

# Educación Sexual I

**LA SEXUALIDAD** forma parte de nuestro cuerpo, de nuestra persona y en último término, de nuestra existencia.

Las personas somos como un puzzle, en el que una ficha no tiene sentido sin el resto. Porque, aunque podemos imaginar aquello que falta, cada una de ellas nos presenta un detalle único que enriquece la imagen.

Las fichas que forman nuestro puzzle se refieren a diferentes dimensiones de la persona: biológico-fisiológica, psicológica-intelectual y social. Ahora bien, nos podemos preguntar: ¿y todo esto qué tiene que ver con la educación sexual? ¿por qué y para qué este documento?

La sexualidad es una condición que nos acompaña a lo largo de nuestra vida y, como tal, de ella parten emociones, sentimientos, creencias, acciones, preguntas (con o sin respuesta)... que **te afectan a ti** directa, o indirectamente, **y de las que tú, y nadie más que tú, puedes disfrutar** y ser responsable.

La Educación Sexual es la educación de los sexos y como tal su objeto es el Hecho Sexual Humano, las sexualidades... Es curiosa la cantidad de veces que, a diario, utilizamos la palabra sexo... ¿no crees?

- ▶ "Rellena este cuestionario e indica tu sexo".
- ▶ "Me gusta practicar el sexo".
- ▶ "Creo que estoy obsesionada con el sexo. ¿Seré un/a adicto/a?"
- ▶ "Muy bien, me siento a gusto perteneciendo al sexo masculino"
- ▶ (...)

Todas las frases las entendemos y en todas aparece la palabra "sexo" pero, ¿tiene el mismo significado en cada una de ellas?

Si te parece, podrías comentar con tus compañeros/as éstas y otras frases similares e intentar agruparlas según creas a qué hacen referencia:

- Lo que se es (hombre o mujer)
- Lo que se tiene: ¿qué se siente? ¿cómo se vive?
- Lo que se hace: ¿cómo se actúa?

A partir de aquí podemos diferenciar los siguientes aspectos a incluir en el Hecho Sexual Humano:

a. La **sexuación**

Proceso en el que se conectan toda una serie de niveles o estructuras que, desde la fecundación hasta la muerte y de forma progresiva, hacen sexuada a cada persona; es decir, la convierten en hombre o mujer.

Pero todos y cada uno de nosotros somos seres únicos e irrepetibles y, por ello, hay muchas maneras de estructurarse como hombre y muchas de hacerlo como mujer. Es más, posiblemente no existen hombres ni mujeres completamente puros.

b. La **sexualidad**

Manera en que cada persona se ve a sí misma, se siente y vive como ser sexuado, como uno de los dos sexos.

c. La **erótica**

Es la forma concreta y personal de expresar lo que somos y lo que vivimos a través de nuestros deseos y gestos.

**ES PRECISO RECORDAR QUE...**

**Cada persona es única, irrepetible e inigualable.**

Por lo tanto, nadie puede asemejarse a otra persona en lo que se refiere a:

- ▶ la forma de ser
- ▶ la forma de sentir
- ▶ la forma de expresarse

**No hay sexualidad de primer o segundo grado.**

Se trata de que cada persona aprenda a ser protagonista de su propia vida sexual, a sabiendas de que es única e irrepetible.

## Análisis conceptual

Sin ánimo de convertir este documento en un diccionario, debemos plantearnos la claridad de otros conceptos comúnmente utilizados a la hora de hablar de sexo...

Te animamos a que, primeramente, busques en esta sopa de letras términos relacionados con la temática tratada y, por último, los asocies a las siguientes definiciones.



...

Orientación del deseo hacia personas de diferente sexo.

...

Orientación del deseo hacia personas del mismo sexo.

...

Es aquello que la persona se considera a sí misma como resultado del proceso de sexuación.

Término empleado para referirse al hombre al que le gusta y satisface vestirse de mujer; y a la mujer a la que le gusta y satisface vestirse de hombre. Esta conducta es independiente de la orientación del deseo y no tiene nada que ver con problemas respecto a la identidad.

Constructo social, variable en función de las culturas y de las etapas, que establece las conductas, ropas, gestos, juegos, características,... propias (o socialmente consideradas) de cada uno de los sexos.

Conjunto de emociones y conductas que expresan lo que somos y lo que sentimos. Este tipo de relaciones, también denominadas eróticas, hacen referencia a las miradas, caricias, etc., y no sólo al coito.

Es aquella persona en la que su identidad sexual, como hombre o como mujer no coincide con la que marcan sus genitales, ni otras estructuras sexuales, ni con la identidad que los demás le suponen. Esta identificación con uno u otro sexo es independiente de la orientación del deseo.

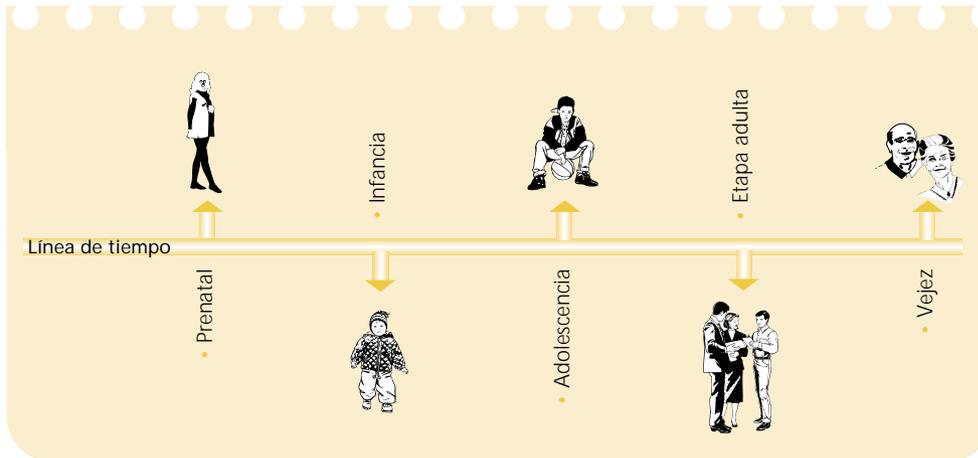
La persona alcanza el placer y la satisfacción sexual estimulándose a sí misma. También denominado masturbación.

Orientación del deseo hacia personas de ambos sexos.

¿Se te ocurre alguno más? Plantéaselo a tus compañeros/as e intercambia tus pareceres en torno al mismo. No se trata de un examen, sino de **ponerle nombre a nuestra realidad, a las piezas de nuestro puzzle.**

## Rasgos generales de la evolución sexual

En cada etapa de la vida las manifestaciones y formas de expresión de la sexualidad son diferentes a nivel biológico, endocrino, psicológico, social..., pero los intereses y comportamientos sexuales siempre están ahí.



Es evidente que a lo largo de nuestra vida sufrimos cambios cuerpo, nuestra forma de pensar, nuestras amistades..., incluyendo nuestra sexualidad.

¿Te atreverías a asociar estas cartas a cada una de las imágenes de la línea del tiempo?

- Formación del sexo.
- Formación de los genitales internos y externos.
- Diferenciación cerebral.

- Curiosidad sexual.
- Interiorización de las normas y reglas sexuales.
- Aprendizaje sexual: basado en la identificación con los padres y la imitación de otros modelos sexuales.
- Identidad sexual: percepción de las diferencias genitales.
- Conocimiento, autclasificación y crítica de los roles sociales.
- Percepción de los privilegios masculinos.

- Evolución personal: actitudes, experiencias, formación de pareja o parejas...
- La sexualidad en pareja: en los hombres, mayor valoración de la sexualidad y más centrada en la actividad coital. En la mujer, menor valoración de la sexualidad y menos centrada en la actividad coital.
- Entre los 40 y 60 años se produce una evolución y una nueva redefinición de la identidad sexual.

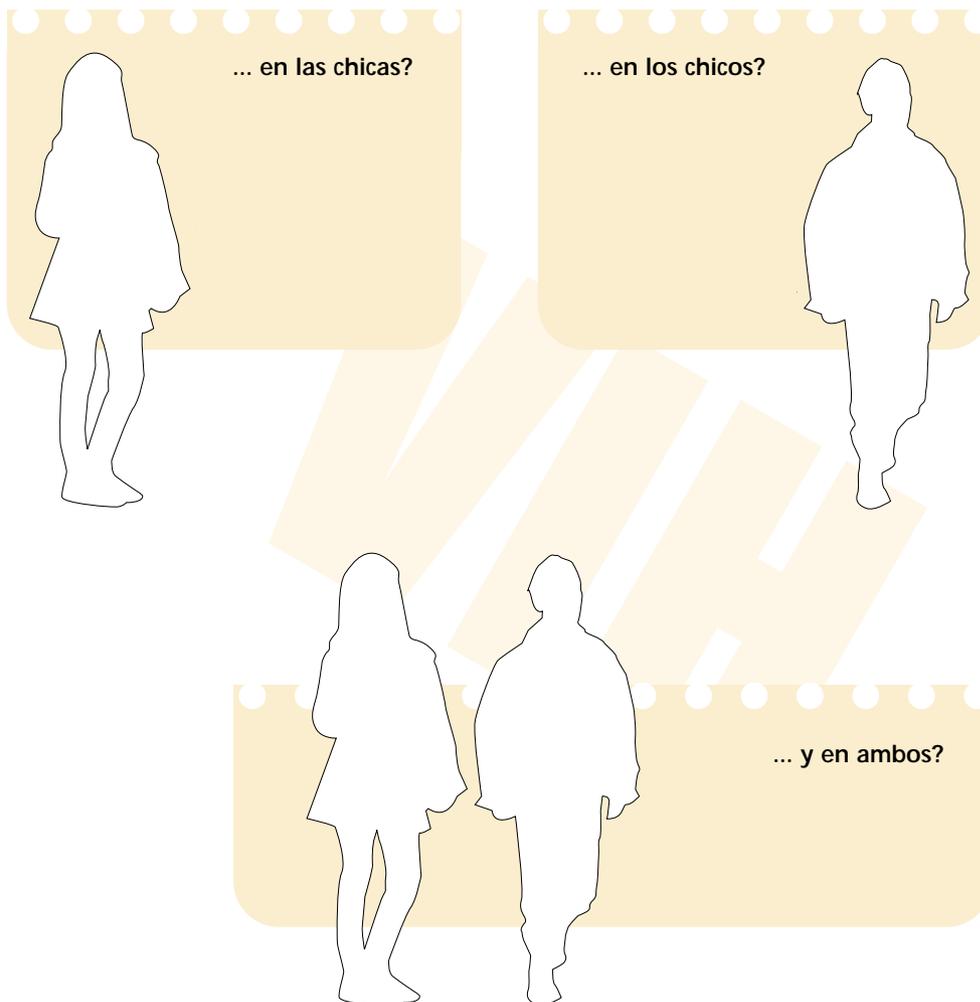
- Mantenimiento del deseo sexual.

- Desarrollo físico: crecimiento general, desarrollo genital, desarrollo de los caracteres sexuales.
- Desarrollo intelectual y social: redefinición del sexo. Orientación del deseo.
- Sentimientos psicosexuales: deseo, atracción, enamoramiento...

La **adolescencia** es considerada una etapa "crítica", es decir, llena de cambios, que pone fin a la infancia y da paso a la vida adulta. Pero, dejando de lado la teoría, nadie mejor que tú conoce lo que te ocurre, lo que sientes y lo que vives en tu etapa adolescente... Los **cambios**, unidos a los presentados en la carta anterior, hacen referencia a:

- ▶ Desarrollo corporal.
- ▶ Importancia de la amistad.
- ▶ Importancia del amor y de las relaciones sexuales.
- ▶ Preocupación por la imagen.
- ▶ etc.

Si nos detenemos en el desarrollo corporal, como consecuencia de las hormonas corporales (testosterona y estrógenos), ¿qué cambios sustanciales observas...



Estos cambios corporales afectarán a todos los chicos y chicas, por ello se ha de tener en cuenta que:

- ▶ Nadie se queda sin madurar y, sea cual sea el resultado, nuestro cuerpo estará preparado para el placer y para las relaciones personales. **Para la sexualidad nadie está más preparado que el prójimo.**
- ▶ Los cambios no confirman la identidad sexual: **ser hombre o mujer no depende de los tamaños ni de las formas.**



## La riqueza de la diferencia

El objetivo de la educación sexual es que cada persona se conozca, se acepte, aprenda a expresar y disfrutar de su erótica, de modo que se sienta feliz, y satisfecha.

### EL REENCUENTRO...

Cristina y Juan crecieron juntos, eran vecinos... puerta con puerta. Más que vecinos, se comportaban como hermanos, siempre juntos a todos lados. Por motivos familiares Juan tuvo que irse a vivir a otra ciudad. Hace 15 años que no se ven, desde que ambos tenían tan sólo 5, y al reencontrarse de pronto en el portal, aparte de la sorpresa y de "haber cambiado un poco", decidieron quedar a tomar café en el bar de enfrente aquella misma tarde...

A continuación, te invito a que un compañero/a y tú asumáis los papeles de Cristina y Juan, y los suplantéis (es decir, rellenéis los huecos) en un momento determinado de la larga e intensa conversación que ambos están manteniendo. Podéis continuar la conversación si os apetece.

(...)

**Cristina:** Bueno... y de amores ¿qué tal andamos? Me imagino que habrás tenido más de una pareja a lo largo de estos años ¿no?

**Juan:** He estado con \_\_\_\_\_ pero hasta ahora no he encontrado a ninguna persona con la que dure más de 2 meses. ¿Y tú?

**C:** Llevo 1 año con \_\_\_\_\_ ¿te acuerdas?, ¡Sí hombre, que venía con nosotros al colegio y siempre nos estábamos pegando!

**J:** ¡Ah sí, ya me acuerdo! ¿Qué te dijeron tus padres?

**C:** Al principio fue un poco difícil, ya sabes, son muy mayores y no \_\_\_\_\_. Pero un día, mientras que paseábamos cerca de casa, nos encontramos con mis padres y estuvimos hablando con ellos, nos fuimos a tomar algo... Creo que les cayó bien.

**J:** Y con la gente del barrio, ¿qué tal?

**C:** ¿Cómo que qué tal? Pues bien: salimos todos juntos y punto. Pero ya está bien de hablar de mí, entonces... ¿ahora no estás con nadie?

**J:** Sí... bueno... desde que regresé a Madrid he conocido a un montón de \_\_\_\_\_, pero llevo un par de semanas saliendo con \_\_\_\_\_.

**C:** Bueno, y ¿qué tal estás? ¿cómo lo lleváis?

**J:** \_\_\_\_\_

## En base a vuestra historia...

✓ ¿Cuál es la orientación sexual de...

... Cristina? \_\_\_\_\_

... Juan? \_\_\_\_\_

✓ ¿Ha mantenido algún tipo de relación sexual de acuerdo a su orientación...

... Cristina? \_\_\_\_\_

... Juan? \_\_\_\_\_

✓ ¿Los familiares y amigos aceptan la orientación sexual (o a la pareja) de...

... Cristina? \_\_\_\_\_

... Juan? \_\_\_\_\_

Y, por último, podríais compartir algunas de vuestras historias con el resto del grupo.



**La libertad de cada persona queda reflejada en sus actos**

¿Eres dueño o dueña de tus propias decisiones? A continuación te proponemos varias situaciones, ¿cuál crees que sería la mejor solución? ¿tú qué harías?, ¿por qué?

**SITUACIÓN 1**

Ana y Juan, que tienen 22 y 23 años respectivamente, llevan juntos 5 años. Son uña y carne, nunca se aburren y la confianza entre ambos es plena. Sus relaciones sexuales, satisfactorias para ambos, se basan en las caricias mutuas, besos, etc., pero no en el coito. Ana prefiere esperar, como consecuencia de sus creencias religiosas, a pesar de que sus amigas ridiculizan la situación, y Juan acepta la decisión de Ana.

No obstante, Ana se está planteando la posibilidad de dar un paso más en dichas relaciones sexuales.

**SITUACIÓN 2**

Pedro está preocupado por su relación con Alicia. Ayer, ésta le comentó que le gustaría probar cosas nuevas (caricias, roces...) con él. Alicia, según le explicó a Pedro, las había puesto en práctica consigo misma y aseguraba que le proporcionaban mucho placer.

Pedro se pregunta por qué Alicia se masturba cuando no está con él... ¿Es porque se aburre en sus relaciones sexuales?, ¿porque ya no le quiere?...

Todas las orientaciones sexuales pueden ser igualmente satisfactorias y saludables, la clave no está en la orientación en sí misma sino en cómo se vive. Y, como ya hemos comentado anteriormente, cada persona desarrolla su forma de comportarse y vive su sexualidad de una manera propia e intransferible.

Una vivencia positiva de la sexualidad es resultado de la vivencia igualmente positiva del hecho de ser uno mismo, y para ello es necesario tener cubiertas otras necesidades fundamentales como la seguridad afectiva, querer y sentirse querido, sentirse útil, tener seguridad en la propia valía, encontrar un sentido a la propia existencia, etc.



## RECUERDA:

Una vivencia positiva y sana de la sexualidad necesita de:

- ▶ **Sentirse bien y a gusto con uno mismo.** Tanto en lo que se refiere al propio cuerpo, con independencia de si se acerca a los modelos de belleza que se nos imponen, como a la propia forma de ser y estar en el mundo.
- ▶ **Aceptar el hecho de ser hombre o mujer.** Encontrar las formas de expresión y realización personal que resulten más positivas y satisfactorias, sin imponernos ni aceptar las limitaciones marcadas por los estereotipos de lo masculino y lo femenino.
- ▶ **Adquirir un sentido lúdico de la sexualidad.** Entendiéndola como una forma de relación y comunicación compartida, en la que cada persona debe reivindicar sus propios gustos y formas de expresión y respetar los de las demás personas.