

**Sabotear el patriarcado
construir justicia erótica**

Claves reflexivas para la educación sexual (V)

Autoría_ **Clara Martínez Hernández**
Revisión_ **sexualitatS - Educació sexual feminista**
Edición_ **SIDA STUDI**

Diseño_ **Maria Romero García**

1ª Edición_ Barcelona, 2020

Este documento es posible gracias al trabajo colaborativo de todas las personas que forman el equipo de SIDA STUDI.
Este documento está sujeto a una licencia de uso Creative Commons cc-by-nc 4.0. Se permite cualquier uso de la obra siempre que no tenga finalidad comercial.

Sabotear el patriarcado, construir justicia erótica

Claves reflexivas para la educación sexual (V)

Cada vez más, **la sociedad rechaza cualquier forma de violencia machista y esto es en gran medida, gracias al trabajo de los movimientos feministas.** Sin embargo, aún quedan muchos caminos por recorrer para acabar con la normalización de las violencias.

En estas páginas, queremos lanzar reflexiones sobre uno de ellos; una educación sexual feminista que incorpore entre sus objetivos principales la prevención y la erradicación de las violencias machistas en el ámbito sexual y afectivo. **La educación sexual es la base para el desarrollo pleno de la sexualidad de las personas, pero también puede ser una herramienta de transformación social para la construcción de una sociedad equitativa y libre de violencias.**

VISIBILIZANDO EL MACHISMO EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

Cuando hablamos sobre violencias machistas y jóvenes, rápidamente solemos pensar en relaciones de pareja adolescentes en las que el machismo toma cuerpo a través del amor romántico y se encarna mediante los celos, la posesividad, el control, etc. Pero si nos tomamos tiempo para profundizar, encontraremos ejemplos que nos ayudan a entender que las violencias machistas empiezan en la infancia, mucho antes de la pubertad, y se manifiestan en multitud de ámbitos que desbordan el marco del noviazgo.

Para comprender cómo se manifiesta el machismo en la infancia, basta poner el clásico ejemplo de los catálogos de juguetes infantiles. Pero si nos enfocamos en la cotidianidad de los contextos educativos, podemos observar la desigual distribución por género de los patios escolares (donde la omnipotencia del fútbol arrincona a las niñas en los márgenes del campo y sitúa a los niños en el centro), la reproducción de los estereotipos de género en las asignaturas impartidas (donde desgraciadamente las madres son las que siguen haciendo la compra en los problemas de matemáticas) o el uso de la palabra niña como un insulto habitual entre los niños, por citar sólo algunos ejemplos. Llegamos a la adolescencia y en el patio, mientras ellos (que ya han pasado del abrazo a la colleja y a los empujones como únicas formas de contacto corporal permitidas por la masculinidad), comparten un video porno con la última tendencia en contorsionismo, ellas se ruborizan cuando se habla de sexualidad.

Siguiendo el rastro de las manifestaciones del machismo en los contextos educativos, es interesante reflexionar sobre la celebración de los días internacionales de reivindicación contra la violencia y la igualdad. El 25 de noviembre (Día Internacional por la Eliminación de las Violencias hacia las Mujeres), muchos centros se empapan con carteles de “no a la violencia machista”, en los que vemos a mujeres golpeadas y a hombres violentos (¿de verdad nadie se ha parado a pensar que esas imágenes más que transformar, perpetúan la violencia?). Más tarde, en las vísperas del 8 de marzo (Día Internacional de la Mujer), se decoran los pasillos de los espacios educativos con cartelería realizada por el propio alumnado sobre científicas, pintoras y escritoras prominentes. Concordamos con que es importante visibilizar referentes femeninos potentes, pero consideramos que la mayoría de estas prominentes mujeres son muy lejanas a las chicas jóvenes cómo para que puedan sentirse identificadas con ellas. Estas acciones puntuales no solo adolecen de falta de creatividad, sino que, además, quedan lejos de la necesaria transversalidad de la perspectiva de la coeducación. Si queremos acabar con las violencias, ¿no deberíamos aprender a identificar el machismo y las violencias cotidianas en las aulas? El compromiso en la lucha por la erradicación de las violencias machistas (más allá del 8M o el 25N, de los talleres puntuales o de la hora de tutoría), ¿no debería cuestionarnos qué modelo de prevención estamos poniendo en marcha de forma global en nuestros proyectos educativos?

No podemos dejar de señalar las incongruencias que habitan en ciertos centros educativos que, si bien realizan una apuesta fuerte el 8M, a la vez tienen reglamentos y normativas sobre la vestimenta, profesores que juzgan los cuerpos de sus alumnas y alumnos que agreden a sus compañeras porque nadie le ha enseñado a no hacerlo y un largo etcétera. Estos centros, que son la mayoría, siguen sin revisar la desigualdad de género presente en sus espacios y, en consecuencia, sus aulas son espacios donde las violencias machistas campan a sus anchas.

SABOTEANDO LA NATURALIZACIÓN DE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

Sobre violencias machistas se ha escrito mucho y no es la intención de esta guía ofrecer un marco conceptual extenso. Nuestro propósito es, más bien, generar procesos de reflexividad entre las profesionales para impulsar un nuevo modelo de prevención de las violencias.

Así pues, las problemáticas descritas en el apartado anterior, podemos relacionarlas con dos ideas clave:

La naturalización de las violencias machistas

Las violencias machistas cómo fenómeno estructural

En las últimas décadas, la metáfora del iceberg se ha popularizado para explicar las violencias machistas: en la superficie, ocupando la punta del iceberg, se situarían las violencias directas (fácilmente identificables en forma de violencias físicas o verbales) y bajo la línea del mar, ocupando el área invisible se situarían aquellas formas de violencia más sutiles (el chantaje, la manipulación, etc.), y también las violencias indirectas (violencia simbólica, lenguaje sexista, etc.).

Frente al frío estático del bloque de hielo, hay quien prefiere explicar las violencias machistas con la imagen de un volcán, por su magnitud, vivacidad e intensidad. Este enfoque sitúa en la base de la problemática la naturalización de las violencias. Entiende que las violencias se encuentran tan enraizadas en el sistema

patriarcal que se acaban legitimando precisamente por ese mismo motivo. Los procesos de socialización a través de lo simbólico (sistema de creencias, de valores y del imaginario social), naturalizan las violencias sacándolas de su dimensión real (social) y las convierte en algo natural (normal). La impunidad del sistema para hacerles frente en toda su extensión es precisamente uno de los mecanismos que genera su naturalización y su invisibilización.

Más allá de la categorización de las violencias, creemos que el propósito básico de la prevención es precisamente emerger, desvelar, identificar cuáles son las prácticas, las dinámicas y los discursos de las cosas que no nos permiten ver y que acaban generando violencias. Una prevención transversal de las violencias machistas debería poner en marcha estrategias para transformar dinámicas desiguales y emprender caminos de aprendizaje en igualdad. "Si ninguna instancia socializadora -familias, sistema educativo y sociedad mediática- se ocupa de establecer unas enseñanzas y aprendizajes coherentes con la igualdad, la gente joven no podrá aprenderla". Parafraseando, a Rosa Sanchis "La igualdad no se aprende sola y si nadie enseña igualdad, nadie aprenderá igualdad y el suspenso estará garantizado".

La segunda idea que queremos resaltar es que las violencias machistas ocurren porque hay un contexto que las favorece. No son problemas individuales. Evidentemente, quien ejerce violencia tiene una respon-

sabilidad y cada mujer y niña tiene sus propias estrategias para hacer frente en una situación de violencia machista, pero la violencia es un problema estructural y por tanto su erradicación requerirá de un abordaje también estructural. Bajo esta idea, las violencias machistas se entienden como una problemática social que exige abordajes integrales.

Que defendamos un abordaje integral de las violencias por parte de las políticas públicas, no es contradictorio con que también nos preguntemos desde la reflexividad, ¿qué podemos hacer en nuestros pequeños circuitos? Cuando hablamos de políticas públicas pensamos en la responsabilidad política, y de alguna manera, nos desresponsabilizamos de la perpetuación de las violencias. Pero en realidad, el cambio de políticas tiene mucho que ver con la lucha social. La política se hace en todos sitios, no solo en los despachos.

De hecho, cada vez somos más personas las que apostamos por la implementación real de la coeducación como una estrategia potente contra el sexismo. Estamos construyendo un modelo feminista en la práctica docente valiente, con capacidad de introducir cambios, de visibilizar derechos, empoderando, cuestionando determinados mandatos y discursos que siguen sosteniendo las desigualdades y generando violencias. Creemos que el modelo de coeducación debería incluir temas relacionados con la educación sexual. De la misma manera, pensamos que todo aquello que se haga en relación con la educación sexual debería tener como fundamento la coeducación, para atender

a las desigualdades de género y generar procesos de aprendizaje transformadores. Como dice Rosa Sanchis "las personas somos seres de transformación y la educación no debe buscar adaptarse al contexto sino transformarlo; sobre todo si genera desigualdades y violencia".

1. Para profundizar en este enfoque puedes consultar el material de Montse Pineda de Creación positiva: https://creacionpositiva.org/AREAS-SERVICIOS/derechos-e-incidencia-politica/jornadas-violencias-sexuales/Politiques%20violencia%20sexuals_M.Pineda.pdf

¿Qué entendemos por violencias machistas?

- Las violencias machistas son violencias contra las mujeres y las niñas que aparecen como manifestación de la desigualdad de género.
- Tienen su raíz en la ideología machista, que presupone una superioridad de los hombres sobre las mujeres y su objetivo es mantener la relación de poder desigual.
- Las violencias machistas son estructurales y existen porque hay un contexto que las favorecen.
- Nacemos y crecemos en el marco de una ideología machista que naturaliza las violencias machistas, las invisibiliza, las legitima y las perpetúa en forma de conductas, actitudes y creencias.
- Las violencias machistas se pueden producir en todos los espacios donde las personas interactúan como: los contextos familiares y los comunitarios, el espacio público, el ámbito laboral, los espacios de ocio, la política, el deporte, los servicios de salud, los centros de día y residencias, los entornos educativos, así como en las redes y entornos digitales.

MÁS ALLÁ DE LA DICOTOMÍA IGUALITARIO - MACHISTA

Desde nuestra trayectoria de trabajo con grupos de jóvenes y asesoramiento a profesionales, observamos con cierta preocupación que las intervenciones clásicas de prevención a menudo generan resistencias y malestares en las aulas. Aunque hay entidades realizando muy buenas intervenciones, en los talleres de prevención de violencias frecuentemente podemos observar reacciones, que van desde la incomodidad, la confrontación y la negación absoluta de las violencias machistas, hasta la clásica indiferencia frente el tema, e incluso, pasando por sentimientos de culpa paralizantes.

Estas resistencias aparecen, en buena medida, de las consecuencias de confrontar los privilegios de las personas socializadas como chicos, pero (y aquí es donde queremos ampliar la mirada), no tan solo. No es fácil trabajar la cuestión de los privilegios, la desigualdad de género y las violencias y más teniendo en cuenta que no se trata de un trabajo voluntario sino impuesto en las aulas. La guerra de sexos es un resultado frecuente en este tipo de intervención y la frustración el sentimiento más común que surge tanto para quién dinamiza, como para quién intenta boicotear el taller.

Pero, como acabamos de avanzar, las resistencias no solo provienen de la confrontación de los privilegios masculinos. A veces, están relacionadas con unos contenidos y una metodología educativa que niega las prácticas y las costumbres juveniles y juzga su estilo de vida y su manera de vivir los vínculos y las relaciones afectivas. A esto, se añade un punto de vista moralista que divide las relaciones, las acciones y los comportamientos en correctos e incorrectos, buenos y malos, igualitarios y machistas.

La mayoría de las situaciones de violencias machistas que se abordan en estas intervenciones, se centran exclusivamente en el ámbito de la pareja heterosexual, dejando de abordar otras violencias machistas cotidianas que se producen a los contextos juveniles: violencias relacionadas con el ligoteo, el traspaso de límites físicos y verbales que se dan a los pasillos, las violencias en las redes sociales, las violencias LGTBIfóbicas² y un largo etcétera de situaciones que nos remiten constantemente a las desiguales de género y a la naturalización de las violencias machistas.

Otra cuestión que nos preocupa tiene que ver con la reproducción de estereotipos racistas en las actividades de prevención de violencias machistas. Muchas veces, no reaccionamos con contundencia ante apreciaciones, por parte del alumnado (o del propio profesorado), sobre las personas pertenecientes a culturas “minorizadas” que se prejuzgan como culturas más machistas y homófobas. Consideramos un error grave prevenir violencias machistas reproduciendo, al mismo tiempo, violencias racistas.

Un ejemplo que ilustra muy bien lo que acabamos de exponer, podría ser el análisis de un videoclip de reggaetón en el transcurso de un taller de prevención de violencias protagonizado por personas racializadas.

Con este análisis estaríamos cumpliendo con el objetivo de visibilizar la cosificación de los cuerpos de las mujeres y otras actitudes machistas. Pero corremos el riesgo, por un lado, de reforzar el estereotipo de los hombres racializados como más machistas y, por otro, estamos emitiendo un juicio peyorativo sobre un fenómeno musical con gran aceptación entre adolescentes y jóvenes. Seguramente, los objetivos de nuestra acción educativa se verán menguados por el clima de resistencia que estamos generando con la dinámica y, sobre todo, de forma velada, estaremos reproduciendo los estereotipos racistas si dejamos correr en el aula comentarios como “¡Claro!, es que las personas latinas son más machistas”, “Se trata de culturas más anticuadas”, “Aquí hay más igualdad” y comentarios análogamente racistas. Si el patriarcado es internacional, como también lo son los privilegios de las personas blancas, ¿no deberíamos actuar ante el racismo subyacente en este tipo de comentarios?

Volviendo al análisis de las principales resistencias que genera el modelo de prevención de violencias machistas, es importante observar que las resistencias no se activan tan solo en los chicos (especialmente entre los más dispuestos a encarnar el modelo de masculinidad tradicional). Nos referimos al hecho que, en ciertas ocasiones, son las chicas quienes encarnan posiciones de negación ante las violen-

cias. Este es un proceso complejo, pero creemos que tiene que ver con que algunas chicas no quieren encarnar la posición de víctimas o no quieren identificarse como posibles víctimas de violencia machista y, por supuesto, muestran resistencia a ver a sus compañeros como monstruos terribles del patriarcado.

Aquí llegamos a un lugar en el que hilar muy fino, porque si generamos una actitud de resistencia en el taller a la hora de identificar violencias, podría ser que esa misma actitud se traspase después a las vivencias reales de las adolescentes frente a las situaciones que se estén comentando al taller (como los celos, el control, la posesividad, etc.). Si generamos resistencias entre las chicas, no solo perdemos la oportunidad de generar aprendizajes significativos, cambios de mirada y de actitud, sino que, además, podríamos correr el riesgo de hacer con nuestro taller de prevención, una intervención contraproducente precisamente para quien sufre o podría sufrir las violencias. Si no queremos que las chicas que sufren violencia se sientan “enjuiciadas” y caigan en los sentimientos como la incompreensión, el silencio, la culpa y la vergüenza, ¿no deberíamos aportar una dosis extra de cuidado y generar nuevas estrategias educativas que propicien procesos de agencia y de empoderamiento?

Discutir con una persona adolescente nunca fue buena idea, la batalla está perdida de antemano. Quizás deberíamos plantearnos la metodología y el enfoque de nuestras intervenciones para pasar de la moralina, el juicio, las recetas fáciles y la confrontación, a generar espacios educativos en los que reflexionar sobre la vida que queremos vivir,

los vínculos sexo-afectivos que queremos construir, visibilizando y desnaturalizando las violencias machistas pero también ofreciendo estrategias transformadoras, plausibles y operativas para que cada persona pueda elegir las que mejor se adapten a su contexto.

Por último, a las dificultades detectadas hay que sumarles la complejidad de desarrollar la prevención de las violencias machistas sin difundir el miedo, sin reproducir la posición de vulnerabilidad, sin enarbolar el amor romántico como único salvavidas y, sobre todo, sin propagar el terror sexual entre las chicas. Cuando hablamos de terror sexual nos referimos a todos esos mensajes que, a través de un sinfín de emisores, transmiten a las chicas que en cualquier momento pueden ser agredidas sexualmente, alimentando, una vez más, una vivencia de la sexualidad más cercana al miedo que al placer. ¿Cómo podríamos abordar la prevención de las violencias sexuales sin difundir el terror sexual? La respuesta, como dice la antropóloga Nerea Barjola, es feminismo, feminismo y más feminismo. Por eso apostamos por una educación sexual feminista.

Pero antes de centrarnos en la educación sexual como herramienta de prevención de violencias machistas, proponemos en los siguientes apartados claves pedagógicas para aterrizar el marco conceptual propuesto y una serie de estrategias educativas para ayudar a solventar las resistencias y dificultades descritas anteriormente.

2. Por su arraigo en el sistema sexo-género-sexualidad, entendemos la LGTBIfobia como parte del conjunto de las violencias machistas. Si quieres profundizar en el análisis del sistema sexo-género-sexualidades puedes consultar el capítulo de esta misma colección “El placer de romper la norma” disponible en: <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD59547.pdf>

Claves pedagógicas

- **Huir de la “guerra de sexos”.** No se trata de hacer un análisis en términos de buenas y malos. Recuperar el marco de la ideología machista en el que crecemos. Esta ideología hace daño a todo el mundo, porque la norma de género no nos deja ser libres. Aun así, es importante resaltar que los efectos del machismo en nuestros cuerpos y en nuestras vidas no son los mismos si eres chica o chico.
- Cuando nos explican **un caso de violencia de una mujer hacia un hombre**, es importante aclarar que **no se trata de violencia de género**. El sistema sexo-género establece una relación de poder entre hombres y mujeres, por lo cual no podemos hablar de violencia de género cuando es la mujer la que ejerce la violencia. No se trata de negar que una mujer pueda ejercer violencia hacia un hombre, sino insistir, que en este caso, no es un problema social, tal como lo manifiestan escandalosamente las estadísticas de las violencias que reciben las mujeres por parte de los hombres.
- **No entrar en debates sobre qué es violencia y qué no es violencia.** Evitar las dicotomías bueno-malo, correcto-incorrecto, igualitario-machista. Apostar por la reflexión sobre la importancia de relacionarnos desde el respeto y el apoyo mutuo, de construir vínculos afectivos que generen bienestar y de la transformación hacia sociedades más equitativas.
- Ante la frase **“las mujeres también son machistas”**, puede ser útil señalar que el machismo es una ideología que se incrusta en las vidas de mujeres y hombres, por tanto, cualquier persona puede ejercerlo. Es interesante apuntar que una mujer machista estaría perpetuando su propia situación de desigualdad.
- **Cuestionar los estereotipos racistas.** Situar las violencias machistas en culturas minorizadas perpetúa y reproduce el racismo. Debemos romper con la idea de la cultura occidental como cultura que se encuentra en estadios “más avanzados” o “evolucionados”. Si aparecen comentarios de este tipo, debemos aprovechar para visibilizar el racismo como otra gran fuente de desigualdad social.
- **Cambiar mensajes individuales** (“No es no”, “Solo sí, es sí”). Debemos transitar hacia modelos de relaciones afectivas y sexuales basados en la empatía y el deseo activo en condiciones de libertad de elección. Los mensajes individuales y dicotómicos “haz esto”, “deja de hacer esto” se apuntalan en una lógica comportamental individual y desatienden el aspecto estructural de las violencias.

Estrategias educativas para facilitar la identificación de violencias machistas:

- **Identificar las conductas machistas que dan rango en el grupo:** ocupación del espacio por parte de los chicos, cosificación de los cuerpos de las chicas, culpabilización de las chicas respecto a las violencias sexuales vividas, reconocimiento social o penalización de las relaciones sexuales en función del género, comentarios LGTBfóbicos, etc.
- **Identificar cuando las personas adultas reforzamos estas conductas.** Las profesionales no estamos fuera de este mundo, estamos también atravesadas por las violencias y tenemos en nuestras mochilas historias de violencia. Esto aumenta complejidad en el trabajo, pero también nos acerca a las personas jóvenes. Es fundamental un proceso de revisión personal y tener en cuenta las propias resistencias en el abordaje de las violencias machistas.
- Abrir un espacio donde **tratar las resistencias personales y colectivas** que puedan aparecer cuando hablamos de violencias, donde se dé voz a las protagonistas y huya de soluciones estándares e impuestas.
- **Abordar las violencias machistas más allá de la pareja heterosexual.** Las chicas no reciben violencia únicamente de sus compañeros, sino también de hombres adultos (desconocidos y, sobre todo, conocidos). Además, reciben violencia desde pequeñas. Es importante darles espacios para que expresen sus propios relatos y generar procesos de apoyo mutuo.
- **Situarnos siempre en el no juicio, la escucha y la empatía,** acompañando a quien ha recibido violencia, manifestándole apoyo y haciéndole saber que puede confiar en nosotras. No tomar decisiones en su nombre.
- **Crear espacios seguros, libres de violencias** (machismo, LGTBfobia, racismo, capacitismo, etc.) donde se expresen las opiniones sobre el género, las percepciones y las experiencias a través de las cuales se construyen la masculinidad y la feminidad.
- **Estar disponible y actuar antes.** A menudo, solo actuamos cuando se trata de una violencia socialmente reconocida (visible). Al tiempo, hay muchas expresiones de la violencia machista que se dejan pasar. Intervenir ante las violencias más naturalizadas es una de las piezas fundamentales de la prevención.

LA EDUCACIÓN SEXUAL FEMINISTA COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS MACHISTAS

Tradicionalmente, se han considerado como ámbitos diferenciados la prevención de las violencias y la educación sexual. Se argumenta que las violencias machistas no tienen nada que ver con las sexualidades, porque las sexualidades “deben ser libres e igualitarias”. Siguiendo esta lógica, en un taller de sexualidad no entrarían las violencias machistas porque no son sexualidad, son violencias. No podemos estar más en desacuerdo.

Entre los grupos de jóvenes con los que solemos trabajar, podemos observar que los estereotipos de género en el ámbito sexual y afectivo ya ha provocado importantes desigualdades. La siguiente tabla hace referencia a una encuesta de 2016:

GRÁFICO “Prácticas sexuales realizadas alguna vez (%)”³



Esta encuesta se realizó de forma anónima e individual en 3º y 4º de la ESO. En las respuestas, observamos que, al menos tres cuartas partes del alumnado entre 14 y 16 años ya habían tenido algún contacto sexual, lo que nos permite afirmar que la educación sexual en 2º ciclo de la ESO llega tarde. Pero eso no es lo más relevante, lo que nos interesa, sobre todo, es la diferencia abismal en la pregunta relativa a la masturbación: un 89,1% de chicos que declaran haberse masturbado alguna vez y sólo un 10% de chicas reconocen haberse masturbado (repetimos, en una encuesta anónima e individual). Esto nos da mucha información sobre como los estereotipos de género, la celebración la promoción de la sexualidad de los chicos y la penalización de las chicas, están ya absolutamente presentes en esta franja de edad. Sin embargo, hay otro dato que consideramos aún más relevante y que surge cuando cruzamos esta pregunta con la siguiente, relativa a haber practicado masturbación a otra persona. En ese cruce, encontramos aproximadamente un 12% de chicas que afirman haber masturbado a otra persona, pero no así mismas.

Este dato nos dio mucho que pensar. Nos llevó preguntarnos: si hay al menos un 12% de chicas que consideran más importante poner las necesidades en términos de placer, de la otra persona por delante, en que otros aspectos no estarán poniendo las necesidades de la otra por delante de las suyas. Es decir, ¿cómo se relaciona esta economía de las necesidades y los placeres con la gestión de los riesgos?, ¿el placer de quién se está poniendo por delante?, ¿las necesidades de quien ocupan un lugar privilegiado?

La encuesta muestra como fruto de la socialización de género las personas vivimos nuestras sexualidades en un marco desigual. Esta desigualdad se traduce, por ejemplo, en la relación con el propio cuerpo, con el placer, con la presión para mantener relaciones sexuales, con la predisposición a utilizar métodos barrera, etc. ¿no deberíamos apostar por una educación sexual que contrarrestara estas desigualdades? Para nosotras, la respuesta es educación sexual feminista.

La educación sexual puede ser una herramienta muy potente de transformación social porque sabemos que la sexualidad (más allá de las experiencias y vivencias de placer y de intimidad de cada persona), es un elemento de organización social que jerarquiza los cuerpos y los deseos. Una educación sexual feminista que atienda a las desigualdades machistas puede subvertir las dinámicas de poder existentes y proporcionar a adolescentes y jóvenes estrategias para caminar hacia la justicia erótica.

3. Resultados de la encuesta de la acción educativa “Prevenir per Gaudir”. Disponible en: http://www.sidastudi.org/resources/doc/170621-pxg-resultats_2016_cat-5759337472478752929.pdf
4. Puedes encontrar un análisis más extenso sobre como el sistema sexo-género afecta el ámbito sexual y afectivo en el capítulo I de esta misma colección “De infundir el miedo, a difundir placeres”. Disponible en: <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD59546.pdf>.

Atendiendo a las desigualdades presentes en el ámbito sexual y afectivo, en un marco de objetivos comunes, podemos desarrollar estrategias de aprendizaje diferenciadas:

Estrategias con las chicas

Realizar aprendizajes sobre el placer y el deseo más allá de la sexualidad.

Poder conectar con estas sensaciones en ámbitos que no sean tabú o que no estén tan marcados por el miedo para luego poder extrapolarlas al ámbito de la sexualidad.

Reflexionar sobre los mensajes misóginos interiorizados

y sobre la importancia de tejer relaciones de sororidad.

Promover el autoconocimiento del cuerpo y del placer

para contrarrestar la imagen social de las vulvas como algo sucio, el tabú sobre la masturbación, etc. Es esencial devolver a las chicas el derecho a decidir sobre el propio cuerpo y el placer.

Generar procesos de apropiación del deseo.

Quién está conectada con su placer y sus deseos, tiene más capacidades para disfrutar su sexualidad libre de violencias.

Crear espacios de aprendizaje para identificar las violencias machistas

para resistir a las presiones de los cánones estéticos, al binomio "estrecha-puta" y el resto de los discursos que penalizan la sexualidad de las mujeres.

Prevenir los mitos del amor romántico y los mandatos de la feminidad

como estar siempre disponibles a las necesidades de las otras personas.

Generar espacios que faciliten procesos de resistencia y agencia

frente a las violencias machistas.

Reflexionar sobre nuestros miedos y aprender a tomar decisiones de autocuidado:

la mejor forma de atravesar un miedo es hacerlo poco a poco, marcando tus límites y sintiéndote acompañada. Es fundamental aprender a escucharnos y a saber cuáles son nuestros límites.

Valorizar los cuidados

aprendiendo a cuidarnos a nosotras mismas y explorar la dimensión colectiva de los cuidados.

Ofrecer un espacio para expresar la legítima rabia.

Desnaturalizar las violencias machistas ayuda a romper el círculo de la vergüenza, la culpa y el silencio.

Estrategias con los chicos

Promover una mirada crítica sobre la masculinidad hegemónica

y cuestionar el modelo de masculinidad tradicional como un modelo de éxito.

Trabajar la misoginia, la plumofobia y homofobia, y en general, la LGTBifobia.

Abordar las violencias machistas más allá de las perpetradas contra mujeres y niñas.

Fomentar ejercicios de empatía y humanización de las mujeres

para contrarrestar la cosificación de los cuerpos.

Visibilizar otras masculinidades

diversas y cambiantes, otras maneras de habitar la vida libre de mandatos y de violencias.

Desmontar la cultura del riesgo como un valor deseable

para romper con mecanismos como la presión de grupo y las complicidades machistas, que generan violencias hacia mujeres, otros hombres y hacia sí mismos.

Cuestionar la concepción del deseo como una pulsión irrefrenable

para prevenir las violencias sexuales (y no sexuales). Visibilizar las violencias sexuales y ofrecer nuevas formas de vivir las sexualidades y los vínculos afectivos libres de machismo.

Promover la ética del placer compartido

y que entienda todo el cuerpo y no solo la genitalidad como fuente de placer.

Abrir la puerta de la vulnerabilidad

para explorar los estereotipos vinculados a "dar la talla", la medida del pene, la eyaculación precoz, para revelar la parte performativa del poder y para dejar de representar la masculinidad como algo intocable.

Desnaturalizar las desigualdades de género,

generando procesos de responsabilización sin culpabilizar.

Reflexionar sobre la importancia de las emociones y de la construcción de vínculos afectivos

profundos para el desarrollo de una vida plena.

La educación sexual constituye, además, una puerta magnífica para prevenir violencias machistas porque partimos de una motivación excepcional del alumnado. Y es que hablar de sexualidad, nos permite hablar de cosas que les (y nos) atraviesan las vidas. Al abordar una esfera tan íntima, tan cargada de emociones y de vivencias repletas de significados, podemos generar procesos de aprendizaje muy valiosos para la vida de las personas. Y es que cuando abordamos aquello que nos interpela directamente, que nos pasa por el cuerpo, se producen siempre aprendizajes mucho más significativos.

Por si fuera poco, la sexualidad es una vía de entrada para trabajar muchas temáticas relacionadas con la prevención de violencias machistas, porque es un tema que les interesa y les gusta.

En el siguiente cuadro apuntamos algunas de ellas:

¿Qué entendemos por educación sexual?

Límites propios y límites de las otras personas	Deseo y placer	Prevención de abusos y violencias	Género y coeducación	Diversidad sexual, corporal, cultural y autoestima
Conocimiento del cuerpo	Derechos	Pubertad y cambios	Bienestar, relaciones de buen trato, comunicación, escucha...	Amor romántico
Porno	Métodos anticonceptivos y ITS	Educación emocional	Estrategias de negociación	Y muchas otras cosas...

La educación sexual es poder hablar del porno, es reconocer la sexualidad como una cuestión de derechos, es saber qué derechos tenemos en relación con nuestros cuerpos, con nuestras relaciones y con nuestras sexualidades. La educación sexual es todo aquello que tiene que ver con el conocimiento del propio cuerpo; cómo es, cómo funciona, cuáles son sus partes, cómo se nombran, cómo funciona su sensibilidad, qué nos gusta y qué no, cómo poner límites, cómo respetar los límites de las demás personas; con la autoescucha, con cómo reconocer nuestras emociones y sentimientos; con cómo comunicamos; con la diversidad sexual y de género, pero también corporal, funcional y cultural y con reconocer que nuestros cuerpos son preciosos, sean como sean, porque son tesoros de placer.

El placer constituye una gran herramienta en términos de reducción de riesgos porque, cuando las personas estamos conectadas con nuestro placer, somos mucho más capaces de identificar cuáles son nuestros deseos, cuáles son nuestros límites, qué nos apetece y cómo nos apetece. Conectadas con nuestro placer nos resulta mucho más fácil comunicar, negociar nuestros juegos y nuestras prácticas sexuales. El placer nos permite así, cuidarnos mejor. Y cuidarnos mejor es también gozar de sexualidades más igualitarias y más libres.

De esta manera, junto al placer, el otro gran eje articulador de las intervenciones en educación sexual desde una mirada feminista son los cuidados. En este sentido, impulsar la educación sexual es generar espacios en los que compartir saberes y generar estrategias colectivas que

faciliten los cuidados de la salud sexual, el ejercicio de los derechos sexuales y una mirada crítica sobre el modelo de sexualidad hegemónico (que como abordamos en el capítulo II de esta misma colección, se caracteriza por ser un modelo biologicista⁵, coitocéntrico⁶, cis-heteronormativo⁷, sexista⁸, adultocéntrico⁹, capacitista¹⁰, occidental¹¹ y patologizante¹²).

Bajo la lógica de cuidados, es indispensable incorporar la prevención de las violencias machistas a la promoción de la salud sexual (problematizar las relaciones de género, las categorías sexo-género, los estereotipos, los roles y las relaciones de poder), poniendo en relieve como las desigualdades machistas afectan a la salud sexual. Desde esta mirada, el principal factor de riesgo para la salud sexual no estaría nunca más en lo biológico, sino en las desigualdades sociales que dificultan el ejercicio de nuestros derechos. Bajo esta premisa, el objetivo fundamental de la educación será facilitar estrategias comunitarias, para que las personas podamos escoger las que mejor se adapten a nuestros contextos y transformarlos.

5. Que reduce las sexualidades a una cuestión natural y científica, obviando el peso de los aspectos sociales.
6. Que establece el coito como la práctica suprema de las relaciones sexuales.
7. Que establece la heterosexualidad y las identidades de género cis-sexuales como la norma social.
8. Que naturaliza el deseo de los hombres y penaliza el de las mujeres, que privilegia el placer de los hombres y cosifica los cuerpos de las mujeres.
9. Que se enfoca en las edades centrales de la reproducción.
10. Que no considera los cuerpos con moviidades diferentes de la estándar (por ejemplo, les persones que se desplazan en silla de ruedas) o las desvalora.
11. Que toma los valores de la cultura occidental como universales.
12. Que establece que la identidad de género es una condición médica.

Referencias bibliográficas

SIMÓN, Elena. (2010). *La igualdad también se aprende. Cuestión de coeducación*, Ed. Narcea, Madrid.

SANCHIS, Rosa. (2012). "Del mal amor a la buena educación sexual. Alternativas a la violencia". Disponible en: http://www.rosasanchis.cat/sexualitat/articles_ponencies/articulo_isonomia_12_rosa_sanchis.pdf

MARTÍNEZ, Clara; JUVENTY, Teo (2019) "De infundir el miedo, a difundir placeres". Disponible en: <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD59546.pdf>

Dinámicas

DECISIONES DE AUTOCUIDADO

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las decisiones relativas al cuidado de nuestra salud sexual.
- Poner el placer en el centro como base del autocuidado.
- Conocer los principales métodos anticonceptivos.
- Conocer las opciones para prevenir la transmisión de ITS.

DURACIÓN Entre 1 y 3 horas (en 2 sesiones)

PERSONAS DESTINATARIAS

Adolescentes y jóvenes, se puede llevar a cabo a partir de 14 años.

ESPACIO

Una sala amplia para que las personas puedan distribuirse en 4 pequeños grupos.

MATERIAL

- Tarjetas (Anexo I).
- Cartulina A3 que dividida en dos:
DE ACUERDO / EN DESACUERDO

CONCEPTOS CLAVE

- **Decisiones de autocuidado**
- **Placer**
- **Infecciones de transmisión sexual (ITS)**
- **Embarazo**
- **Anticonceptivos**
- **Marcha atrás**
- **Preservativos**
- **Vías de transmisión**
- **VIH**
- **Aborto**

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre el propio grupo y hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo.

Dividimos a las participantes de la actividad en 4 grupos (de unas 6 personas).

Explicamos en que consiste la dinámica: a cada grupo se le entregará un juego de tarjetas con distintas afirmaciones y una cartulina grande dividida en dos:

DE ACUERDO / EN DESACUERDO

El grupo debatirá sobre cada una de las tarjetas y decidirá donde colocarla. Si no hubiera acuerdo la colocarán en la zona de en medio. Es importante dejar claro que no importa si conocen o no la respuesta exacta, ya que el objetivo de la dinámica es aprender juntas. Lo interesante es el debate y el intercambio de ideas que se da en cada pequeño grupo.

Se les dará unos 20 minutos para colocar las tarjetas. La persona dinamizadora puede pasar por cada grupo de debate para ir acompañando o resolviendo dudas. Transcurrido el tiempo de trabajo en los grupos, se procederá a la puesta en común. Podemos leer la tarjeta en voz alta y pedir a cada grupo que de un argumento de porque la ha puesto en la zona "de acuerdo" o en la zona "en desacuerdo". A continuación, ofrecemos algunas orientaciones educativas para cada una de las tarjetas.

EN EL SEXO NO SE HABLA, SE ACTUA	ESTAR MUY EXCITADO O EXCITADA HACE QUE EL SEXO SEA MÁS PLACENTERO	CUANTO MÁS GIME UNA PERSONA, MÁS PLACER SIENTE	EL SEXO ANAL NO DUELE
SI COMIENZAS A LIARTE CON ALGUIEN, HAS DE LLEGAR HASTA EL FINAL. SI NO, NO TENDRÍAS QUE HABER EMPEZADO	"LA PRIMERA VEZ " DUELE	EL ABORTO ES UN DERECHO	EL ABORTO ES GRATUITO
SACAR EL PENE DE LA VAGINA ANTES DE EYACULAR EVITA SIEMPRE EL EMBARAZO	LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS SÓLO HACE EFECTO SI LA TOMAS EL DÍA DESPUÉS DE HABERLO "HECHO"	PUEDO CONSEGUIR LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS EN EL CAP O AMBULATORIO, EN LA FARMACIA O EN ALGÚN CENTRO JOVEN	LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS SE PUEDE TOMAR COMO MÁXIMO TRES VECES
LA PASTILLA ANTICONCEPTIVA TIENE EFECTOS SECUNDARIOS	PODEMOS SABER SI UNA PERSONA TIENE UNA ITS POR LA PINTA	LA ÚNICA FORMA DE SABER SI TENGO UNA ITS ES HACERME LAS PRUEBAS	LA MAYORÍA DE ITS SE PUEDEN CURAR
LES PERSONAS QUE TIENEN MÁS PAREJAS TIENEN MÁS PROBABILIDAD DE TENER UNA ITS	SI COMPARTIMOS JUGUETES SEXUALES, PODEMOS USAR PRESERVATIVOS PARA EVITAR EL CONTAGIO DE INFECCIONES	PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN DE ITS EN EL SEXO ORAL, SE PUEDE USAR UN PRESERVATIVO EXTERNO PARA EL PENE O UNA BARRERA DE LATEX PARA LAS VULVAS	LOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES (PASTILLAS, ANILLO, etc.) REDUCEN EL RIESGO DE TRANSMISIÓN DE INFECCIONES
ES POSIBLE CONTRAER EL VIH POR UNA PICADURA DE MOSQUITO	COMPARTIR LA ROPA CON UNA PERSONA QUE VIVE CON EL VIH IMPLICA UN RIESGO	EL RIESGO DE TRANSMITIR EL VIH A TRAVÉS DEL SEXO ORAL ES MUCHO MENOR QUE A TRAVÉS DE LA PENETRACIÓN	EL CONDÓN HACE QUE SINTAMOS MENOS
ES FÁCIL QUE UN CONDÓN SE ROMPA	SI LLEVAS CONDONES ENCIMA PARECE QUE SIEMPRE VAYAS BUSCANDO SEXO	LA GENTE QUE LO HACE SIN CONDÓN ES PORQUE NO TIENE BASTANTE INFORMACIÓN	

1. EN EL SEXO NO SE HABLA, SE ACTÚA

La mejor manera de comunicarnos es hablar. Para saber si la otra persona está a gusto con nosotras/os, o con lo que queremos hacer, una sencilla manera es preguntárselo directamente. Poner atención a cómo se siente la otra persona mientras estamos compartiendo intimidad es un ingrediente indispensable del placer. ¡Leer el lenguaje corporal y entender la comunicación no verbal es parte del aprendizaje de nuestra sexualidad, pero la comunicación verbal es una fórmula infalible! A diferencia de las pelis que nos muestra el porno, la realidad tiene muchos guiones:

- Podemos comentar lo que queramos; qué nos apetece y de qué no tenemos ganas.
- Si nos dice que quiere dejar lo que estamos haciendo, respetémoslo siempre.
- Insistir, presionar y/o traspasar los límites personales es saltarse el consentimiento.

2. ESTAR MUY EXCITADOS/EXCITADAS HACE QUE EL SEXO SEA MÁS PLACENTERO

- Estar excitadas es una condición esencial para sentir deseo y ganas de compartir nuestra sexualidad. El placer compartido es el hilo conductor de los encuentros eróticos.
- Aprovecharemos la tarjeta para dar una explicación sencilla del flujo vaginal: un flujo presente siempre en las vulvas, que aumenta su producción cuando estamos en una situación en la que sentimos deseo con el resultado de que cualquier caricia sea mucho más placentera. Es indispensable su presencia en prácticas conlleven penetración. Debemos dedicar tiempo a excitarnos ya que las prisas son muy malas amigas del placer.

- Podemos aprovechar para explicar que sentir excitación compartiendo nuestra sexualidad con otras personas pasa más por aspectos relacionales (sentirnos cómodas, a gusto, en confianza, desinhibidas, con ganas de jugar y experimentar juntas) y por regalarle arte y magia al encuentro, que no por motivos fisiológicos.

3. CUANDO MÁS GIME UNA PERSONA, MÁS PLACER ESTÁ SINTIENDO

Hay quien cree que se puede saber por las caras que pone la otra persona o por cómo gime...Pero estas pistas no son demasiado fiables... ¿Y si a la otra persona no le gusta gemir? Hay personas que disfrutan muchísimo y sin embargo son muy silenciosa. A veces, no es tan evidente saber qué es lo que sienten las personas por la cara. Por tanto, la única manera infalible de saber si las otras personas están a gusto y sienten placer es preguntando:

- ¿Te apetece? ¿Te gusta? ¿Te sientes a gusto?
- ¿Quieres que lo intente de otra manera?
- ¿Quieres más suave / fuerte / rápido / lento? ¿Quieres que siga / pare?

Son ejemplos de preguntas que nos pueden ayudar a tener relaciones más placenteras por ambas partes.

4. EL SEXO ANAL NO DUELE

Ninguna práctica sexual debe provocar dolor, lo que buscamos las personas al vivir nuestra sexualidad es placer. Las personas que realizan prácticas de penetración anal sienten mucho placer. Por la socialización de género, en el desarrollo de la dinámica, los chicos suelen mostrarse reacios a recibir penetración, para demostrar su masculinidad. Aprovecharemos la conyuntura para reflexionar sobre la

relación entre la homofobia y la masculinidad. Trataremos de distinguir la práctica de la preferencia sexual: hay chicos heterosexuales que les encanta y chicos gays a quienes no les gusta, igual que hay mujeres cis y personas trans* a las que les gusta y otras a las que no. Cada persona tiene el derecho de decidir cómo le apetece vivir su sexualidad y qué no le apetece experimentar y al mismo tiempo todas tenemos derecho a que nuestros gustos no sean estigmatizados ni ridiculizados por el patriarcado.

*A veces puede salir el tema del BDSM (sigla que proviene de la unión de bondage, disciplina, dominación - sumisión y sadomasoquismo) ya que los adolescentes han visto 50 sombras de Grey. Podemos contratar el imaginario del dolor argumentado que precisamente las prácticas BDSM son las prácticas donde más importancia se le otorgan a la negociación y al consentimiento de las personas.

5. SI EMPIEZAS A LIARTE CON ALGUIEN, TIENES QUE LLEGAR HASTA EL FINAL. SI NO, NO HABER EMPEZADO

Esta tarjeta sirve para deconstruir el mito de "calientapollas". Por suerte, las nuevas generaciones lo tienen, al menos discursivamente, mucho más claro. Igualmente, nos puede servir para hablar de consentimiento. En lugar de la definición clásica de dar o no dar permiso a la otra persona, lo definiremos poniendo el foco en si sentimos o no deseo y ganas de hacer, experimentar, compartir nuestra sexualidad con otra persona. De esta manera, resaltamos la importancia de escucharnos a nosotras mismas, brújula indispensable para vivir nuestra sexualidad de forma que nos genere bienestar.

Algunos apuntes:

- Sólo un sí quiere decir sí,
- Sin un sí es no,
- No quiere decir no.
- Si tenemos dudas respecto a la otra persona ¡preguntar es sabiduría!
- El consentimiento tiene que ver con escucharnos a nosotras mismas y a la persona con la que estamos.
- Saltarse el consentimiento es lo contrario de una sexualidad placentera, se denomina agresión y provoca gran malestar para quien la sufre.
- Nunca se pierde el derecho a decir no, en cualquier momento podemos parar una relación si no nos está resultando placentera.

6. "LA PRIMERA VEZ" DUELE

La "primera vez" se asocia con la penetración vaginal en una relación heterosexual. Podemos aprovechar para combatir el coito-centrismo y la hetero-norma y para ampliar la definición del "sexo" hasta una mucho más acorde a la diversidad de maneras que tenemos las personas de vivir nuestra sexualidad. Así sexo serían las infinitas maneras de darse placer sexual entre las personas (sexo oral, anal, pero también juegos eróticos, caricias, masajes, masturbación en pareja, petting, etc, etc). Haremos hincapié en que no existe una jerarquía de las prácticas sexuales en cuanto al placer, ya que eso dependerá de los gustos de cada persona. Podemos lanzar preguntas cómo:

¿En qué consiste la primera vez?

Si la primera vez significa penetración vaginal, ¿cómo son las primeras veces de lesbianas y gays?

Si el sexo solo fuera una cosa, ¿no sería muy aburrido?

Esta tarjeta también nos sirve para deconstruir el mito del dolor que sienten las chicas "la primera vez" que se realiza penetración vaginal. Es crucial recalcar que la primera vez no tiene por qué doler, ni la segunda, ni la tercera, ni la veintena, ¡ninguna!

Si en las relaciones sexuales sentimos molestias o dolor, es que no estamos acertando en algo. Lo mejor que podemos hacer en esas situaciones es escucharnos y detener la práctica. En ese momento, podemos elegir entre cambiar de práctica (recordemos que hay infinitas maneras de darnos placer) o dejarlo para otro día o cambiar de amante.

Es importante recalcar que en las relaciones sexuales siempre buscamos placer. El mito del dolor la primera vez provoca una normalización del dolor, lo cual es inaceptable, ¿qué haría un chico si le doliera el pene en las relaciones? ¡Pues nosotras, lo mismo!

- Por la socialización de género las chicas llegan a sus "primeras veces" con muy poco conocimiento de cómo funciona su cuerpo. La masturbación es una gran estrategia para revertir esta situación, ya que implica un mayor autoconocimiento del cuerpo y del placer propio. Estar conectadas con nuestro placer es una gran herramienta para poder negociar mejor relaciones más seguras y más placenteras.
- Es importante generar un proceso de empoderamiento para que las chicas se sientan protagonistas activas en su sexualidad, legítimas para decidir y comunicar sus deseos, emociones y necesidades.

7. EL ABORTO ES UN DERECHO

La elección de interrumpir voluntariamente el embarazo es un derecho de las mujeres reconocido a nuestro país. Todas las mujeres mayores de 18 años pueden elegir abortar libremente, dentro de las primeras 14 semanas de gestación. (Las semanas se cuentan a partir de la fecha de la última regla). En caso de menores de edad:

- La interrupción voluntaria del embarazo es posible en los mismos casos que en las mujeres mayores de edad.
- La única diferencia es que las jóvenes menores de 18 años deben disponer de la autorización expresa de la madre, el padre o tutor/a legal para poder interrumpir el embarazo.

8. EL ABORTO ES GRATUITO

Como es un derecho reconocido los servicios públicos de salud prestan este servicio de forma gratuita mediante técnicas quirúrgicas o farmacológicas muy seguras.

9. SACAR EL PENE DE LA VAGINA ANTES DE EYACULAR EVITA SIEMPRE UN EMBARAZO

Nos aseguraremos que todas las participantes entienden en que consiste la marcha atrás (retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación) y haremos hincapié en que no es un método contraceptivo eficaz por la presencia del líquido preseminal. Al contener espermatozoides este fluido, aunque tenga menor capacidad que el semen, también puede provocar el embarazo.

- Cuando compartimos intimidad sexual con otras personas, buscamos placer. Utilizar métodos contraceptivos multiplica nuestra capacidad de sentir placer, ¡ya que disponemos de toda nuestra atención para disfrutarlo!

- Aunque el riesgo de embarazo es menor que si se eyacula en el interior de la vagina, esta práctica genera malestar, “rayadas” y angustias hasta que se produce la menstruación. Y estos malestares que en muchas ocasiones se viven a solas, no tienen nada que ver con el placer que buscamos en las relaciones sexuales. Estaría bien recordarnos que no hemos venido al mundo a estar “rayadas” y aprender a valorar que esta situación no es justa.
- Es importante interpelar a los chicos para generar una reflexión profunda sobre el tema y poder generar consciencia y empatía sobre el tema.
- Es importante no generar una situación de juicio moral; el acompañamiento educativo buscará aumentar la capacidad crítica del alumnado.

10. LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS SÓLO HACE EFECTO SI LA TOMAS EL DÍA DESPUÉS DE HABERLO “HECHO”

La pastilla del día después es un método de contracepción de urgencia que puede ser utilizado por la mujer después de una relación con riesgo de embarazo. Ofrece una segunda oportunidad en caso de no haber utilizado ningún método contraceptivo, de la rotura del preservativo o haber olvidado tomar las pastillas anticonceptivas habituales. Por tanto, hay que recurrir a ella en situaciones de urgencia que supongan riesgo de embarazo o no planificado independientemente del día del ciclo menstrual en el que haya tenido lugar la relación sexual.

- Debemos tener en cuenta que la pastilla del día después no protege del riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual.
- Es importante señalar que la pastilla del día después debería llamarse la pastilla de hasta los 3 días

después, ya que disponemos de 72 horas para tomar realizar la toma (incluso existe una de 5 días). Si bien es cierto que su eficacia aumenta si la toma se realiza durante las primeras 24 horas.

11. PUEDO CONSEGUIR LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS EN EL CAP O AMBULATORIO, EN LA FARMACIA O ALGÚN CENTRO JOVEN

La afirmación es correcta. En caso de que sea necesario, la pastilla se puede conseguir:

- En los servicios sanitarios más cercanos, donde se dará informarán y el anticonceptivo de urgencia de forma gratuita.
- La pastilla de las 72h no necesita prescripción médica, se puede comprar en la farmacia directamente a partir de los 16 años (cuesta 24€ aproximadamente). Para la pastilla de las 120 h, necesitaremos una receta médica.

12. LA PASTILLA DEL DÍA DESPUÉS SE PUEDE TOMAR COMO MÁXIMO 3 VECES

No hay un máximo de veces para tomar la pastilla, pero en ningún caso deben convertirse en un método contraceptivo habitual porque cada vez que la tomemos estamos alterando nuestro ciclo hormonal, y sobre todo, nuestro estado de ánimo. Debemos tener muy presente que los nervios y las inseguridades que sentimos desde la práctica de riesgo hasta que se produce la menstruación, no tienen nada que ver con el placer sexual y podríamos ahorrarnos este mal rollo usando los preservativos que, además, nos protegen del riesgo de ITS.

13. LA PASTILLA ANTICONCEPTIVA TIENE EFECTOS SECUNDARIOS

- Existe un mito que cuenta que la pastilla del día después produce esterilidad y conviene desmentirlo.
- Pueden producir mareos y malestar en el bajo vientre, si bien sus efectos secundarios son pocos. Es importante reflexionar con el grupo acerca del estrés emocional que implican las prácticas sin protección. Es importante hacer notar las desigualdades de género al respecto: las chicas asumimos las consecuencias físicas y emocionales y, por el contrario, muchas veces, son los chicos los que presionan para no utilizar el preservativo y emplear la marcha atrás.

14. PODEMOS SABER SI UNA PERSONA TIENE UNA ITS POR LA PINTA

La mayoría de ITS no presentan ningún síntoma a corto plazo por ello muchas personas desconocen que la tienen. De hecho, la mayoría de las personas somos vulnerables a tener una ITS: pueden aparecer a cualquier edad y no dependen de la condición social, nivel cultural, sexo, habilidades emocionales, capacidades físicas, situación o las conductas sexuales.

15. LA ÚNICA FORMA DE SABER SI TENGO UNA ITS ES HACERME LAS PRUEBAS

En caso de haber mantenido prácticas de riesgo de transmisión de ITS, la mejor manera de saber si hemos contraído alguna es hacerse pruebas médicas. Podemos dirigirnos a un centro de salud y pedir pruebas de detección de ITS y una cita con ginecología o urología en caso de notar molestias. Es recomendable hacerse

pruebas médicas una vez al año, puesto que en muchos casos las ITS no presentan ningún síntoma.

16. LA MAYORÍA DE ITS SE PUEDEN CURAR

La mayoría de las ITS tienen cura; lo más importante será detectarlas pronto y seguir el tratamiento médico indicado lo antes posible. Si notamos molestias en los genitales o durante las relaciones sexuales tendríamos que hacernos pruebas para descartarlas o para empezar el tratamiento correspondiente.

Con las ITS no se trata de sentirse culpable y ni de buscar culpables. Todas las personas somos el 100% de responsables a la hora de proteger nuestra salud y la de las personas con las que compartimos nuestra sexualidad.

Si bien el VIH continua sin tener cura, es decir, no se elimina por completo del cuerpo, los avances en los tratamientos antirretrovirales posibilitan que a los 6 meses de su prescripción la carga viral sea indetectable. Cuando la carga viral del VIH es indetectable, la cantidad de virus en los fluidos es demasiado baja como para producir infección. El riesgo de transmisión sexual del VIH está relacionado con la carga viral y, cuando es indetectable, el riesgo se reduce a cero.

17. LES PERSONAS QUE TIENEN MÁS PAREJAS TIENEN MÁS PROBABILIDAD DE TENER UNA ITS

La respuesta más acertada sería que la probabilidad no aumenta por el número de parejas sino por el número de prácticas de riesgo de transmisión sin protección.

18. SI COMPARTIMOS JUGUETES SEXUALES, PODEMOS USAR PRESERVATIVOS PARA EVITAR EL CONTAGIO DE INFECCIONES

Correcto. Al compartir juguetes sexuales entre dos o más personas es conveniente prestar atención para evitar riesgos de transmisión. Se recomienda cambiar el preservativo si se utiliza el mismo juguete para personas diferentes.

19. PER EVITAR LA TRANSMISIÓN DE ITS EN EL SEXO ORAL, SE PUEDE USAR UN PRESERVATIVO EXTERNO PARA EL PENE O UNA BARRERA DE LATEX PARA LAS VULVAS

Cuando hablamos de protección durante el sexo oral, es probable que lo primero que venga a nuestra mente sea un preservativo externo, pero ¿qué pasa cuando quien lo recibe es una persona con vulva o cuando practicamos el anilingus? Ahí entra en juego la llamada barrera de látex o dental dam. Las barreras bucales son películas de látex o poliuretano que se usan entre la boca y la vagina o el ano durante el sexo oral.

- Es conveniente explicitar que si la eyaculación se produce fuera de la boca el riesgo disminuye notablemente.
- El cunnilingus es una práctica de riesgo bajo de transmisión de VIH ya que el flujo vaginal tiene poca capacidad transmisora y la boca es una mucosa más resistente.

20. LOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES (PASTILLAS, ANILLO, ETC.) REDUCEN EL RIESGO DE TRANSMISIÓN DE INFECCIONES.

Incorrecto. Los anticonceptivos hormonales no reducen el riesgo de transmisión ya que no suponen ninguna barrera

frente a los fluidos de la otra persona, solo son eficaces para protegernos del embarazo, pero no para ITS. Hay muchas parejas que deciden hacerse pruebas médicas para descartar ITS y emplear este método como estrategia de autocuidado. En este caso, resulta recomendable pactar que si se establecen contactos eróticos con otras personas se emplearán métodos barrera para evitar la transmisión de ITS. Es conveniente volverse a hacer pruebas en caso de no haberlos utilizado y utilizar protección con la pareja habitual hasta los resultados y en caso de ser necesario, hasta el final del tratamiento indicado.

21. ES POSIBLE CONTRAER EL VIH POR UNA PICADURA DE MOSQUITO

VIH corresponde a las siglas "Virus de la Inmunodeficiencia Humana". Destacamos las siguientes características de este virus:

- El VIH actúa sobre el sistema inmunitario, cuya función es proteger al organismo de diferentes agentes infecciosos (hongos, bacterias, parásitos, otros virus...).
- Solamente se desarrolla en humanos, no sobrevive en otros organismos, ya que solamente las personas tenemos células CD4 (necesarias para la reproducción del VIH).

22. COMPARTIR LA ROPA CON UNA PERSONA QUE VIVE CON EL VIH IMPLICA UN RIESGO

En absoluto. Sólo puede producirse la transmisión cuando el VIH de una persona se introduce en el torrente sanguíneo de otra. Para que eso pase, deben darse las siguientes circunstancias:

1. Presencia de un fluido transmisor. Los únicos fluidos corporales con estas características son (de mayor a menor capacidad transmisora del VIH): sangre, semen, leche materna, flujo vaginal, moco anal. Fluidos no transmisores: la saliva, el sudor, las lágrimas, los mocos, la orina y los excrementos.

2. Presencia de una puerta de entrada en el torrente sanguíneo por la cual se pueda introducir alguno de los fluidos transmisores del VIH. Estas puertas de entrada son: heridas abiertas y mucosas. Las mucosas son partes del cuerpo que no tienen la piel como elemento protector. Las mucosas que actúan como puertas de entrada son (de mayor a menor vulnerabilidad): recto, vagina y vulva, glánde o punta del pene y finalmente el interior de la boca (mucho más resistente que el resto).

23. EL RIESGO DE TRANSMITIR EL VIH A TRAVÉS DEL SEXO ORAL ES MUCHO MENOR QUE A TRAVÉS DE LA PENETRACIÓN

Efectivamente, tal y como se explica en el apartado anterior, el interior de la boca es una mucosa más resistente que el resto. Igualmente cabe señalar que el riesgo se reduce si la eyaculación se produce fuera de la boca y que el flujo vaginal tiene una capacidad transmisora mucho menor que el semen, lo cual implica que el cunnilingus sea una práctica de riesgo bajo en relación con el VIH.

¿Cuáles son las prácticas sexuales de riesgo de transmisión del VIH?

Las prácticas sexuales en las cuales, por medio de un fluido con capacidad transmisora (sangre, semen, flujo vaginal), puede transmitir el VIH en otro organismo a través de una mucosa (o puerta de entrada) se pueden diferenciar

de la siguiente manera:

Prácticas sexuales de alto riesgo:

- Penetración anal (pene +ano).
- Penetración vaginal (pene +vagina). En caso de haber presencia menstrual el riesgo de transmisión del VIH aumenta (por las características de la sangre).

Prácticas sexuales de bajo riesgo:

- Felación (boca + pene)
- Anilingus (estimulación oral del ano).
- Compartir juguetes sexuales de forma inmediata.
- Cunnilingus (boca + vulva). En el caso de haber presencia de sangre menstrual el riesgo de transmisión del VIH aumenta (por las características de la sangre).

Como se explica en la tarjeta 19 es conveniente explicitar que si la eyaculación se produce fuera de la boca el riesgo disminuye notablemente.

Prácticas sexuales riesgo cero:

- Besos, abrazos, caricias, masturbación, etc.
- Aunque en la práctica vulva-vulva están en contacto los flujos vaginales de las vulvas, no hay evidencia científica definitiva que permita confirmar que pueda producirse una transmisión del VIH.

24. EL CONDÓN HACE QUE SINTAMOS MENOS

Este es uno de los grandes mitos extendidos sobre el uso preservativo externo, pero en realidad tiene que más que ver con la falta de costumbre que con otra cosa. Podemos poner el ejemplo de los zapatos. Existen muchos modelos y tallas y con unos nos sentiremos más cómodos que con otros. Igual pasa con los preservativos, porque un día nos hayamos probado unos que nos resultan incómodos no quiere decir que vayamos a ir descalzas.

El placer es siempre intersubjetivo, cuando compartimos nuestra sexualidad con otras personas el placer depende más de aspectos relacionales (sentirnos cómodas, a gusto, confianza, desinhibidas, con ganas de jugar y experimentar juntas) y de regalarle “arte” y magia al encuentro que, de motivos fisiológicos, de tamaños (otro de los grandes mitos) o de la presencia o no del preservativo.

25. ES FÁCIL QUE UN CONDÓN SE ROMPA

No es fácil que un preservativo externo (también llamado popularmente preservativo para pene o masculino) se rompa si está bien colocado. De hecho, la mayoría de las veces que se rompe tiene que ver con una mala colocación. Aprovecharemos para explicar de forma práctica como poner un preservativo (podemos emplear un vibrador, un plátano, la mano, etc.)

Si se usa para un pene:

- Se coloca cuando está erecto y antes de iniciar la penetración vaginal o anal.
- Sostener con los dedos por la punta evitando que quede aire y desenrollar el preservativo a lo largo del pene en erección y hasta la base. Tenemos que dejar espacio suficiente para almacenar el semen.
- Antes de que acabe la erección, hay que retirar el pene de la vagina o del recto, sujetando el preservativo por la base. ¡Así evitaréis que se quede en el interior!

En caso de usar dildo;

- Tenemos que usar un preservativo nuevo para cada persona para evitar las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) o lavarlos bien con agua y jabón.

En ambos casos:

- Hacer un nudo y tirarlo siempre a la basura. Es de un solo uso.
- ¡Utilizad sólo lubricantes con base de agua! No utilizar vaselina, ni lubricantes con aceites, ni cremas porque pueden deteriorar el látex del preservativo.
- Generalmente son de látex. En caso de alergia pueden encontrarse preservativos de otros materiales como el poliuretano.

26. SI LLEVAS CONDONES ENCIMA PARECE QUE SIEMPRE VAYAS BUSCANDO SEXO

Llevar preservativos lo único que indica es nuestra voluntad para cuidar de nuestra salud sexual. Es importante guardarlos en lugares frescos, porque la luz directa del sol o las altas temperaturas podrían deteriorarlos. Si los llevamos en la cartera, podemos cambiarlos de vez en cuando para asegurarnos de que cuando vayamos a usarlos estén en buenas condiciones.

27. LA GENTE QUE LO HACE SIN CONDÓN ES PORQUE NO TIENE BASTANTE INFORMACIÓN

Lamentablemente tiene que ver más con la negociación del uso del preservativo que con la falta de información. La negociación del condón se da en un marco desigual de relaciones de poder: en muchas ocasiones es la chica la que lo propone y el chico el que trata de negociar para no usarlo.

Es importantísimo señalar las típicas frases manipuladoras y de chantaje:

- Venga que te va a gustar más piel con piel.
- ¿Es que no confías en mí?
- Si estuvieras enamorada lo harías sin.

Algunas recomendaciones para dar respuesta y hacer ver a la otra persona que está teniendo una actitud invasiva serían, por ejemplo:

- Confío en tu fertilidad.
- Los espermatozoides o los bichitos de las ITS no entienden de amor.
- ¿Me estas tratando de manipular?

Lo que corta el rollo no es usar condón, sino que alguien trate de hacernos cambiar de opinión en su propio beneficio. Por el contrario, cuando se da una negociación igualitaria, las personas nos sentimos más conectadas y el bienestar en relación con nuestras sexualidades aumenta.



PLAY PARTY!

Hablando del calentón: estrategias de comunicación para sexualidades más placenteras

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre la importancia de la negociación y la comunicación.
- Poner el placer y el bienestar como bases del cuidado de la salud sexual.
- Ofrecer estrategias para comunicar los deseos y los límites.
- Reflexionar sobre cómo afectan los mandatos de género a las sexualidades.

DURACIÓN 1 hora

PERSONAS DESTINATARIAS

Adolescentes y jóvenes a partir de 14 años.

ESPACIO

Una sala amplia para poder sentarse cómodamente, puede ser en semicírculo, y que disponga de ordenador, proyector y sonido para poder proyectar un video.

MATERIAL

Video: *Play Party! Hablando del calentón: estrategias de comunicación para sexualidades más placenteras*

CONCEPTOS CLAVE

- Decisiones de autocura
- Placer
- Negociaciones
- Deseos y límites
- Marcha atrás
- Pactos
- Prácticas sexuales
- Barrera de látex (dental dam)

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	10 min
Video	10 min
Comentamos la situación 1	10 min
Comentamos la situación 2	10 min
Comentamos la situación 3	10 min
Comentamos la situación 4	10 min

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

INTRODUCCIÓN

Podemos romper el hielo lanzando al grupo la pregunta ¿Qué es hablar del sexo? Seguramente, a parte del revuelo y de las risas, alguna persona comente que hablar de sexo, es expresar lo que nos gusta, lo que nos apetece, cómo queremos que sucedan las cosas, si queremos utilizar protección, etc.

A continuación, podemos lanzar preguntas como:

¿Es fácil nombrar lo que nos gusta y lo que no nos gusta?
¿Estamos acostumbradas a hacerlo? ¿Da vergüenza, corta el rollo? ¿Cómo sabemos lo que le gusta a la persona con la que compartimos nuestra sexualidad?

En muchas ocasiones, a las personas jóvenes y también a las adultas, negociar y hablar del sexo que queremos puede parecernos algo difícil, torpe, o vergonzoso, quizá porque tendremos que verbalizar nuestros deseos y nuestros límites, y generalmente no estamos acostumbradas.

Los pactos de negociación pueden ser muy variados y amplios, pero los imprescindibles son:

- Que las personas estén cómodas
- Que el consentimiento sea explícito
- Que los límites sean siempre respetados
- Que se puedan expresar los deseos

Lo ideal es negociar antes, pero también podemos hacerlo en el momento, e incluso comentar lo queramos con posterioridad. Las relaciones sexuales son relaciones de comunicación y la mejor manera de comunicarnos es hablar. Para saber que la otra persona está a gusto con nosotras/o, o con lo que queremos hacer, una sencilla manera es

preguntárselo directamente. Poner atención a cómo se siente la otra persona mientras estamos compartiendo intimidad es un ingrediente indispensable del placer. ¡Leer el lenguaje corporal y entender la comunicación no verbal, es parte del aprendizaje de nuestra sexualidad, pero la comunicación verbal es una fórmula infalible! A diferencia de las pelis porno, la realidad tiene muchos guiones:

- Podemos comentar lo que queramos, qué nos apetece y de qué no.
- Según el tipo de prácticas que vayamos a realizar podemos decidir juntas cómo cuidar la salud sexual.
- Si una persona nos dice que quiere dejar lo que estamos haciendo, respetémoslo siempre.
- Insistir, presionar y/o traspasar los límites personales es saltarse el consentimiento.

La manera más infalible de saber si las otras personas están a gusto con nosotras y sienten placer es preguntando:

- ¿Te apetece? ¿Te gusta? ¿Te sientes a gusto?
- ¿Quieres que lo intente de otra manera?
- ¿Quieres más suave/ fuerte/ rápido/ lento?
¿Quieres que siga/ pare?

Este tipo de preguntas que nos pueden ayudar a tener relaciones más placenteras, más seguras, más felices. Tras esta pequeña introducción visionamos el video. Podemos ir parando en cada escena y comentando, o bien ver el audiovisual completo y luego comentar.

SITUACIÓN 1: "Quiero sentirte piel con piel"

Pedimos al grupo que expliquen con sus propias palabras qué sucede en la escena. A continuación, preguntamos cómo se sienten las personas protagonistas (cómodas, amorosas, calientes) y qué se está negociando (en este caso el uso del preservativo).

Es interesante explorar cómo se siente la protagonista cuando su pareja le propone hacerlo sin protección con frases como: "¡Va, venga que te gustara!", "El otro día no pasó nada", "Yo controlo", "Quiero sentirte piel con piel", "¿Es que no confías en mí?".

Debatiremos colectivamente a través de preguntas como estas: ¿cuál es la intención de estas frases?, ¿quiere hacerle cambiar de opinión?, ¿por qué?.

Conduciremos el debate visibilizando las frases del protagonista como frases de presión, de manipulación dulce, de chantaje amoroso... Es interesante reflexionar sobre cómo detrás de estas violencias machistas, en ocasiones, la persona que las ejerce ni siquiera es consciente de la posición de poder desde la que está actuando.

Es fundamental generar una reflexión grupal para tomar consciencia sobre cómo la des-responsabilización del uso de protección, la presión, la insistencia, lo cual, en relaciones heterosexuales, significa muchas veces la imposición de la marcha atrás. Este tipo de violencias están tan naturalizadas, que la mayoría de veces, caen en el terreno de la impunidad, pues las personas no las identifican como tales.

Si queremos seguir hilando fino, analizaremos a continuación, las estrategias que pone en marcha la chica: la escucha interna, la identificación del malestar, la comunicación, el humor y la ironía para darle la vuelta a las frases de presión, la propuesta de innovar y realizar nuevas prácticas... En definitiva, la protagonista reacciona ante la presión expresando sus malestares y explicando por qué no le apetece hacer la marcha atrás.

Es conveniente asegurarnos de que todas las participantes entienden en qué consiste la marcha atrás (retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación) y hacer hincapié en que no es un método contraceptivo eficaz (la presencia del líquido preseminal, al contener espermatozoides, aunque menor medida que el semen, también puede provocar el embarazo).

La incertidumbre, que provoca esta práctica de riesgo, es el motivo del malestar que siente la protagonista. Es crucial visibilizar ese malestar, para generar reflexiones y aprendizajes significativos en el alumnado. Atendiendo a este malestar ¿La marcha atrás genera más placer o más bien lo dificulta?

Podemos complementar el debate con estas orientaciones educativas:

- Cuando compartimos intimidad sexual con otras personas, buscamos placer. Utilizar métodos contraceptivos multiplica nuestra capacidad de sentir placer, ¡ya que disponemos de toda nuestra atención para disfrutarlo!
- Aunque el riesgo de embarazo es menor que si se eyacula en el interior de la vagina, esta práctica genera

rayadas y angustias hasta que se produce la menstruación. Estos malestares, en muchas ocasiones, los viven en solitario las chicas. Estaría bien recordarnos que no hemos venido al mundo a estar "rayadas", que esta situación de malestar emocional es evitable y que además no es justa. Al mismo tiempo, es muy importante no generar un juicio moral sobre las personas que practican la marcha atrás porque generaría culpa. Para generar cambios actitudinales, el acompañamiento educativo buscará aumentar la capacidad crítica del alumnado y la reflexión.

- Es importante interpelar a los chicos para generar la toma de consciencia, una reflexión profunda, y empatía e implicación en la anticoncepción. Es interesante abrir la reflexión sobre las frases de presión que utiliza el protagonista del video: "¿Es que no confías en mí?", "Venga que te va a gustar", "Quiero sentirte piel con piel". Es importante visibilizar estas frases como ejemplos de chantaje y manipulación. ¿Cómo se sentiría ella si hubiera accedido a hacerlo sin protección? ¿Es consciente el chico del malestar que está generando? ¿Cómo resuelven la situación? ¿Qué deciden hacer?
- Podemos cerrar preguntando qué estrategias de negociación pone en marcha la protagonista. Podemos destacar el uso de la vela y el masaje como una manera de visibilizar todo el cuerpo como una fuente de placer (y no solo la zona genital). Con ello contrarrestamos el coitocentrismo y ampliamos los márgenes del deseo. Para contrarrestar el mito de que con el preservativo se siente menos, pondremos énfasis

en el flow y la magia (conexión, complicidad, escucha, comunicación, etc.) como los ingredientes fundamentales del placer.

SITUACIÓN 2. "¡Coge la barrerita y cómeme!"

Pedimos al grupo que explique con sus propias palabras qué sucede en la escena. A continuación, preguntamos cómo se sienten las protagonistas y qué están negociando. En este caso, la barrera de látex (también llamada dental dam¹³) para realizar sexo oral de forma más segura.

Podemos preguntar al grupo ¿qué estrategias de cuidado de la salud se emplean en sexualidades no heterosexuales? Es interesante reflexionar sobre cómo la heteronorma conlleva, muchas veces, el desconocimiento sobre los métodos de protección entre mujeres, lesbianas, bisexuales y personas no binarias y trans*.

Cuando hablamos de relaciones entre personas con vulva y de las infecciones de transmisión sexual (ITS), existe la falsa creencia que en dichas relaciones no hay ningún riesgo de transmisión. Pero hay que tener en cuenta que no están libres de las ITS, ya que el riesgo no estriba en la preferencia/orientación sexual si no que varía en función de las prácticas sexuales y cómo se hayan realizado.

El flujo vaginal es un fluido con menor capacidad transmisora que otros como el semen o la sangre; de ahí que el sexo oral hacia una vulva sea una práctica de bajo riesgo. Pero algunas ITS sí pueden transmitirse (como la clamidiasis, tricomoniasis, etc.). La mayoría de ITS que se transmiten por esta vía son de fácil tratamiento, pero se

pueden complicar si no se tratan. Otras como la sífilis y la gonorrea, pueden ser más peligrosas para nuestra salud¹⁴.

Algunas estrategias para el cuidado de la sexualidad entre personas con vulva:

- Los juguetes sexuales deben limpiarse adecuadamente. Para evitar la transmisión de infecciones puede emplearse un preservativo (deben cambiarse cuando se pase de una persona a otra y también, si se pasa del ano a la vagina).
- Respecto a la penetración con los dedos, el riesgo de transmisión es bajo (puede aumentar un poco en caso de que haya presencia de herida). Para mayor seguridad, se pueden utilizar dediles o guantes de látex o nitrilo con un poco de lubricante.
- Realizarse pruebas médicas de ITS para mayor seguridad de ambas y no tener que aplicar todas estas medidas.

Además de temas como el sexo más seguro entre lesbianas o entre personas con vulva, pueden salir otros temas como los pactos en las relaciones abiertas o el tema de la silla. Hablar de los pactos en las relaciones abiertas es una oportunidad para explorar múltiples estrategias de cuidado de la salud sexual más allá de los métodos barrera: decidir hacerse pruebas, pactar con qué relaciones protegerse, decidir qué prácticas queremos hacer y en cuáles de ellas nos queremos proteger, etc. Podemos hablar también de protegerse en un sentido más amplio: ser honestas para protegernos de hacernos daño emocionalmente.

Respecto a la diversidad funcional, puede que aparezca la pregunta ¿cómo tienen relaciones sexuales las personas que van en silla? Esta escena, además de visibilizar que las personas con diversidad funcional tienen sexualidad como el resto, nos permite ampliar los imaginarios de qué es sexualidad y qué es placer, haciendo hincapié en el cuerpo entero como un mapa infinito de placer, y en la creatividad y la comunicación como herramientas clave para compartir placer con otras personas.

SITUACIÓN 3: “Hoy estoy más de mimitos...”

Pedimos al grupo que explique con sus propias palabras qué sucede en la escena. A continuación, preguntamos cómo se sienten los protagonistas y qué se está negociando.

La clave de esta escena es que nos permite pensar en estrategias para decir que “no” aunque no nos hayan preguntado. A pesar de saber que, para asegurar entornos de sexualidades libres y placenteras, tenemos la responsabilidad de preguntarnos qué nos apetece con las personas con las que compartimos sexualidad, también sabemos que muchas veces esto no sucede por muchos motivos: en el porno, referente audiovisual del sexo por excelencia (sobre todo para los chicos), no se habla; no sabemos cómo comunicar qué nos gusta y qué nos apetece; hablar da vergüenza; parece que si preguntas es porque no tienes ni idea de sexo, etc. Por eso, tener estrategias para decir que “no” aunque no nos hayan preguntado, es una herramienta de reducción de riesgos. En este caso, de reducción del riesgo de tener sexo sin ganas o no placentero.

Podemos empezar comentando cómo hablar de si nos apetece tener sexo. ¿Cómo preguntarle a alguien si tiene ganas? Podemos hablar de los miedos y las inseguridades que se movilizan al preguntar ya que preguntar abre la posibilidad a que nos digan que no. En este sentido, la pregunta es una herramienta que abre espacios para que todo el mundo pueda sentirse a gusto. En general, es mucho más fácil decir que no, si nos han preguntado. ¿Cómo nos sentimos cuando nos dicen que no? ¿Qué sentimos que se pone en juego? Podemos hablar de como asociamos el “no” al miedo a no gustar, a que se apague la chispa... También podemos hablar de cómo sabemos (cada quién consigo misma/o) si nos apetece tener sexo y qué tipo de sexo nos apetece. De la necesidad de preguntarnos y escucharnos a nosotras mismas. De la autoescucha sin juicio.

Pero, de hecho, en esta escena no se preguntan exactamente si tienen ganas. Hay uno de los chicos que tiene ganas de sexo más genital, y otro que no. El primero le hace saber al segundo sus ganas: “me pones como una moto”; “venga, dame de eso que me gusta tanto”... Y ahí viene la clave de la escena. ¿Cómo hace el segundo chico para decirle al otro que no tiene ganas de sexo genital?

A veces querremos decir un “no” tajante. Un no de límite, de “ni te acerques”. Y otras veces, pensar en el no como cierre, como clausura, como imposibilidad, hace que nos sea más difícil de plantear. Pero podemos pensar también en el no como matiz, como contrapropuesta, como partícula que abre otras posibilidades. “No quiero sexo genital, quiero besitos y chucharita”. “No quiero que te metas dentro, me dan muchas más ganas de besitos en

el cuello”, etc. A veces, el no como contrapropuesta hace que nos sea más fácil de plantear.

La escena lleva a comentar qué es sexo y qué no. ¿Dónde empieza y donde acaba el sexo? ¿Os parece que mimitos y cucharita pueden ser sexo también? ¿Qué busca, la gente, cuando decide compartir su sexualidad con alguien? ¿Os parece que habrían encontrado lo que buscaban si el chico que no tenía ganas de “motos”, no hubiera dicho que prefería mimitos? ¿De qué tenemos miedo al decir “no”?

SITUACIÓN 4: “¿Te crees que a todas nos va a gustar lo mismo?”

Pedimos al grupo que explique con sus propias palabras qué sucede en la escena. A continuación, preguntamos cómo se sienten las protagonistas y qué se está negociando.

Podemos empezar contrarrestando el mito que hablar corta el rollo. Precisamente, en esta escena, lo que corta el rollo es no haber hablado. No es tanto que a la chica le haya dolido el cachete, sino que le ha hecho sentir como un objeto. Podemos preguntar si les parece que la escena es realista, y si sucede más de chicos a chicas o al revés y por qué. Esto nos llevará a hablar del porno y de cómo nos afectan los mandatos de género en nuestras sexualidades. ¿Quién se supone que tiene que saber y llevar la iniciativa? ¿Quién se supone que tiene que complacer y hacer todo para gustarle al otro? ¿Cómo podemos transformar estas situaciones? ¿Qué estrategias pone en marcha la protagonista? A la práctica, en esta escena, ¿quién tenía más idea de sexualidad?

Podemos aprovechar para hablar de si a todo el mundo le gusta lo mismo, o de si a una misma persona siempre le apetecerá lo mismo. Y de cómo podemos saber qué le gusta y qué le apetece a la persona con la que estamos. Aunque el punto de inflexión de la escena no tiene tanto que ver con el dolor, podemos aprovechar para hablar de ello. Ninguna práctica sexual debe provocar dolor, lo que buscamos las personas al vivir nuestra sexualidad es placer. Si hay algo que nos duele es porque hay algo que no estamos haciendo bien: podemos cambiar de postura, de práctica, de lugar o de amante, pero el sexo no tiene que doler, tiene que dar placer¹⁵. Puede aparecer en el debate el mito del “dolor la primera vez” y/o el sexo anal como práctica dolorosa.

Respecto al mito del “dolor la primera vez”, es importante recalcar que en las relaciones sexuales siempre buscamos placer. El mito del dolor la primera vez provoca una normalización del dolor, lo cual es inaceptable, ¿qué haría un chico si le doliera el pene en las relaciones? ¡Pues nosotras, lo mismo!

Es importante facilitar un espacio donde se puedan dar procesos de empoderamiento, en el que las jóvenes se sientan protagonistas activas en su sexualidad, legítimas para decidir y comunicar sus deseos, emociones y necesidades. Olvidemos los cuentos y las historias sobre el himen, si duele es porque se está yendo más rápido de la cuenta. Que no resulte placentero tiene que ver con la inexperiencia, con las prisas, con tomárselo como una carrera, en vez de como un juego... mientras más «slow flow» y magia le echemos al asunto, más placentero resultará. La conexión, la escucha, sentirnos cómodas, que

podemos tomar la iniciativa y comentar lo que queramos, son ingredientes indispensables para el placer. Estar conectadas con nuestro placer, es una gran herramienta para poder negociar mejor relaciones más seguras y más placenteras.

Respecto al sexo anal, podemos comentar que es una práctica de ritmos lentos y su propia técnica, pero puede ser muy placentera. Podemos abordar la homofobia que aparece en la mayoría de las aulas cuando se habla de sexo anal. Es interesante nombrarla cuando aparece, hacerla explícita. A continuación, podemos comentar que el sexo anal en relación con los chicos no es una cosa de gais. Una cosa son las prácticas que nos gustan y otra con quién nos gusta hacerlas. Hay muchos chicos gais a los que no les interesa explorar su sensibilidad anal y muchos chicos heteros a los que les encanta.

Finalmente, para cerrar, explicamos que cada persona tiene el derecho de decidir cómo le apetece vivir su sexualidad y qué no le apetece experimentar y al mismo tiempo todas tenemos derecho a que nuestros gustos no sean estigmatizados ni ridiculizados por el patriarcado.

13. Es una película de látex o poliuretano que se usa entre la boca y la vulva o el ano durante el sexo oral. Generalmente miden alrededor de 15 x 20 centímetros, son muy delgadas y permiten una gran sensibilidad. Las personas que quieren realizar sexo oral de forma más segura optan por este método barrera. Otras comentan que emplean film transparente de cocina, ya que no es fácil conseguir las barreras dado que la mayoría de las farmacias no disponen de ellas. Además, recomiendan no emplear el film para microondas porque es poroso, de forma que no nos sirve para la función de método barrera.

14. Debemos ser conscientes de que la mayoría de las personas no se protegen en el sexo oral (tanto en relaciones heterosexuales o como no heterosexuales). Así que es importante dar, además, consejos para la reducción de riesgos (eso hará más difícil la transmisión de alguna ITS, pero no imposible):

- En el caso de menstruación, o infección vaginal, aumenta el riesgo de transmisión de ITS en el sexo oral desprotegido.
- Las llagas alrededor de la boca, los genitales o el ano son un síntoma de infección. Si existen, la barrera de látex reduce muchísimo el riesgo de transmisión.
- Evitar la eyaculación en la boca reduce el riesgo de transmisión de infecciones.
- No lavarse los dientes antes ni después, para evitar generar pequeñas heridas que podrían funcionar como puerta de entrada de microorganismos a nuestro torrente sanguíneo. Tampoco enjuagarse con colutorios bucales ni otras sustancias que contengan alcohol.

15. A veces puede salir el tema del BDSM ya que los adolescentes han visto 50 sombras de Grey. Podemos contratar el imaginario del dolor argumentado que precisamente las prácticas BDSM son las prácticas donde más importancia se le otorgan a la negociación y al consentimiento de las personas.

MÁS INFORMACIÓN

• **LGTB Terrassa** : Actua Vallès. 2018. “¡Protégete, coño!: guía de salud sexual para personas con coño de todos los gustos y géneros”. Disponible en: <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD53430.pdf>

• **Zona pedagógica. Infecciones de Transmisión Sexual.** Disponible en: <http://salutsexual.sidastudi.org/ca/zonapedagogica-grupos/documentos-tematicos/zonapedagogica-grupo/jovenes-documentos-vih>

• **Zona pedagógica. Métodos anticonceptivos y barrera.** Disponible en: <http://salutsexual.sidastudi.org/ca/zonapedagogica-grupos/documentos-tematicos/zonapedagogica-grupo/jovenes-documentos-enp>

POSIBLES ADAPTACIONES

Se puede pedir que trabajen en 4 pequeños grupos, que cada grupo se dedique a pensar sobre una de las 4 situaciones y que después pongan en común el trabajo que han hecho.

Si necesitas más recursos pedagógicos o quieres ampliar informaciones puedes consultar nuestros servicios en línea:

- **Zona pedagógica:** selección de materiales educativos para profesionales sobre educación sexual, promoción de la salud sexual y de los derechos sexuales. Cuenta con una sección específica para población joven, otra para personas con diversidad funcional y un apartado común con contenidos clasificados por esas temáticas: igualdad de género, diversidad sexual y de género, diversidad cultural, infecciones de transmisión sexual, métodos anticonceptivos y anticoncepción de emergencia, bullying homofóbico, violencias machistas.

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/zonapedagogicas>

- **Zona de dinámicas:** espacio para profesionales que deseen desarrollar dinámicas grupales sobre educación sexual clasificadas en las principales dimensiones de la sexualidad.

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/subhome-dinamicas>

- **Centro de documentación** especializado en salud sexual: más de 18.000 materiales, recursos e iniciativas para promover la educación sexual.

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/catalogo>

- **El Kit del Placer:** blog dirigido a jóvenes con las preguntas frecuentes que suelen surgir en nuestras acciones educativas.

<https://kitdelplaer.org/es>

Si lo que necesitas es acompañamiento y apoyo de evaluación:

Evalúa+ está dirigido a todas las entidades del Estado español que realizan intervenciones en salud sexual. Tiene como objetivo ser una herramienta de apoyo para que las entidades y sus profesionales integren la evaluación en sus proyectos. También puede ser útil para entidades u organizaciones que trabajan en otros campos y con otras temáticas.

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/zonapedagogica/evalua>

SIDA STUDI

Calle del Carme 16, principal (08001, Barcelona)

Tel. 932681484

sidastudi@sidastudi.org

www.sidastudi.org / salutsexual.sidastudi.org

Esta guía forma parte del proyecto:



Con la colaboración de:



Y el apoyo de:



Financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad.

