidos. A veces hay quienes creen que la homosexualidad puede ser el resultado de cierta "permisibilidad" cultural, de modo que piensan que si esta no se diera es probable que la homosexualidad tampoco. Este mito, como todos, es poco consistente.

La homosexualidad ha existido, incluso, cuando a los hombres y mujeres con esa orientación se les perseguía, condenaba o quemaba. Parece sensato, por tanto, pensar que los deseos homosexuales no pueden explicarse sólo por las modas.

Además tampoco creemos que hoy en día se pueda hablar de la homosexualidad como moda. Es cierto que hay más visibilidad que antes, que ha habido "salidas del armario" con gran repercusión. Pero precisamente esa repercusión sigue situando la homosexualidad del lado de lo excepcional y todavía muy lejos de lo cotidiano. Por otro lado la mencionada visibilidad de los gays sigue reducida a ciertos ámbitos públicos. Mientras que la de las lesbianas ni siquiera a esos.

En el caso de las mujeres, quizás se esté produciendo una doble marginación, por el hecho de ser homosexual y por ser mujer. Por eso, siendo verdad que hay que hablar de la homosexualidad para que la homosexualidad exista y ocupe su espacio en plano de igualdad con el resto de sexualidades, esto es aún más verdad en el caso de las lesbianas.

5. SIN DISTANCIA

En este tema, como en todos los relacionados con la sexualidad, tan importante es lo que se dice como el cómo se dice. No da igual hablar de un modo u otro. Por supuesto las claves ahora son similares a las que hemos ido enunciando con el resto de temas.

Para hablar de la homosexualidad no hace falta dar una conferencia. Mejor el diálogo, que el monólogo. Recordando que dialogar es hablar y, sobre todo, escuchar. Que los silencios forman parte del diálogo y que éste, en ningún caso, puede ser impuesto.

Es importante mostrar buena disposición y que perciban que el tema no nos molesta. Así aprenderán a hablar del tema y que del mismo se puede hablar, lo que es aún más importante.

Las respuestas, los diálogos, han de ser sencillas. Adaptados al chico o la chica que tenemos delante, con un lenguaje que se entienda. Si para hablar de este tema utilizáramos un tono o unas palabras poco habituales, en nosotros o nosotras, estaríamos haciendo "algo excepcional" y lo que pretendemos es precisamente lo contrario. Que aprendan que la homosexualidad se pueda abordar con el mismo tono y el mismo lenguaje que el resto de temas.

Es bueno recordar que no somos especialistas y que si se nos hace una pregunta no debemos convertirla en un examen. Hay muchas cosas que podemos no saber y que, por tanto, no hay porque disimular o fingir. Es más, tener el modelo de alguien que sea capaz de decir "no lo sé", y que va a hacer lo posible por averiguarlo, es tener un buen modelo.

Bienvenidos sean los modelos "imperfectos", que son capaces de decir no lo sé, de titubear, de ponerse colorado si hace falta,... De mostrarse como son y de hacer esfuerzos por comunicar. Así, a lo mejor, chicos y chicas aprenden a expresarse como somos y a esforzarse por comunicar. Sin fingir y sin aparentar.

Por cierto, recordamos que para hablar de algo no hace falta que nos den pie con una duda. Se habla de lo que preguntan y de lo que nos parece importante. Si en algún momento, o por alguna razón, nos parece que es bueno que hablemos de estos temas, hemos de hacerlo. Por supuesto, respetando los silencios y el que no quieran hablar. Hablamos porque nos parece que debemos hacerlo, no para que nos hablen a cambio.

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

SESIÓN II
LA ORIENTACIÓN DEL DESEO

1. OBJETIVO

Aprender a hablar de la homosexualidad, igual que hemos aprendido a hablar del resto de temas, desterrando falsas creencias y prejuicios.

Incorporar el tema de la homosexualidad a los contenidos de la educación sexual y, sobre todo, aprender a tener en cuenta a gays y lesbianas cuando hablemos también de cualquier otro tema. Aprender a hablar de todas las sexualidades a la vez, sin exclusiones ni jerarquías.

2. CONTENIDOS DE LA SESIÓN

- Recordar algunas de las claves del día anterior
- Hacer explícito que todos los días hemos hablado de hombres y mujeres homosexuales
- Mitos y prejuicios sobre la homosexualidad
- Familia, sociedad y homosexualidad
- La homosexualidad como algo próximo

3. PISTAS PARA UN POSIBLE DESARROLLO

Todas las sesiones están relacionadas entre sí y es importante que los y las participantes vayan percibiendo esa relación. Siempre estamos hablando de los mismos chicos y chicas. Por eso, y por si hay nuevas incorporaciones, cada sesión la empezaremos intentando recordar cuáles fueron las claves o las conclusiones del día anterior.

Preguntaremos al grupo qué recuerdan e iremos tomando nota de todo lo que digan. Sólo si percibimos un olvido esencial, o si alguna de las aportaciones no apunta en la dirección que habíamos trabajado, deberíamos entrar a matizar. Lo mejor es procurar actuar de espejo y devolver al grupo el resumen de sus aportaciones.

Tras estas conclusiones, y sin mediar muchas explicaciones, pediremos cuatro voluntarios o voluntarias para que públicamente discutan sobre un tema que les vamos a proponer. En realidad lo que estamos haciendo es poner en marcha la actividad Nº 3 "Descubre quién es homosexual"

Estas cuatro personas hablarán y discutirán delante del resto del grupo. Sin saber que todos los demás estarán intentando descubrir cual de ellas esta "representando" a un hombre o mujer homosexual. De este modo es probable que afloren alguno de los mitos relacionados con la sexualidad.

En la puesta en común de la actividad hablaremos de los "indicios" que hicieron sospechar de la homosexualidad, de la falsedad de los mismos, pero también dedicaremos a un tiempo a la absurda necesidad de "descubrir" quién es homosexual y quién no.

Una vez puesto sobre la mesa el tema de la homosexualidad y además con el debate abierto, lanzaremos un par de preguntas. Hasta ahora, en todas las sesiones que llevamos, ¿qué es lo que hemos hablado de la homosexualidad? ¿cuándo hemos hablado algo de gays y de lesbianas?

A estas preguntas puede que alguien responda con algunos conceptos: que los juguetes y los juegos nada tienen que ver con la orientación, que gays y lesbianas también son hombres y mujeres, que hay que hablar de ese tema…. Iremos tomando nota de todo lo que digan, sin dejar de insistir en ¿y cuándo más? ¿y cuándo más? …. Seguiremos hasta que alguien caiga en la cuenta de que TODOS LOS DÍAS HEMOS HABLADO DE GAYS Y LESBIANAS, porque cuando hemos hablado de chicos y chicas, de sus preguntas, su infancia, su desarrollo, … naturalmente que hemos hablado de gays y de lesbianas. Porque ellos y ellas forman parte de todos esos chicos y de todas esas chicas. No son tan distintos.

La siguiente actividad que les vamos a proponer es la actividad Nº 4 "Verdad o mentira" con la cual sacaremos a la luz más mitos y prejuicios alrededor de la homosexualidad. Entre todos y todas trataremos de ver qué hay de verdad y de mentira en cada una de las afirmaciones que se propongan.

El objetivo de esta sesión es "normalizar" la sexualidad y para ello no basta con resolver los aspectos informativos, hay que dar algún paso más. Por eso nos gustaría que como padres o madres sepamos situarnos frente a la homosexualidad como frente al resto de sexualidades, con el mismo objetivo, contribuir a que el chico y la chica se conozca, se acepte y pueda expresar su erótica de modo que sea feliz.

Por eso creemos que, antes de acabar, es necesario dedicar algunos minutos a tratar el tema de "cómo reaccionaríamos o cómo hemos reaccionado ante la homosexualidad de nuestro hijo o de nuestra hija".

Es importante que este debate nos deje situados como personas que pueden dar apoyo y afecto al chico o la chica (justo lo que pretendemos) y no como personas que contribuyan a que esa vivencia de la homosexualidad se convierta en un problema. Quizás éste también pudiera ser un buen momento para poner en común los recursos que cada cual conoce con relación al tema: colectivos, asesorías, teléfonos de información, libros etc.…

Por último y antes de despedir la sesión les dejaremos una pequeña tarea para el próximo día. Vamos a pedirles que cada uno y cada una traigan dos revistas para la próxima sesión. Una dirigida al público adolescente y otra para el mundo adulto. Queremos revistas de "kiosco", nada raro, ni de temas específicos. El tipo de revista que se supone podrían estar leyendo nuestros hijos o hijas (o sus amigos y amigas) y la que se supone que se dirige a un público como nosotros o nosotras (y que puede que leamos o puede que no). No es preciso que sean actuales, por tanto no es necesario comprarlas si ya se tiene alguna de este tipo por casa. En caso contrario sí sería conveniente. Por cierto, si fuéramos a tomar una revista de casa que pertenece a nuestro hijo o hija que no se nos ocurra hacerlo sin su consentimiento y sin dar explicaciones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

¿ ESTAMOS TODOS Y TODAS DE ACUERDO EN QUE...

- La homosexualidad forma parte del resto de sexualidades y en el mismo plano
- Una persona es homosexual porque lo siente
- Si alguien duda de su orientación podremos ayudarle a encontrar su respuesta, pero no podemos responder por ella
- La homosexualidad no es un problema, pero la sociedad la ha convertido en uno
- No conocemos las causas de la homosexualidad, pero tampoco es importante para lo que estamos hablando
- Gays y lesbianas hay en todas las profesiones y grupos sociales
- Gays y lesbianas son verdaderos hombres y verdaderas mujeres
- Las parejas homosexuales en sus relaciones actúan igual que las heterosexuales, según sus deseos y sus valores.
- Es necesario normalizar y "dar visibilidad" a la homosexualidad, especialmente en el caso de las mujeres
- No debemos hablar de la homosexualidad como algo ajeno a nosotros o nosotras

CAPÍTULO 3

SOBRE LA BELLEZA, EL AMOR Y LA ERÓTICA

En este capítulo vamos a tratar tres temas (en realidad muchos más) que aunque parezcan independientes tienen mucho que ver entre sí. Nos referimos a la presión que ejercen los modelos de belleza, al enamoramiento propio de los adolescentes y a ciertas prácticas eróticas como es la masturbación.

Ninguno de los temas es del todo nuevo, pero ahora van a tener mayor relevancia, nuevas características y nuevos significados. Estos temas se relacionan entre sí porque sería imposible que no ocurriera. Se presentan en el mismo periodo y afectan a la misma persona. Que, en este caso, es nuestro hijo o nuestra hija y de quien sabemos que siempre "está completo", que no se le puede fragmentar, ni dividir.

Además en los tres casos aparecerá la pandilla, la identidad sexual y el deseo de "incorporarse" al mundo adulto y de ser reconocido como tal. De alguna manera, tanto la estética como las conductas o las emociones se convierten en puertas de acceso a otra etapa y que, por tanto, permiten abandonar la infancia.

1. BELLEZA Y PANDILLA

En las etapas anteriores, la importancia del padre, de la madre o del resto de figuras de apego era indiscutible. Sin embargo, como ya hemos visto, ahora ese protagonismo se ha compartir con la pandilla. La que, además, tendrá especial importancia para algunos temas como la identidad sexual y los modelos de belleza.

Precisamente, con la pandilla o el grupo de iguales será con quienes el chico y la chica adolescente comparará y afianzará su identidad sexual. Todos los cambios corporales, psicológicos y sociales han obligado tanto a uno como a otra a readaptarse a su nueva situación. La dificultad está en que habrá de hacerlo en el marco de una pandilla que, habitualmente, se maneja con roles muy estrictos.

La figura corporal tiene una enorme importancia dentro de todo esto. Fundamentalmente por el prestigio social que genera dentro propio del grupo. Es más, aunque esto no fuera del todo cierto, el chico o la chica adolescente lo seguirá percibiendo así. Por eso, y porque sienten su figura corporal en constante cambio, es bastante lógico pensar que pasan por momentos de mucha inseguridad e inquietud.

Nosotros y nosotras sabemos que los modelos de belleza son cambiantes. Varían de una época o otra y entre distintas culturas. Hombres y mujeres que pueden resultar tremendamente atractivos desde nuestra percepción, occidental y del siglo XXI, seguramente no tendrían esa misma consideración hace 50 años o para la cultura asiática, por poner dos ejemplos. Desde luego, "las tres gracias" de Rubens o "Las majas" de Goya difícilmente serían hoy mostradas como modelos, sin embargo, para aquella época, eran eso: gracias, majas.

Sin duda los modelos de belleza son arbitrarios, pero el grupo de adolescentes no los va a sentir así. Todo lo contrario. Lo habitual es que el grupo los asuma como propios e intente aproximarse a ellos. ¿Qué sucede? Que estos modelos de belleza, que aparecen en los medios de comunicación, revistas, cine, televisión… y con los que muchas veces somos cómplices, son muy exigentes y difíciles de conseguir para muchas personas.

En el caso de las mujeres las exigencias y las dificultades son mucho más evidentes. Lo que lleva a que sean más las chicas que se sientan "incómodas" con su cuerpo y anden desesperadas buscando fórmulas que les permitan aproximarse a esos modelos. No es casual que la anorexia se dé mucho más en chicas que en chicos.

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

Decimos esto porque detrás de muchos de esos intentos de aproximación está no sólo el deseo de aprobación por atractivo, sino que también está el deseo de ser considerado un auténtico hombre o una

auténtica mujer. Como si quienes quedaran fueran de esos márgenes que marcan los modelos no lo fueran.

Conocerse y aceptarse son dos de los objetivos de la Educación Sexual que estamos proponiendo y que, desde luego, están en la raíz de todo lo que estamos contando en este punto. Una vez más, y lo repetimos por si a alguien se le hubiera olvidado, podemos hacer "auténtica" Educación Sexual sin tener que hablar de penes, vaginas, coitos o preservativos.

2. ENAMORAMIENTO Y AMOR

A partir de estas edades también puede surgir un nuevo fenómeno: el enamoramiento, que aunque puede parecer muy individual y personal, sus características son prácticamente universales. Lo que no quita para que su vivencia se perciba como algo único e intransferible. Sólo hace falta un poco de memoria para recordarnos, a nosotros o nosotras mismas, sintiendo que nadie podía entendernos y que lo que nos sucedía era irrepetible.

La persona por la que se siente ese enamoramiento se convierte en única, insustituible y exclusiva. Una mirada, unas palabras, una caricia… todo tiene un significado especial. Se funde en una única persona toda la atracción y todo el deseo.

Este fenómeno llega a convertirse en el eje central de la vida psíquica del sujeto, y aunque haya quien lo circunscriba más a las chicas que a los chicos, en realidad afecta tanto a unas como a otros. Pasado un tiempo, del enamoramiento se pasará al amor, donde la racionalidad vuelve a ocupar un lugar relevante o, quizás, a la ruptura. Lo que parece evidente es que en ese estado de "enamoramiento" no se queda uno eternamente.

La literatura, las novelas y las películas suelen terminar antes de que el enamoramiento se "desinfle" con lo cual, chicos y chicas a veces generan la sensación de fracaso cuando esa fase empieza a cambiar. Piensan que entonces "su amor" no funciona. Cuando sencillamente lo que está es evolucionando.

Como padres y madres quizás deberíamos permitirnos hablar de nuestras realidades. De cómo han evolucionado nuestros enamoramientos y nuestros amores. De cómo no siempre las rupturas son fracasos o de cómo se puede pasar de la magia de la novedad a la magia de lo cotidiano. De cómo las parejas se construyen con la convivencia, con cesiones, con compromisos, compartiendo … en fin que además del "fueron felices y comieron perdices", les deberíamos contar que comieron el resto de días y como se organizaron entre ellos.

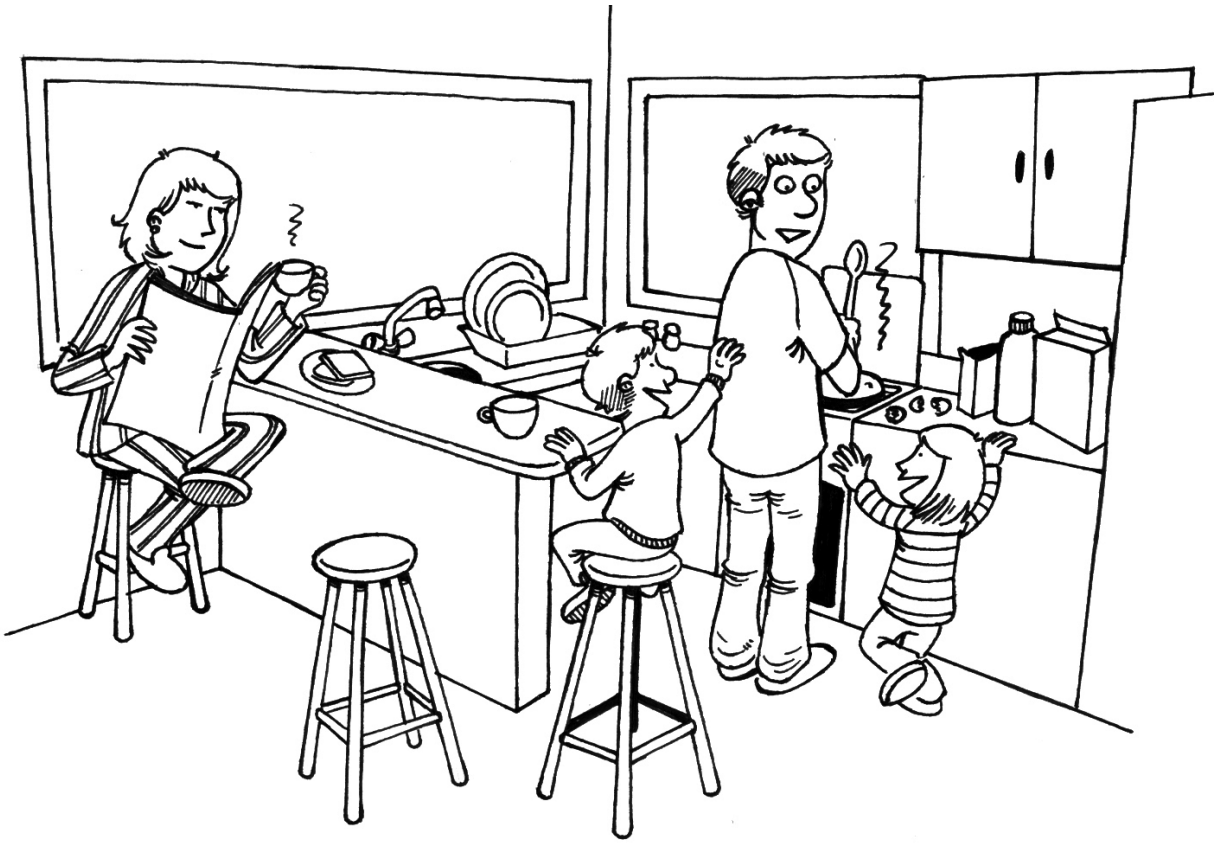
Hablar de amor o de enamoramiento es hablar de pareja y por eso podríamos caer en la trampa de convertir la pareja en la única meta. Cuando además, es más que proba-

ble que alguno de nosotros o nosotras ni tenga, ni busque pareja. Por eso queremos dejar absolutamente claro que hay que hablar de la pareja como "posibilidad". Por tanto, habrá que explicitarlo ¡y no dejarlo sólo para quien quiera que lo entienda! que la erótica y la posibilidad de ser feliz también forman parte del equipaje de quienes no tienen pareja.

¿Hace falta que recodemos que cuando hablamos de pareja o de quienes no tienen pareja, hablamos de homosexuales y de heterosexuales? Siempre hablamos de hombres y de mujeres, de sexualidades. Por eso, hemos de tener siempre presente todas las sexualidades. Aunque, quizás, sea bueno que cuando hablemos con nuestro hijo o nuestra hija se lo recordemos. Puede que ellos o ellas no lo tengan tan claro.

Como padres o madres no basta con ofrecer un modelo coherente y con permitirnos hablar en buen tono de todo lo que consideramos importante y que tienen que ver con la convivencia, el amor, la pareja u otras posibilidades. También debemos hacer un esfuerzo por entender sus sentimientos y no frivolizar sobre ellos. Mucho menos despreciarlos.

Queremos decir que aunque desde nuestro mundo adulto sepamos que los amores eternos habitualmente sólo duran un par de semanas y que los desengaños se superan, desde la perspectiva de quien lo vive todo por primera vez se ve todo de otro modo. Por



eso decirle "no te preocupes", "ya se te olvidará", "verás como no es para tanto", "ya se te pasará",… no suele resultar de mucha ayuda. Todo lo contrario. Hace que a la persona adulta se la perciba como "alguien que no es capaz de comprender lo que le pasa".

La alternativa no es darles la razón, ni quedarse agazapados para después soltar "ves como ya te lo dije". Quizás lo sensato sea hacer esfuerzos para comprenderles y para que sepan que pueden contar con nosotros. Comprenderles muchas veces significa dejarles que escuchen tantas veces como quieran esa canción que le recuerda a su pareja, dejar que decore su habitación (o, al menos, alguna de sus paredes), respetar su intimidad tanto cuando ríe como cuando llora … Lo sensato y lo sencillo acaba siendo lo más eficaz. Naturalmente los límites tienen que seguir existiendo pero sabiendo que ahora tienen más necesidad de espacio en todos los sentidos.

3. LA MASTURBACIÓN

Ya sabemos que en todas las etapas existen conductas con las que de un modo u otro la sexualidad se expresa. Una de ellas es la masturbación, que pudo iniciarse en la edad de infantil y, quizás, se haya mantenido en algunos chicos y chicas. La novedad es que ahora, esta misma conducta, va a cobrar nuevos significados, se le otorgará más importancia y su práctica se hará más común entre chicos y chicas.

Nuevos significados ahora porque, a diferencia de antes, suele acompañarse de fantasías, mezcladas con atracción y deseos. Y con más importancia, porque para muchos chicos y chicas su práctica y su frecuencia le servirá para sentir que se incorporan al mundo adulto. Lo que redunda en que afecte a más chicos y chicas, que por otra parte tampoco necesitan de mucha ayuda pues andan en plena explosión hormonal y en medio de continuas invitaciones "excitantes" que se les ofrece desde los distintos medios de comunicación.

Por cierto, aunque la masturbación suele ser considerada la conducta típica de la adolescencia no es exclusiva de este periodo. Puedo darse antes y puede darse después. Y del mismo modo que antes no supone precocidad, después no tiene porque suponer inmadurez.

La masturbación tiene que ver con explorar y conocer el cuerpo y los genitales, pero también tiene que ver, y mucho, con procurarse sensaciones agradables y placer. Con quedarse satisfecho y satisfecha, para lo que evidentemente resulta imprescindible que sea deseada. Además ya sabemos ¿hace falta recordarlo? que, tanto si se realiza como si no, no hay consecuencias ni para el desarrollo ni para la fertilidad. De ahí que resulte fácil entender tanto su práctica como su ausencia y que el objetivo no sea ni censurarla, ni prescribirla.

De todos modos los tiempos han cambiado y la actitud hacia la masturbación también. Por eso ya no resulta extraño que desde el mundo adulto se vea con cierta compli-

cidad la masturbación, especialmente la de los chicos, de modo que no son tan frecuentes ciertos mensajes "represivos" como antes. Con la masturbación de las chicas no nos atreveríamos a decir lo mismo, aunque algo ha cambiado.

La sexualidad de la mujer siempre ha estado más oculta, de hecho las mujeres que han sido capaces de hablar en voz alta de sus deseos o de su erótica en ocasiones ha sido desconsideradas o valoradas de manera negativa. Lo que no sucede en el caso de los hombres donde para buscar "prestigio" se habla de lo sexual, aunque sea acudiendo a la exageración o la mentira. Afortunadamente creemos que algo va cambiando, y ahora ya no es tan "obligatorio" ni que las mujeres callen, ni que los hombres exageren. Hace falta, no obstante, mucho más y los modelos que estemos ofreciendo no son ajenos a que nos aproximemos o nos alejemos del objetivo.

Para mostrar complicidad no hay que guiñar el ojo o darse codacitos, es mejor aprender a llamar a las puertas, respetar la intimidad y que, en alguna ocasión, tengan la oportunidad de oírnos contar qué pensamos sobre el tema, sobre todo, sin que después les preguntemos si hacen o si dejan de hacer. ¡Qué se vea que respetamos su intimidad!

El mensaje además debe ser coherente con esa idea de la sexualidad que queremos cultivar. Decimos esto porque a veces, desde esta complicidad adulta, el mensaje que se da se limita a referir la masturbación como un buen desahogo, en la medida en que aún no es el momento para practicar coitos.

Si sólo transmitiéramos esa idea, estaríamos cometiendo dos errores. El primero: sembrar confusión sobre cuál sería, entonces, el buen momento, ya que no se aportan criterios. El segundo: lanzar como verdad que el ideal de relación erótica es el del coito heterosexual. Dejando la masturbación como un previo, un sucedáneo o un sustitutivo.

Es precisamente en este segundo error, en buena medida, donde echa sus raíces la obsesión de chicos y chicas, de hombres y mujeres, por el coito. Pues, como es lógico, nadie quiere conformarse con un sucedáneo.

4. LA TRAMPA DE LA PRIMERA VEZ

Antes decíamos que casi todas las novelas acaban con el enamoramiento y que eso generaba falsas expectativas. Pues con "la primera vez" sucede algo parecido. Casi todos los relatos sobre la adolescencia o la juventud acaban con "la primera vez" y todo lo que eso supone. Luego, eso sí, intentaremos decir y "convencerles" de que la erótica no es sólo coito y de que la "primera vez" no es para tanto. Pero ¿qué estamos haciendo?. De hecho muchas veces, como padres o como madres, también lo único que nos obsesiona es "la primera vez". Sobre todo porque después vienen las siguientes.

No queremos volver a repetir que insistir en el coito es insistir en una erótica profundamente genital, reproductiva y heterosexual. Cuando, se supone que lo que pretendemos es, precisamente, no quedarnos ahí. Ahora lo que queremos señalar es la contradicción que supone convertir el coito, y sobre todo la primera vez, en una meta. Supone convertir la erótica en algo que hay "que hacer", (en un momento u otro, pero que "hay que hacer") en vez de algo que "hay que vivir".

Si queremos educar a nuestros hijos e hijas deberíamos ser conscientes de que en las relaciones eróticas todo tiene continuidad. Por eso no se trata de conseguir que sean responsables esa "primera vez". Se trata de que sean responsables en todas su relaciones eróticas. Porque todo tiene continuidad y, además, porque eso es lo sensato.

Nada empieza con la "primera vez. Así el primer coito tiene que ver con todo lo que se haya vivido antes ¿besos? ¿caricias? ¿masturbaciones? ¿deseos expresados? ¿comunicación? …. Y con cómo se hayan ido resolviendo las situaciones, con expectativas reales o irreales, con naturalidad, fingiendo los nervios, con sinceridad, con miedos…. Todo se construye sobre lo anterior. La "primera vez" y las siguientes. Por eso no da igual los cimientos con los que se pretenda edificar.

La educación sexual por eso no puede reducirse a que "la primera vez" o las siguientes no traigan consecuencias no deseadas. Deberíamos ser capaces de enseñar que en las relaciones eróticas, y no sólo en los coitos, lo importante es disfrutar y que cuando realmente se disfruta es cuando hay deseo, se es coherente y, por supuesto, se sabe evitar consecuencias no deseadas. Porque además estamos hablando de disfrutar antes, durante y después. Y las consecuencias no deseadas: el embarazo, las ETS, el arrepentirse,… quizás permitieran disfrutar durante, pero, desde luego, no permiten disfrutar después: "sentirte a gusto por lo que se ha hecho"

Nuestra propuesta es cultivar la idea de que todas las expresiones de la erótica pueden ser igualmente placenteras. De modo que se rebajen la presión y la obsesión por el coito. Ahora, para que esto sea eficaz, sólo falta que nosotros y nosotras nos creamos, realmente, lo que queremos proponer y que el resto de profesionales y los medios de comunicación también caminen en esta misma dirección.

5. OTRA VEZ LAS SEXUALIDADES

En el capítulo anterior tratamos la orientación del deseo y hablamos de manera sustantiva de gays y de lesbianas, en este capítulo también aunque a lo mejor no los hayamos nombrado. Gays y lesbianas también están influidos por los modelos de belleza, también se enamoran y, por supuesto, puede que, junto con sus presiones y sus obsesiones, se masturben o tengan sus relaciones eróticas. Justo lo mismo que sucede al resto de chicos

y chicas. Recordamos esto para que no se nos olvide que lo de "las sexualidades" es verdad y lo tenemos presente.

Pero no todo es igual. Un chico o una chica heterosexual vive sus primeros amores y sus primeros encuentros eróticos acompañado de júbilo y orgullo. Quieren que todo el mundo se entere, al menos todos y todas a quienes ellos consideran su mundo. Por eso, también, es fácil ver a esas parejas que van a todos sitios cogidos de la mano, siempre abrazados y que no esconden sus besos, ni su ternura.

Sin embargo todo eso es impensable en el caso de gays y lesbianas.. Quizás exista el mismo júbilo y el mismo orgullo. Pero no pueden hacerlo público, no pueden mostrarlo a su mundo y, a veces, ni siquiera tienen con quien compartirlo de modo confidencial. Evidentemente, las cosas no empiezan igual para todo el mundo. Por cierto, nosotros y nosotras … ¿se lo estamos poniendo más fácil o más difícil?

SESIÓN III
SOBRE LA BELLEZA, EL AMOR Y LA ERÓTICA

1. OBJETIVO

Reconocer todas las presiones que vive el chico y la chica adolescente de modo que no nos convirtamos en otra persona más, sino en alguien de referencia, sin caer en la trampa de competir con la pandilla o los medios de comunicación.

Encontrar claves en la erótica adolescente que permitan disfrutar, a la vez que ayuden a comprender que toda expresión de la misma guarda relación tanto con lo anterior como con lo siguiente.

2. CONTENIDOS DE LA SESIÓN

- Recordar día anterior y anticipar próximas sesiones
- El deseo adolescente de incorporarse al mundo adulto
- Identidad sexual y pandilla
- Modelos de belleza y verdaderos hombres y mujeres
- La belleza "arbitraria"
- Amor y enamoramiento adolescente
- Las conductas eróticas. Masturbación y primeros coitos

3. PISTAS PARA UN POSIBLE DESARROLLO

Lo primero es recordar la tarea que propusimos el día anterior. Que cada persona trajera dos revistas. Una dirigida a adolescentes y otra para público más adulto. Recogeremos las revistas y agradeceremos la colaboración tanto a quienes han participado en la tarea como a quienes, por la razón que fuera, no lo hayan hecho. De momento las revistas "se reservan".

Como siempre intentaremos enlazar esta sesión con la precedente. Así que procuraremos que el grupo aporte las claves más importantes de la misma. Por supuesto, estando pendientes por si es preciso matizar alguna de esas conclusiones o recordar algún punto.

La novedad en esta sesión es que, además de mirar hacia lo trabajado y comentar lo previsto para el día de hoy: los modelos de belleza, el enamoramiento y las conductas eróticas, anticiparemos los temas pendientes para las dos próximas sesiones. En las que se tratará el tema de los métodos anticonceptivos y de las razones que hacen que chicos y chicas no los usen o los usen poco, y se abordará el tema de la transmisión del VIH/SIDA y el papel de la familia en la prevención.

En realidad este comentario es una invitación a que no se queden temas sin tratar. De modo que, acto seguido, solicitaremos a los participantes que vayan pensando qué es lo que estamos dejando sin tratar. Les pediremos que al final de la sesión, quien quiera, nos deje una nota con algún tema que echen en falta o con alguna pregunta concreta, sea del tema que sea, y que no quisiera que se quedara sin abordar a lo largo de las sesiones que restan. En estas sugerencias pendientes, cabe retomar algún punto o cuestión de temas ya trabajados.

Tras estos comentarios es el momento de comenzar con los temas del día. Y la primera propuesta, recuperando las revistas, será que por grupos pequeños realicen la actividad Nª 5 "Los dos collages", con la que conseguiremos sacar a la luz cuáles son los modelos de belleza que se están presentando a chicos y chicas y, de paso también a las personas adultas.

En el debate de esta actividad es bueno que comparemos los modelos adolescentes y adultos pero también que nos preguntemos cómo se penaliza a quien queda fuera de esos modelos y si ocurre lo mismo a unas edades que a otras. Por ejemplo, no es igual que una chica adolescente se sienta fuera justo cuando está por empezar todo un proyecto de futuro, que hacerlo cuando tu vida, de algún modo ya está encarrilada. Los recursos personales que se tienen en un momento u otro no son los mismos. Tampoco es igual sentirse "al margen" del ideal cuando, por todos tus cambios, estás muy necesitado de aprobación, que hacerlo en un momento de tu vida en que te sientes seguro y tienes resueltas esas necesidades de aprobación.

Vistas las diferencias y analizadas las dificultades, lo suyo sería dar el paso hacia qué es lo que se puede hacer desde el ámbito de la familia. Evidentemente no presionar más y, sobre todo, y esto es volver al punto central de la educación sexual, transmitir a nuestro hijo o nuestra hija, tanto con palabras como con la actitud, que le queremos y le aceptamos tal y como es y que le consideramos un auténtico hombre o una auténtica mujer y, por supuesto, absolutamente capacitado para el placer, las relaciones afectivas y las relaciones eróticas (y, muy probablemente, para la reproducción)

El debate puede acabar ahí, pero la sesión continúa. Ahora la persona que coordina deberá comentar algunos puntos sobre la importancia de la pandilla, sobre cómo surge el amor o el enamoramiento y sobre la masturbación y la primera vez. Para todo esto se puede elaborar un pequeño guión siguiendo los puntos que se aportan en el capítulo 3.

Como en el resto de sesiones las explicaciones pueden estar salpicadas de comentarios del resto de participantes. De hecho animaremos a ello, pues, en la medida de lo posible, se trata de que no haya un único punto de vista y que las sesiones sean lo más "horizontal" posible. Entre todos los temas propuestos y las distintas perspectivas surgirá la necesidad de "hacer algo" y es ahí donde debemos incidir. Como padres o como madres no nos dan igual las cosas.

Por eso y para intentar dar un poco de luz, a la vez que aprendemos a jugar el papel que nos corresponde, propondremos la actividad Nª 6 "Tormenta de ideas". Con la que procuraremos llegar a conclusiones sobre qué es lo realmente importante para disfrutar de la sexualidad. Aunque en realidad no se trata de sacar una única conclusión sino que cada participante se dé cuenta de que tienen sus propias conclusiones. Las cuales evidentemente emanan de sus valores, sus creencias y sus experiencias personales.

Si el tiempo para realizar esta actividad del modo propuesto resultase escaso o el grupo de participantes es pequeño, se podría realizar esta actividad siguiendo las pautas de la actividad Nº 10 del libro "Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria"

La idea, en cualquier caso, es que caigamos en la cuenta de que como padres y como madres estamos legitimados para hablar de todo ello con nuestros hijos e hijas. Naturalmente encontrando el momento y sin olvidar que el objetivo es educar y no adoctrinar. Por eso lo que queremos es que nos escuchen y nos entiendan. En este caso el objetivo es que aprendan que más importante que lo que se hace es el cómo se vive y que, por eso, es fundamental tener claro que es lo que cada cual considera importante y, evidentemente, procurar ser coherente con ello. El compromiso es que nosotros y nosotras nos permitamos transmitir nuestra experiencia refiriéndonos tanto al amor como a la erótica (naturalmente no hay necesidad de entrar en detalles, ni de traspasar la barrera de la intimidad)

Por último la sesión acaba recordando que quien quiera puede acercarse para proponer temas o cuestiones pendientes.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

¿ ESTAMOS TODOS Y TODAS DE ACUERDO EN QUE...

- Los modelos de belleza son cambiantes y dependen de las modas
- Todos los cuerpos de todos los chicos y de todas las chicas acabarán igualmente preparados para el placer, el afecto, las relaciones eróticas y, muy probablemente, la reproducción
- Todos los hombres son verdaderos hombres y todas las mujeres verdaderas mujeres
- Hablar de amor, enamoramiento y sentimientos también es educación sexual
- También se puede ser feliz sin pareja o tras romper con una pareja
- En el enamoramiento adolescente hay más cosas que entender que criticar
- La masturbación puede ser una expresión de la erótica adolescente en ambos sexos, pero también en otras etapas
- Es importante que un chico y una chica adolescente disponga de intimidad
- No hay una única "primera vez", hay muchas primeras veces de muchas cosas
- En la erótica todo hace hilo y todo tiene continuidad, lo anterior con lo siguiente, nada empieza

CAPÍTULO 4

PREVENIR,
ALGO MÁS QUE INFORMAR

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

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

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

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

1. LA INFORMACIÓN ES NECESARIA

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

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

También será necesario espantar ciertos mitos que, con cierta frecuencia, circulan entre chicos y chicas. Estos mitos son del tipo: "la primera vez no pasa nada" "tampoco si lo haces en el agua o si lo haces de pie" "si te lavas bien la vagina después del coito no hay posibilidades de embarazo" "para que una mujer se quede embarazada es necesario que tenga orgasmo" …

Probablemente algo podemos hacer para mejorar su información. Contarles lo que sepamos y dejando a su alcance algún libro o folleto que complete todo lo que decimos.

Por supuesto, sin exigencias y dejando claro que "esto te lo cuento o te lo dejo, por si acaso te interesa y porque yo me quedo más tranquilo o más tranquila sabiendo que tienes esta información". Lo decimos así para que quede claro que no tratamos de inmiscuirnos en su intimidad, ni de animarles, ni de depositar una expectativa en cuanto a sus comportamientos. Queremos que tengan la información o que sepan donde obtenerla para cuando les sea necesario.

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

2. CIERTOS VALORES Y CIERTAS CREENCIAS

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

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

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

Un último ejemplo, la creencia de que las relaciones "sin penetración" no son relaciones completas está muy arraigada entre muchos chicos y chicas, y entre muchas per-

sonas adultas. Como es natural, entre quienes esté mas arraigada esta creencia será más probable que se insista para llegar a lo que considera completo: el coito. Otra vez la necesidad de educar para la erótica y no para el coito y de desterrar los supuestos falsos.

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

3. LAS OTRAS NORMAS

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

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

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

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

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

4. EL RIESGO EXISTE

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

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

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

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

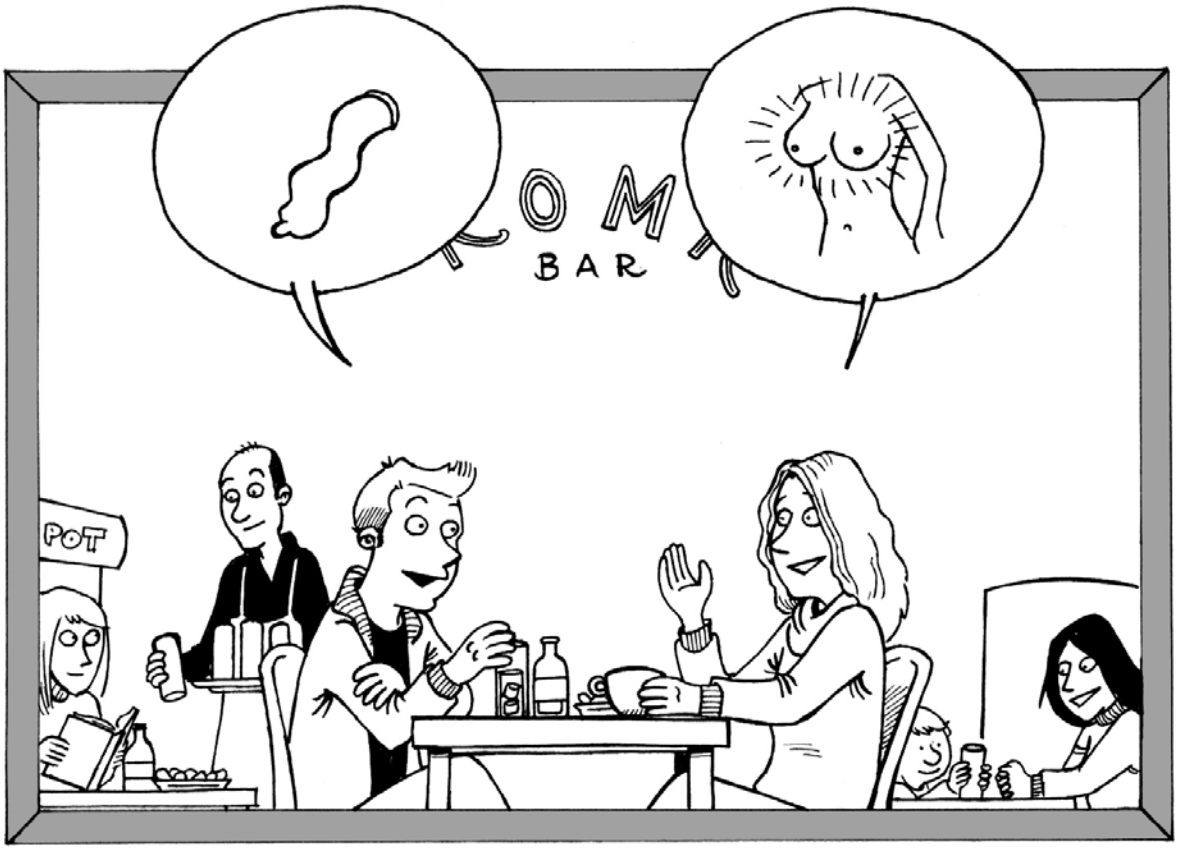
Esto no es exclusivo de las relaciones eróticas, con los accidentes de tráfico sucede lo mismo. Imaginemos una curva con una señal que indica que se pase a 50 kilómetros por hora y un conductor o conductora que lo hace a 80 y no le sucede nada. Todo le ha respondido bien. Probablemente, la próxima vez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

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

Como padres o madres nos toca "no exagerar", contribuir a que aprendan lo que significa posible e imposible, y a que sean conscientes de que la realidad de la que hablamos no es ajena, puede estar mucho más próxima de lo que parece. Quizás así se convenza de la necesidad de la anticoncepción. Aunque ni siquiera el estar convencido o convencida garantiza el uso.

5. SER CAPAZ DE HABLAR

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



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

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

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

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

6. OTRAS DESTREZAS Y HABILIDADES

Lo hemos repetido muchas veces, el objetivo de las relaciones eróticas y de los coitos son disfrutarlos. No se pueden convertir en un examen que hay que aprobar. Del mismo modo que se puede sentir pudor o ponerse nervioso o nerviosa, por supuesto que se pueden cometer errores al intentar poner o ponerse un preservativo. Nadie nace sabiendo, y una cosa es saber cómo se debe hacer y otra muy distinta es saber hacerlo llegado el momento. Los errores están permitidos porque nadie examina y si éstos se presentan, se corrigen o, incluso, se puede aprender a tomárselo con humor y reírse de ellos.

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

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

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

7. EL ACCESO A LOS MEDIOS

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

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

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

8. LA IMPORTANCIA DEL DESPUÉS

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

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

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

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

9. LAS REALIDADES SON COMPLEJAS

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

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

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

SESIÓN IV
PREVENIR, ALGO MÁS QUE INFORMAR

1. OBJETIVO

Reflexionar sobre todas las variables que inciden en el uso o el no uso de los métodos anticonceptivos. Encontrar claves que nos permitan contribuir a que no se produzcan los embarazos no deseados

2. CONTENIDOS DE LA SESIÓN

- Recapitulación de temas anteriores y de los que quedan pendientes
- Puesta al día de los recursos disponibles en materia de sexualidad y anticoncepción
- La información es necesaria, los mitos no.
- Todas las relaciones eróticas son completas
- La opinión de los otros y los criterios personales
- La percepción de riesgo
- Aprender a hablar de sexualidad, aprender a hablar de anticoncepción
- El acceso a los distintos métodos.
- No hay respuestas simples, somos hombres y mujeres complejos

3. PISTAS PARA UN POSIBLE DESARROLLO

Estamos en la penúltima sesión así que, junto con el recordatorio de los puntos clave del día anterior, debemos comenzar poniendo en común todas las propuestas y cuestiones que recogimos al final de la misma.

Alguna cuestión puede que ya esté debatida y que sea el mismo grupo (a través de alguno de los o las participantes) quien se la responda en voz alta. Aunque, como es lógico, quien coordina puede ayudar a esa respuesta. En otros casos puede que la propuesta tenga que ver con los temas que tenemos pensado abordar en estos dos días que restan, con lo que se aplazaría la respuesta.

Pero también cabe la posibilidad de que alguna cuestión o tema sea realmente nuevo o desconocido. En el primer caso consultaremos con el grupo sobre la conveniencia o no de abordar esa cuestión en estas sesiones que nos quedan y si es necesario para ello contar con ayuda. Con lo que, además, enlazaríamos con las posibles cuestiones de las que desconocemos la respuesta.

En definitiva que es un buen momento para actualizar nuestra "guía de recursos". A la que ya aludimos en las sesiones que se corresponden con el primer libro, así como en la sesión que dedicamos a hablar de manera explícita el tema de la homosexualidad. Ahora se trataría de aportar novedades y de valorar si es necesario recurrir a alguno de estos recursos para que nos ayude en todos los flecos pendientes. Si así se considera intentaríamos contar con ese recurso, esa persona, para la próxima sesión. En caso de que no fuera posible, al menos, deberíamos llevarle nuestras dudas para que, con lo que nos cuente, nosotros o nosotras podamos informar al grupo.

Una vez que haya quedado organizado todo empezaremos con el tema del día. Directamente les propondremos que realicen la actividad Nº 7 "¿Por qué no se usan los métodos anticonceptivos?" A través de ella procuraremos que salgan a la luz todas las variables que pueden incidir (mala información, determinados valores y creencias, actitud contraria, deficiente percepción de riesgo, la opinión contraria de amigos o amigas, no saber acceder a los medios o no saber usarlo, ideales románticos, poca habilidad para proponer el tema….)

El objetivo no es que salgan todas las variables, si quisiéramos que salieran todas para eso tenemos los apuntes, el objetivo es aprender que "pasan más cosas en un coito" Que no es algo entre un pene y una vagina y que se resuelve con información. Se mezclan muchas cosas: expectativas, deseos, miedos, habilidades, satisfacción, ganas de agradar,…. De tal manera que se mezcla todo un chico con toda una chica.

El debate por eso no debe reducirse, por tanto, a identificar las variables sino que hay que dar un paso más y procurar hablar sobre qué se puede hacer con cada una de ellas. En algunos casos poco, pero en otros muchos, y en casi todos, habrá que volver a la vieja idea de que para hacer Educación Sexual hay que conocerse, aceptarse y expresar la erótica con coherencia. Los coitos no son un examen que aprobar, ni en el coito hay que demostrar nada a nadie. Con todo eso resuelto es más fácil la prevención. Es decir que también se puede contribuir, y mucho, a la prevención de embarazos sin necesidad de hablar de preservativos.

Sólo cuando este punto esté medianamente resuelto (la posibilidad de contribuir a la prevención sin necesidad de hablar de preservativos) nos permitiremos hablar de ellos. Desde la idea de que, hoy por hoy, es el método más usado por chicos y chicas. Evidentemente antes recordaremos, -probablemente el tema ya habrá salido en el debate- que para evitar el embarazo es más necesario "el talento" que los preservativos. Pues se

puede disfrutar completamente de la erótica sin miedo al embarazo prescindiendo del coito y sin renunciar al cuerpo, ni al placer. Como ya sabemos esto también se educa.

Ahora enseñaremos un preservativo y "leeremos" las instrucciones para su correcto uso. Las mismas que se incluyen obligatoriamente en cada estuche. Pero esto sólo nos servirá para introducir el tema y "desmitificar" un poco todo lo que rodea este tema. El debate que queremos proponer se recoje en la actividad Nª8 "¿Debemos darles preservativos?

A través de este debate veremos las ventajas e inconvenientes de dar a los chicos y chicas preservativos (el debate se puede enriquecer si además se discute sobre la conveniencia o no de instalar máquinas de preservativos en los institutos públicos). En cualquier caso la conclusión a la que queremos llegar es que el objetivo no es que tengan preservativos, sino que sepan conseguirlos sin depender de nadie y, lo que es más importante, que sepan apañarse sin ellos, "disfrutando" y sin riesgos innecesarios.

Además como padres y madres también debemos sacar en claro del debate que es importante nuestra coherencia y nuestra tranquilidad. Por eso es posible que ante esta situación no todos ni todas actuemos del mismo modo. Pero eso sí, en cualquier caso, se debe explicar lo que se hace (o no se hace) y hablarlo en primera persona y con razones. Por ejemplo "Mira hijo, a lo mejor es una tontería o piensas que estoy loca, pero si no te doy los preservativos no me quedo tranquila. Pero no te apures que no quiero que me cuentes ni si los necesitas, ni si los vas a usar. Lo hago para quedarme yo tranquila… ya sé que seguro que tienes información, que sabes ser responsable y que todo es el coito"

Para acabar debemos enlazar esta propuesta de "naturalidad" con aquellas que se hablaron cuando el pudor, el cómo responder preguntas, y todo lo demás. Al fin y al cabo seguimos hablando de la misma educación sexual y los mismo objetivos, luego las mismas claves. ¿Hace falta recordar aquello de que todos los padres y todas las madres están perfectamente capacitados para hacer Educación Sexual DE CALIDAD? Evidentemente para resolver también esta situación con CALIDAD.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

¿ ESTAMOS TODOS Y TODAS DE ACUERDO EN QUE...

- Si queremos prevenir no podemos olvidar que trabajamos con realidades complejas
- La información es necesaria pero no es suficiente
- La información "necesaria" es sobre la sexualidad, el cuerpo y la erótica, no sólo sobre el coito y el embarazo
- Una buena norma es aprender a ser "coherente"
- El riesgo existe y no hace falta exagerarlo, basta con recordar que detrás de las cifras hay historias personales
- Hablar de sexualidad con amigos y familia es un buen predictor de ser capaz de hablar de sexualidad y anticoncepción con la pareja
- Ponerse o poner un preservativo no puede convertirse en un examen
- En las relaciones eróticas hay sitio para los nervios, la inexperiencia o el pudor, hay sitio para mostrarse cada uno o cada una como es.
- Es importante aprender cómo se consiguen los métodos anticonceptivos, tan importante como aprender que existe toda una erótica aconceptiva
- Más importante que la satisfacción del "durante" es la de "después", la de tener conciencia de que no se van a producir consecuencias no deseadas

CAPÍTULO 5

QUE NO SE NOS OLVIDE EL SIDA

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

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

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

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

1. NO HACE FALTA SER UN EXPERTO O EXPERTA

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

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

¿Qué queremos decir con todo esto? Que bienvenida sea la curiosidad y las ganas de saber ¡cuánto más, mejor! Pero que no es imprescindible tener que manejar la misma

información que los especialistas en el tema. Además tampoco es necesario "soltar" toda la información de golpe, cada vez que hablemos con ellos o ellas del tema.

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

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

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

2. ALGUNOS MÍNIMOS

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

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

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

Cuando una persona está infectada por este virus, se dice que esa persona es seropositiva; pero todavía no padece el SIDA. Estaríamos ante una persona seropositiva asin-

tomática, "sin ningún síntoma externo". Aunque estas personas aún no padezcan el SIDA, sí que pueden transmitir el virus a otras. Es más, puede que alguna de esas personas ni siquiera sepa que es seropositiva y que por tanto puede transmitirlo.

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

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

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

SIDA significa: Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida.

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

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

Adquirida: Es decir que no es hereditaria, sino debida a un virus que la persona ha contraído y que, por tanto, se ha transmitido de una persona a otra.

3. LOS FLUIDOS QUE PUEDEN TRANSMITIR EL VIH

Cuando una persona es portadora del VIH decimos que es "seropositiva" (que, recordamos, no quiere decir que sea enferma de SIDA). En el caso de una persona seropositiva, el VIH se encuentra en muchos fluidos de su cuerpo. Sin embargo no hay porque ser alarmista, dado que no sólo por encontrarse el VIH en los fluidos es suficiente para producir una infección. Naturalmente, hace falta que esté, pero además hace falta que esté en cantidad. Es decir, el VIH se debe encontrar en una concentración suficientemente alta como producir esa infección. Y aquí debemos ser directos y concisos. Que se sepa, sólo hay tres fluidos corporales, con suficiente concentración como para producir una transmisión:

- Sangre
- Semen
- Fluidos vaginales.

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

4. LAS PUERTAS PARA LA INFECCIÓN

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

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

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

5. LA ERÓTICA Y SUS PUERTAS

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

Como no queremos olvidar nuestro objetivo, queremos aprovechar este punto para hacer un recordatorio: la capacidad que tienen las distintas prácticas eróticas de hacer disfrutar o de que un chico o una chica se sientan satisfechos consigo mismos y con su erótica no guarda ninguna relación con la capacidad de transmitir el VIH. ¿Se entiende lo que queremos decir? Sencillo, que se puede disfrutar ¡y mucho! Y sentir que lo que se hace merece la pena sin necesidad de recurrir a las que se conocen como "prácticas de riesgo".

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

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

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

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

6. LAS LLAMADAS PRÁCTICAS DE RIESGO

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

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

Sin abandonar las simplezas, nos vamos a permitir otro recordatorio. Sabemos que las prácticas que a continuación se señalan pueden tener distintos significados según para quien. Tendrá que ver con los valores personales, religiosos o culturales de cada cual. También con los deseos, las expectativas y las coherencias. Justo lo mismo que ocurre con el resto de prácticas, aunque quizás en éstas se acentúen más los significados. Pues bien, el recordatorio es que el VIH es ajeno a todos esos significados, valores o deseos. Esto es, que la transmisión puede darse tanto en relaciones deseadas o no, que se disfruten o que despierten miedos, en las que se permiten las coherencias y en las que se desatan las contradicciones... La lógica del virus es ajena a la del placer, la coherencia, los deseos o la cultura.

COITO VAGINAL: Si la vagina o el pene entran en contacto con semen o con fluidos vaginales de una persona portadora del VIH. Ambos, tanto en el caso de la vagina como en el del pene, podrían permitir el paso del VIH al torrente sanguíneo.

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

SEXO ORAL. Si hay eyaculado en la boca o si se traga, el VIH podría tener acceso a la circulación sanguínea.

7. LAS OTRAS PUERTAS

Queremos apuntar también la existencia de otras dos vías de transmisión, aún cuando no tengan relación directa con la sexualidad, pero de las que no siempre somos tan ajenos como creemos. Además, sabemos que esta es una información que "se maneja",

que aparece en los medios, y que, por tanto, resulta importante y que merece la pena tener en claro.

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

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

Si este texto la hubiéramos escrito en otro tiempo, junto a estas vías de transmisión habríamos tenido que incluir otra que, en su día, tuvo gran incidencia. Aunque en realidad es una variante de la transmisión sanguínea. Hablamos de todos aquellos casos en que el VIH se transmitió a través de transfusiones de sangre o de hemoderivados (productos derivados de la sangre). Esta vía, que como decimos no deja de ser sangre-sangre, se cebó especialmente en personas hemofílicas por su gran dependencia de estos productos.

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

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

8. NO HAY GRUPOS DE RIESGO

Después de todo lo anterior resulta sencillo explicar que no existen los "grupos de riesgo". Que no hay personas que por el hecho de serlo o por alguna de sus características sea más proclive a transmitir o que le transmitan el VIH. No se puede decir que las

personas homosexuales sean de "más riesgo", que las heterosexuales, los hombres que las mujeres, la juventud que las personas adultas o quienes pertenecen a una cultura más que los de otra. Nada de eso.

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

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

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

9. MEDIDAS DE PREVENCIÓN

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

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

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

TRANSMISIÓN SANGUINEA: Empleando jeringuillas desechables, de un solo uso, estamos desterrando cualquier posibilidad de transmisión.

Sin ánimo de ser alarmistas y por evitar posibilidades de "teóricas transmisiones" (no por que tengamos constancia de que se hallan producido por estas vías) se desacon-

seja compartir instrumentos como cepillo de dientes, cortaúñas, maquinillas de afeitar... De todos modos, esterilizar cualquiera de estos utensilios resulta muy sencillo y rápido. Y prestar atención a instrumentos que perforan la piel (utensilios empleados para tatuajes y piercings, por ejemplo), en estos casos se deben seguir unas normas básicas que garanticen la ausencia de riesgos.

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

10. LA INFORMACIÓN NO ES SUFICIENTE

A estas alturas no creemos que sea necesario recordar que la información por sí sola no garantiza el que chicos o chicas adopten conductas que les prevengan de la transmisión del VIH. Lo mismo que sucede en el mundo adulto y, entre otras cosas, con el resto de enfermedades de transmisión sexual o la prevención del embarazo no deseado. Así que, aunque suene a redundante, lo volvemos a recordar: la información por sí sola no es suficiente.

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

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

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

SESIÓN V
QUE NO SE NOS OLVIDE EL SIDA

1. OBJETIVO

Tomar conciencia de que el SIDA es una realidad que nos concierne a todos y a todas y asumir el papel que nos corresponde en la prevención, entendiendo que el silencio no es ninguna vacuna y que, por tanto, como padres o madres algo también podemos hacer.

2. CONTENIDOS DE LA SESIÓN

- Recapitulación de los contenidos del día anterior
- Variables de prevención.
- Lo que sabemos del SIDA y lo que tenemos que saber
- Prácticas de riesgo y conductas sin riesgo
- El "SIDA" social o cómo afecta la marginación
- Las campañas y los recursos
- No olvidemos la "naturalidad"
- No nos olvidemos de nosotros y nosotras.
- Todo continúa y todo sigue por hacer.

3. PISTAS PARA UN POSIBLE DESARROLLO

Es importante que comencemos recordando que hoy es la última sesión y que, por tanto, cerramos un ciclo. Decimos esto porque sería el momento, precisamente por eso, de retomar todos los posible flecos que quedaran de sesiones anteriores y para lo que, quizás, pudiéramos contar con la colaboración de algún profesional de la zona. Esto evidentemente será algo que habrá que valorar previamente, teniendo en cuenta la "cantidad y calidad" de los asuntos pendientes, así como de la disponibilidad de las personas que trabajan en los distintos recursos de la zona.

Como trabajo previo a la sesión y aprovechando que estamos cerrando nuestra guía de recursos y buscando colaboraciones, es bastante probable que hayamos contactado con alguna entidad o institución que pudiera facilitarnos información o folletos sobre el SIDA, en la que además habitualmente se incorporan recursos como son teléfonos de información sexual. Pues bien, esos folletos los utilizaremos para esta sesión y si no los hubiera siempre podríamos fotocopiar total o parcialmente el capítulo 5.

A continuación y con los textos repartidos se trataría de poner en común lo que sabíamos y, sobre todo, lo que no sabíamos del SIDA. Por ello es conveniente dejar que se lean los textos durante algunos minutos. Como coordinadores o coordinadoras no nos toca dar una "charla" sobre SIDA. Nuestra tarea es ordenar la información. Lo que sabíamos y lo que no sobre qué significa VIH o SIDA, sobre las vías de transmisión, sobre las conductas de riesgo, sobre cómo se previene…

Como estamos en la última sesión y es previsible que el clima sea de confianza no suele ser necesario más indicaciones. Generalmente el ambiente permite ser tan sincero con lo que se conocía como con lo que no, pues nadie se sentirá penalizado por desconocer, y reconocerlo públicamente, alguno de los puntos.

En cualquier caso es bueno que recordemos el objetivo fundamental: no es necesario conocer "mucho" para saber prevenirse, ni se trata de convertirse en expertos o en expertas para propiciar la prevención, basta con tener tres o cuatro cosas claras. Evidentemente, al final de la puesta en común trataremos de señalar cuáles son, a nuestro juicio, esas tres o cuatro cosas.

Con las cuatro ideas claras y recordando algo de las variables de prevención, vamos a proponer la actividad Nº 9: "Campaña de prevención del VIH/SIDA". Para lo que será necesario formar pequeños grupos y poner a su disposición revistas, cartulinas, pegamento, rotuladores y tijeras.

Una vez finalizada la actividad cada grupo explicará su campaña, a quien se dirige y con qué objetivos. Cada cartel después se irá colocando sobre a una pared de modo que al final todos queden juntos y así se visibilice el que todas las propuestas suman y que, muy probablemente, todas son necesarias.

Como complemento de esta actividad se pueden enseñar distintos materiales de campañas de prevención de SIDA que se hayan lanzado desde distintas instituciones. No creemos que resulte difícil hacerse con estos materiales (o con fotocopias) si en nuestros viajes por los distintos recursos lo hemos tenido presente y los hemos ido solicitando.

Por cierto este sería un buen momento, si aún no lo hemos hecho, para dejar actualizada nuestra guía de recurso, tanto con nuestras últimas aportaciones como las que el resto de participantes pudieran realizar.

No olvidamos que esta es la última sesión y por eso quisiéramos volver a recordar nuestra sugerencia de "naturalidad" para llevar a nuestros hijos e hijas todo lo que estamos contando sobre el SIDA. Por supuesto en lo que respecta a la información y los recursos, pero también con la misma naturalidad permitirnos contarles nuestras reflexiones, nuestras sugerencia y hasta nuestros temores. Ya sabemos ¡¡podemos mostrarnos como somos!!

Para ir propiciando un cierre les propondremos la actividad Nº 10 "Haremos buena educación sexual si…" Una actividad que busca la reflexión individual y que no lleva puesta en común.

Aunque nosotros o nosotras tengamos la tentación de dar claves que indiquen si nos aproximamos o nos alejamos de lo que podría ser una buena educación sexual, no lo vamos a hacer. Caeríamos en la trampa. Por eso nos limitaremos a recordarles que a lo largo de las sesiones, tanto en estas cinco como en las cinco anteriores, se han ido apuntando algunos criterios de evaluación y que es bastante probable que la calidad de la Educación Sexual que proponemos este cerca de esos criterios.

Nuestro último recordatorio ya no va a ser para el padre, la madre o la persona adulta que tiene chicos o chicas al cargo, nuestro último guiño será para el hombre y la mujer. Será para recordar que no es peor padre o madre por cultivar también la erótica propia ya sea individualmente o en pareja. Y que por tanto es absolutamente legítimo que cada cual con sus propias coherencia y atendiendo a sus valores y sus deseos dedique tiempo a disfrutar de la erótica. En nuestras biografías aun quedan muchas páginas por escribir, y lo que se escriba en ellas depende, en buena medida, de nosotros o nosotras.

Por tanto, el final no puede ser otro que animar a padres y madres a perseguir para sí mismo el mismo objetivo que pretenden para sus hijos e hijas.

Conocerse, aceptarse y disfrutar de la erótica de modo que se sea feliz.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

¿ ESTAMOS TODOS Y TODAS DE ACUERDO EN QUE...

- Para prevenir el SIDA no hay que esperar a la adolescencia
- No rodear de silencio al SIDA es un modo de sembrar, para después recoger
- Es conveniente informarse de algunos mínimos: diferencia entre portador y enfermo, vías de transmisión y formas de evitarlo
- Las mismas variables que inciden en que no se prevengan los embarazos inciden en este caso
- No hay grupos de riesgo, hay conductas de riesgo
- Tan peligroso como el SIDA puede ser la marginación a la que se somete a las personas seropositivas
- Cada cual desde su ámbito puede hacer algo para contribuir a la prevención y a la no marginación, las familias también
- Es fundamental que lo urgente no nos lleve a olvidar lo importante: conocerse, aceptarse y aprender a ser feliz con la erótica, y eso incluye sin complicaciones
- Ese mismo objetivo que perseguimos para nuestros hijos e hijas es legítimo que lo persigamos para nosotros y nosotras
- Como padres y como madres también somos peculiares, únicos y únicas, somos un valor. ¡¡CADA CUAL CON SU NATURALIDAD!!

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD Nº 1
¿CONOCES A TU HIJO O A TU HIJA?

1. Objetivo

Identificar y analizar distintos rasgos de la adolescencia, así como sus necesidades

2. Materiales

Ficha de la actividad para completarla en grupo

3. Duración

Quince minutos para el trabajo en grupo pequeño y otros quince para la puesta en común

4. Desarrollo

Se pide a los y las participantes que se agrupen en pequeños grupos, de aproximadamente 4-5 personas, y que completen una ficha que se les entrega. Se les advierte de que no es necesario tener un hijo o una hija adolescente para participar en la actividad. Que si se tiene se piense en el propio hijo o hija a la hora de completar la ficha y que si no es así que se piense en un chico o chica adolescente que pudiéramos conocer.

En al ficha propuesta deberá aparecer:

¿Cómo es mi hijo o mi hija?

… de las siguientes características, con las que se suele etiquetar a chicos y chicas adolescentes, subraya que crees que se corresponden con tu hijo o con tu hija (o con el chico o la chica adolescente en quien estés pensando)

Alegre
Descontento o descontenta con su cuerpo
Ser capaz de darlo todo
Con dificultades para relacionarse
Siente que se le respeta poco su forma de ser
Miedo al ridículo
Preocupado o preocupada por su sexualidad
Vital
Compañerismo
Rebelde con las normas
Inseguro o insegura
Quiere vivirlo todo
Deseo de libertad
No se atreve a hablar de sus problemas
Con dificultades para aceptar su nueva etapa
Centrado o centrada en su pandilla
Pendiente de disfrutar

Otras (señalad cuales)

……

No es necesario que en el pequeño grupo todos las participantes señalen las mismas características. Puede haber coincidencias, pero también discrepancias.

En la puesta en común se irán valorando aquellas características en las que hay más coincidencia y la iremos asociando al momento evolutivo. Se procurará entender cada característica desde el significado que tiene en la adolescencia y como parte del proceso de desarrollo. Junto con el "entendimiento" sería bueno ir apuntando como deberíamos procurar manejarnos como padres o como madres ante cada uno de los puntos. También sería bueno que observáramos si hay diferencias entre como nos posicionamos ante chicos y chicas ¿igual? ¿diferentes? ¿con más o con menos recursos?

5. Sugerencias

Es importante que esta actividad permita hacer creíble todo nuestro discurso de "las sexualidades". Por eso es tan importante señalar las coincidencias como las diferencias. Cada chico es cada chico y cada chica es cada chica. No hay mejores, ni peores, ni esta actividad es un concurso.

Hay que acoger todas las propuestas y que nadie se sienta cuestionado o cuestionada por no coincidir con los rasgos que señala la mayoría.

ACTIVIDAD Nº 2
"CÓMO NOS EDUCARON"

1. Objetivo

Identificar y analizar posibles actitudes autoritarias y de sobreprotección

2. Materiales

El propio grupo y un encerado o rota folios donde poder ir anotando las aportaciones.

3. Duración

Aproximadamente 30 minutos

4. Desarrollo

Planteamos al grupo una pregunta abierta: ¿Cómo nos educaron? Y pedimos que quien quiera nos aporte algún hecho relevante de su infancia o adolescencia (y que guarde relación con los aspectos comentados en la actividad anterior). Pedimos y debemos explicitarlo, que se nos cuenten tanto experiencias positivas como negativas.

Cuando tengamos anotadas algunas experiencias, comentaremos un poco más sobre ellas ¿cómo reaccionaron, entonces, nuestros padres o nuestras madres? ¿cómo nos hubiera gustado que lo hubieran hecho? ¿qué pensamos ahora? ¿qué cambios se han producido de aquel momento a este? ¿a qué podemos atribuir los cambios?

El debate es abierto por eso es necesario que aunque sea una persona quien aporte una experiencia concreta se permita al resto aportar su visión de la misma, sin que ello suponga ningún juicio de valor.

En la cabeza del coordinador o coordinadora debe estar el ir anotando todo lo que suponga "imponer" criterio frente a la idea de "proponerlos". Lo mejor es dejar que el debate fluya alrededor de las distintas experiencia y sacar este punto cuando nos aproximemos al final.

5. Sugerencias

Planteamos la actividad con preguntas abiertas porque consideramos que el grupo ya se habrá soltado a hablar y porque también queremos que quienes sientan más dificultades para hablar de lo personal tengan la posibilidad de permanecer callados y calladas y no vivan toda la sesión como un cuestionario personal. Hay que avanzar poco a poco y sin forzar.

Si cuando el grupo está proponiendo hechos relevantes, estos empiezan a acumularse en uno de los dos polos: mayoría de experiencias positivas o mayoría de experiencias negativas, el papel del coordinador o coordinadora será el de "contrapesar", dar uno de ellos por cerrado y proponer que se aporten experiencias del tipo que figure en minoría. Lo que se intenta es no quedarnos ni con una visión catastrofista de nuestra adolescencia, ni tampoco idílica en exceso.

ACTIVIDAD Nº 3
"DESCUBRE QUIEN ES HOMOSEXUAL"

1. Objetivo

Reflexionar sobre la supuesta necesidad de etiquetar a las personas por su orientación sexual y cómo según sea esa etiqueta se interpreta la realidad.

2. Materiales

Un espacio que permita hablar con las personas voluntarias sin que el resto del grupo esté delante.

3. Duración

De 30 a 40 minutos

4. Desarrollo

Se pide cuatro voluntarios o voluntarias, con los cuales nos reunimos al margen del resto del grupo. Se les pide que cuando vuelvan a entrar en la sala discutan delante del resto

sobre algún tema concreto que nosotros o nosotras les habremos propuesto. El tema puede ser sobre los papeles de hombres y mujeres en la sociedad, la importancia de la fidelidad en la pareja, la educación sexual en la escuela… o cualquier otro que nos parezca interesante o que quedara pendiente del día anterior. Expresamente, y sin ninguna otra explicación de momento, les pediremos que lo único que tienen prohibido es aludir a la orientación sexual sea para lo que sea. Para asegurarnos que se produce debate y que se discute es conveniente "repartir papeles" de modo que haya dos que defiendan una postura y otros dos otra (y evitar así que estén todos de acuerdo).

Mientras se preparan, al resto del grupo les decimos que enseguida entraran sus compañeros y compañeras a discutir sobre un tema y que dos de ellos o ellas interpretaran a personas homosexuales. La tarea que les proponemos al grupo es que descubran quienes son estas dos personas. Tarea que, por otra parte, evidentemente, ignoran quienes van a representar el debate.

Más adelante pedimos a cada participante que señale en un papel su nombre y el de las dos personas homosexuales. Se ponen en común las razones que han llevado a cada cual a esa conclusión. Más adelante "descubrimos" que nadie tenía la consigna de represantar "la homosexualidad" e invitamos a una nueva reflexión.

5. Sugerencias

Para un buen desarrollo de esta actividad es conveniente que el grupo ya funcione como tal, que se lleven bien y que ya estén acostumbrados a hablar de sexualidad delante de los demás. Puede que con esta actividad haya quien sienta que le hemos puesto una trampa. Por eso es importante la cohesión, para que esa supuesta trampa no provoque fractura entre quienes más se han equivocado y quienes menos. Pero aún es más importante que nosotros o nosotras no nos situemos "fuera de" con una actitud del tipo "yo nunca hubiera caído". Actitudes de ese tipo sólo crean distancia y siembran desconfianza para el resto de actividades.

Evidentemente la reflexión final, a la que el grupo por sí sólo debe llegar, es que no tiene sentido intentar "descubrir" la orientación de quien tenemos delante.

ACTIVIDAD Nº 4
"VERDAD O MENTIRA"

1. Objetivo

Analizar prejuicios y estereotipos existentes en torno a la homosexualidad

2. Materiales

Un listado de frases sobre las que deben marcar si creen que son verdaderas o falsas.

3. Duración

Aproximadamente 15 minutos, más la puesta en común. Variable en función del número de frases propuestas y del tamaño de los grupos.

4. Desarrollo

A través de frases, que pueden ser verdaderas o falsas, se propone que por grupos de 4-5 personas lleguen a acuerdos sobre lo que consideren verdad o mentira. Las frases deberán recoger buena parte de los mitos que rodean a la homosexualidad: "Ser homosexual es lo mismo que transexual". "Las lesbianas nunca tienen relaciones sexuales completas". "A todos los hombres homosexuales se les nota"... (Las frases las podemos tomar de lo que "habitualmente se dice" o del texto que se recoge en el capítulo 2 y con el que se pretende "desmontar" esos mitos)

Una vez que cada grupo completa su "quiniela", se pone en común en el grupo grande. Se analizan una a una cada frase y qué motivos ha llevado a cada grupo a concluir en una dirección u otra. Asimismo se aprovecha para hablar entre todos y todas sobre las razones que hacen que muchos de estos mitos pervivan en nuestra sociedad.

Si el grupo es pequeño, o alguna circunstancia nos invita a ello, esta actividad se puede realizar sin necesidad de formar grupos pequeños. Se puede hacer "a mano alzada", primero levantando la mano quien piensa que es verdadera, después falsa y más tarde quien no lo tiene del todo claro. A partir de ahí, se les pide que argumenten sus posturas.

5. Sugerencias

Con esta actividad se aprenderá a distinguir entre hechos y mitos. Y será más útil en la medida en que las frases propuestas resulten conocidas u oídas, "que las hayan oído en alguna ocasión". De este modo serviría además para cuestionarse otras supuestas certezas que rodean muchos otros temas en relación con la sexualidad.

Es bueno que el coordinador o coordinadora de las sesiones vaya elaborando su propia lista de mitos. De modo que se permita quitar aquellos que considere que ya no provocan debate y pueda ir incorporando alguno nuevo. En ningún caso se debe dar la sensación de que sólo existen los mitos propuestos.

Por eso, y porque cada grupo es único, debemos dejar espacio para que el grupo nos aporte muchas otras cosas que hayan podido oír con relación al tema. Puede que se trate de otro mito o puede que no. Habrá que escuchar, recoger las aportaciones pertinentes y, llegado el caso, aplazar el debate y permitirnos consultar a un especialista.

ACTIVIDAD Nº 5
"LOS DOS COLLAGES"

1. Objetivo

Analizar los distintos modelos de belleza que se proponen desde los medios de comunicación y las dificultades que pueden suponer para los chicos y chicas adolescentes

2. Materiales

Revistas dirigidas a adolescentes y público adulto, cartulinas, tijeras, rotuladores y pegamento.esté delante.

3. Duración

45 minutos aproximadamente

4. Desarrollo

En la sesión anterior se debió pedir a los participantes que trajeran revistas propias de adolescentes y otras propias del mundo adulto. La idea es que las revistas sean de las "habituales"

Una vez recogidas las revistas, para comenzar la actividad se echan todas al medio y se hacen pequeños grupos. A la mitad se le pide que hagan un collage, utilizando sólo las revistas para adolescentes, en el que intenten reflejar cuales son los modelos de belleza que se proponen tanto para chicos como para chicas. A la otra mitad se le pide lo mismo pero utilizando sólo las otras revistas. Si el número de grupos fuera muy escaso, sólo dos o tres, la tarea sería doble. Cada grupo debería hacer un collage de cada tipo.

Tras el trabajo en equipo vendría la puesta en común. Se colocan todos en una pared y se inicia un debate abierto sobre los distintos modelos de belleza. Diferencias entre el que se propone para adolescentes y para personas adultas. Diferencias entre hombres y mujeres. ¿son ahora los mismos modelos que los de hace unos años? ¿Qué supone estar alejado de esos modelos? ¿Qué se podría hacer para que no tuvieran tanta importancia?…

La persona que modere el debate debe estar muy pendiente de ir cerrando y abriendo pequeños capítulos de modo que se vayan llegando a conclusiones. Así evitaremos que la fórmula de debate abierto se quede en un simple "hablar por hablar".

5. Sugerencias

Esta actividad, al trabajar con imágenes también permite que se expresen aspectos más simbólicos y emocionales, con lo cual nos puede servir para recordar al grupo que la palabra no es el único medio con el que podemos expresarnos. Esto viene muy a cuento porque precisamente muchos chicos y chicas adolescentes parcos en palabras, sin embargo quizás estén expresándose de otro modo sin que nosotros o nosotras seamos capaces de captar sus mensajes.

De alguna manera, también por la misma razón, esta actividad permite que participe y aporte su visión al grupo aquellas personas que suelen tener más dificultades para hablar en voz alta delante de los demás.

Si durante el proceso de realizar el collage se aludiera a los artículos que con contenido explícitamente sexual aparecen en las revistas: consultorios, reportajes, … procuraremos que no se conviertan en elemento distractor sugiriéndoles que "lo guarden" ahora y que en la próxima sesión hablaremos sobre ello.

ACTIVIDAD Nº 6
"TORMENTA DE IDEAS"

1. Objetivo

Ser capaz de elaborar conclusiones propias. Ser conscientes de nuestros valores para poder transmitírselos a nuestros hijos e hijas.

2. Materiales

El propio grupo, si es de más de 15 personas, y un aula y sillas que permitan colocarse de la manera adecuada

3. Duración

Aproximadamente 30 minutos

4. Desarrollo

Para realizar una "tormenta de ideas" se suele pedir que salgan voluntarios y voluntarias, en torno a la mitad del grupo siempre que no excedan de 10 ó 12. Se sientan en círculo en el centro de la sala junto al coordinador o coordinadora. Antes de proponer la consigna se advierte que la tarea consiste en responder a una pregunta dando tantas respuestas como a cada cual se le ocurra. No hace falta que se esté de acuerdo. Se trata de decir cuanto más mejor.

El resto de grupo han de permanecer en silencio y observando. Pero además se encargarán de anotar todo lo que se vaya diciendo. Para que resulte más fácil cada voluntario o voluntaria tendrá asignada una persona que se encargue de tomar nota de todas sus aportaciones.

El coordinador o coordinadora dirige la actividad, propone la consigna y va dando turnos de palabra a quien levante la mano. Con rapidez y repitiendo en voz alta cada propuesta. Lo que no está permitido son los comentarios ni las criticas.

La consigna que se propone es "que es importante tener en cuenta para disfrutar de la sexualidad y de la erótica". Insistimos se trata de decir cuanto más mejor y no sólo lo que uno personalmente considere importante. Cuando el grupo frena el ritmo y las propuestas decaen es el momento de dar por concluida esta fase.

El siguiente paso es pedir al resto del grupo que lleguen a conclusiones con las que sí han de procurar estar de acuerdo. Se trata de que pongan en común todas sus notas y escojan las 10 (ó 9 ó 12) ideas más importantes de entre todas ellas, sin que puedan incorporar alguna que no se haya dicho.

Mientras este grupo hace esta parte el resto puede descansar. Cuando estén elaboradas las conclusiones todo el grupo se vuelve a juntar y se leen en voz alta. El coordinador o coordinadora, que no ha debido participar en este proceso, advierte que las conclusiones son del grupo y que si fueran ciertas habría que hacerlas caso "si se quiere disfrutar". Pero, en cualquier caso, lo realmente importante es que cada cual se dé cuenta de sus propias conclusiones.

Se pide que el grupo tome nota de las conclusiones y que las utilice como elemento para hablar sobre ello con el hijo o la hija, con el compromiso evidente de opinar sobre las

mismas incorporando los matices personales y sin pedir que el chico o la chica se tenga que "retratar" sobre las mismas.

5. Sugerencias

Esta actividad es muy reforzante porque permite que todo el grupo participe y lo haga de un modo en que se encuentre a gusto. Además, el hecho de que la actividad ofrezca un resultado tangible y que éste, muy probablemente, sea sensato les coloca en buen lugar. Por eso es bueno que se lo puedan llevar, ofreciéndoles una copia en papel y así se pueda convertir en un elemento para dar continuidad y sobre el que comentar en casa.

Que no se nos olvide recordar que las conclusiones han sido sólo un juego y que el objetivo es aprender a sacar conclusiones propias y no "adoptar" aquellas que nos vengan impuestas por un grupo (aunque nosotros o nosotras fuéramos parte de ese grupo)

ACTIVIDAD Nº 7
"¿POR QUÉ NO SE USAN LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?"

1. Objetivo

Encontrar que otras variables, además de la información, inciden en el uso o el no uso de los métodos anticonceptivos, para poder actuar sobre ellas

2. Materiales

El propio grupo y un breve cuestionario que cumplimentar

3. Duración

15 minutos de trabajo en grupo y otros 30 de puesta en común

4. Desarrollo

Se dispone el grupo grande en pequeños grupos y a cada uno de ellos se le da la misma tarea: que traten de responder ¿por qué no se usan los métodos anticonceptivos? Se les explica que sabemos que la inmensa mayoría de chicos y chicas saben cómo se produce un embarazo y qué se puede hacer para evitarlo. Sin embargo, luego toda esa información no se traduce en "conducta", pues llegado el momento son capaces de mantener relaciones coitales sin "precauciones". ¿Por qué ocurre eso? ¿Qué es lo que pasa por sus cabezas en ese momento? ¿A qué es lo que le dan importancia? ¿tienen mitos? ¿no tienen conciencia del riesgo? ¿no saben? ¿qué habilidades les faltan?… Responder a todas esas preguntas es la tarea.

Una vez que los grupos hayan trabajado por separado vendrá la puesta en común. Donde, además de hablar de todas las variables que pueden incidir: la obsesión por el coito, la

creencia de que así hay mucho más placer y parece más espontáneo y romántico, no saber acceder a los medios para conseguirlos, miedo al ridículo si se usa mal, lo que dirían los amigos o amigas si se enteran, poca percepción del riego, no saber hablar del tema….. también se debe proponer debatir sobre como "resolver" esas variables. Quien debería hacer algo y cómo.

Si el grupo aporta pocas variables, quien coordine puede hacer sugerencias "¿Qué os parece si lo que pudiera estar ocurriendo es que …..?" (Para completar esa línea de puntos puede resultar útil releer el capítulo 4)

5. Sugerencias

De entrada puede ser difícil responder a este tipo de pregunta "tan abiertas", por eso es bueno que la persona que coordine vaya pasando por los distintos grupos para ayudar a centrar el tema, ofreciendo alguna sugerencia, distintas posibilidades y recordando cómo, quizás en alguna ocasión, alguno de nosotros o nosotras también fue imprudente (es más, puede que todavía ocasionalmente lo sea)

Pensar que es lo que nos llevó, o nos lleva, a la imprudencia puede ayudarnos a pensar también en qué les puede estar ocurriendo a los chicos y chicas adolescentes. Evidentemente no es necesario que nadie hable de sus experiencias personales, sólo invitamos a la reflexión sobre las mismas o sobre lo que nos contaron amigos y amigas.

ACTIVIDAD Nº 8
"¿DEBEMOS DARLES PRESERVATIVOS?"

1. Objetivo

Reflexionar sobre el papel que como padres y madres nos corresponde en cuanto al acceso a los métodos anticonceptivos. Encontrar claves que nos permitan jugar ese papel.

2. Materiales

Un encerado par ir anotando las opiniones del grupo

3. Duración

Aproximadamente 20 minutos

4. Desarrollo

Planteamos al grupo una situación:

Nuestro hijo o nuestra hija se va de vacaciones con su pandilla y también con quien creemos que es su novio o su novia. No sabemos si ya han tenido relaciones coitales, pero imaginamos que en este viaje pueden tener oportunidad e intimidad como para planteárselo. Tampoco sabemos si tienen preservativos o si podrían conseguirlos allá donde van.

Ante esta situación nos preguntamos ¿deberíamos dárselos? Por un lado pensamos que sí (así los tienen por si acaso) pero por otro que no (puede parecer que les animamos)

Además nos asaltan otras dudas ¿ganaríamos en confianza? ¿se acostumbrarían a depender de nosotros? ¿hablaríamos más del tema? ¿contribuiríamos a obsesionarles con el coito?……..

Planteada la situación dividimos el encerado en dos partes. Una para las ventajas de "dar" el preservativo y otra para los inconvenientes. También se podría hacer con dos partes más para las ventajas e inconvenientes de "no darlo". Pedimos que quien quiera vaya saliendo al encerado para ir anotando su ventaja o su inconveniente.

La puesta en común se iniciará una vez agotadas las aportaciones y la idea sería llegar a alguna conclusión ¿Con qué nos quedamos? ¿Qué se debería hacer?

Mal asunto si entre todos y todas no llegamos a la conclusión de que lo importante es ser "naturales" y que cada cual haga lo que estime oportuno pero, y esto es lo importante, explicando lo que hace, hablando en primera persona y dando sus razones.

5. Sugerencias

Esta actividad se plantea en estos términos cuando el grupo lo permite. Si el grupo fuera "muy parado" lo sensato sería que en vez de pedir que las ventajas o inconvenientes se apunten directamente en el encerado propusiésemos que se trabajara en pequeños grupos, donde además se iniciaría el debate sobre cómo actuar.

Para ayudar a sacar conclusiones debemos recordar que "todos los padres y todas las madres están perfectamente capacitados para hace Educación Sexual de calidad" y que igual que con esa premisa se podía resolver el tema del pudor o el desnudo delante de los hijos e hijas también se puede resolver "con calidad" esta situación. Al fin y al cabo la clave es la misma: "ser naturales".

ACTIVIDAD Nº 9
"CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA"

1. Objetivo

Ser capaces de lanzar mensajes sencillos que contribuyan a la prevención y que contemplen las distintas variables que intervienen en las conductas.

2. Materiales

Rotuladores, cartulina, revistas, pegamento y tijeras.

3. Duración

Aproximadamente 40 minutos

4. Desarrollo

Tras haber trabajado las distintas variables de prevención del VIH/SIDA y del embarazo no deseado, proponemos que por grupos de 4-5 personas seamos capaces de elaborar nuestra propia campaña.

Para evitar caer en los errores de algunas de las campañas les pediremos que expliciten a qué grupo de población quieren dirigirse y en que formato les harían llegar la misma.

A partir de ese momento se trata de ser creativos, de buscar un slogan y unas imágenes, de pensar donde se podrían poner los carteles o cómo deberían distribuirse esos folletos.

Como el tiempo es limitado hay que dar permiso para que la campaña quede incompleta. Es decir que si se considera que los carteles deberían ir acompañados de un folleto con algo de texto, no sería preciso elaborar ahora ese texto. O si creemos que para la comprensión del cartel sería conveniente trabajar primero con el grupo al que se dirige algunos contenidos en alguna sesión, ahora tampoco sería necesario diseñar la sesión. En cualquier caso sí es conveniente indicar que el que consideramos conveniente que "acompañe" nuestra campaña.

Tras 30 minutos para elaborar los carteles, dejaríamos al menos 10 para que cada grupo pudiera explicarse.

El final sería toda una composición donde todos los mensajes y todos los carteles pueden verse a la vez. Para que quede absolutamente claro la necesidad de sumar esfuerzos y no el que cada uno vaya a su aire.

5. Sugerencias

Es muy importante que "nuestras campañas" no cometan olvidos. Por eso es imprescindible que antes de dar por cerrada la actividad reflexionemos sobre "quienes han podido quedarse fuera de nuestro foco", tanto grupos como variables.

Por supuesto hay que recordar que "nuestras campañas" no han pretendido dirigirse a todos y todas sino a grupos específicos, como tampoco a todas las variables sino a alguna concreta. Decimos esto para que esta sugerencia no se convierta en un reproche.

La idea es saber que queda fuera para poder indicarlo y para saber que hay todavía muchas cosas por hacer. Sólo si somos capaces de ser consciente de "lo que falta" en alguna ocasión podremos atenderlo o colaborar en que se atienda.

ACTIVIDAD Nº 10
"HAREMOS UNA BUENA EDUCACIÓN SEXUAL SI ..."

1. Objetivo

Ser capaces de elaborar conclusiones de todo lo que se ha ido tratando a lo largo de las sesiones.

2. Materiales

Folios y bolígrafos.

3. Duración

Aproximadamente 15 minutos.

4. Desarrollo

Con esta actividad pretendemos que de manera individual se saquen conclusiones, por eso repartiremos folios a cada participante. En cada folio y con letra grande aparecerá escrito en la parte superior "HARÉ BUENA EDUCACIÓN SEXUAL SI…" Dejando el resto del folio con puntos en los que completar con sugerencia o ideas.

Pedimos que de manera individual cada uno y cada una recuerde todo lo que hemos ido trabajando en las sesiones (para facilitar el recuerdo podremos enumerar, digamos, los titulares) y como en cada una de las mismas se han ido aportando contenidos y sugerencias para trabajar la Educación Sexual en casa. La tarea consiste en anotar en el folio, al menos, diez claves o sugerencias que se consideran, desde el propio punto de vista, más importantes o convenientes.

Cuando todos y todas hayan escrito, en ningún caso controlaremos que lo hayan hecho realmente o que hayan anotado más o menos de diez sugerencias, les pedimos que doblen el folio y que se lo guarden.

Explicitamos que el objetivo es que cada uno y cada una se lleve sus propias conclusiones (y no las nuestras), porque aquí tampoco hay recetas mágicas, pero sí que es importante saber qué es lo que se quiere y contrastarlo con lo que se hace. Por eso les diremos que guarden el papel y que vuelvan a leerlo pasado un tiempo. ¿Seguimos pensando lo mismo? ¿Seguimos haciendo lo mismo?

5. Sugerencias

Es importante no hacer de esta actividad un examen y por eso no penalizar con el gesto a quien percibamos que escribe menos o no escribe nada. Recordamos que el objetivo de la actividad es la reflexión individual y que ese objetivo se puede estar logrando sin necesidad de empuñar el bolígrafo.

Por lo mismo esta actividad tampoco es un secreto, así que tampoco pondremos malas caras si alguien decide compartir sus conclusiones con el compañero o la compañera. Ya sabemos que los secretos casi nunca han contribuido a la Educación Sexual.