

Educación sexual, también más allá de los 50

Cuando hablamos de educación sexual, tenemos en mente casi inevitablemente a las personas adolescentes y jóvenes, y rara vez pensamos en que es necesaria en todas las etapas de la vida. Pero la realidad es que la sexualidad es una dimensión inherente a las personas que nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos. Y, como a lo largo de toda la vida suceden cambios, es necesario atenderlos de acuerdo con la etapa en la que nos encontremos.

Además, hay que tener en cuenta que las generaciones que hoy atraviesan los 40, 50 y 60 años no tuvieron educación sexual. Seguramente las generaciones actuales tampoco la tengan o esta sea anecdótica, pero es innegable que hoy es más fácil acceder a la información. Es más: hoy es más sencillo hablar de sexualidad, en general, que entonces. Por eso, un buen punto de partida en la edad adulta es comenzar a hablar de sexualidad abiertamente, en grupo, aprendiendo, reflexionando y compartiendo con otras mujeres vivencias, dudas e inquietudes; y que estas mujeres salgan de esos espacios empoderadas y con las herramientas suficientes para vivir su sexualidad con todo el bienestar, como merecen.

“Qué poco sabemos de nosotras mismas y qué importante es”. El trabajo educativo con mujeres permite no sólo ofrecer conocimientos y herramientas a las participantes, sino aprender de ellas y de las necesidades que manifiestan. Porque es un hecho que existe un gran desconocimiento en materia de sexualidad y salud sexual, y que las mujeres necesitan espacios en los que aprender, compartir y construir nuevos procesos que mejoren su vivencia de la sexualidad y, por lo tanto, su calidad de vida. No sólo para prevenir riesgos o malestares, sino para comprendernos, aceptarnos, vivirnos y expresarnos; en definitiva, para estar mejor.

Si hablamos de intervenciones educativas en general, observamos que muchas de ellas se centran en las etapas del comienzo y del fin de la menstruación (la tan famosa, conocida y desconocida a partes iguales, menopausia). Ambos momentos son muy importantes en la vida de las mujeres por su vinculación con la capacidad reproductiva y a ambos se les otorga gran importancia a nivel social y también en las intervenciones educativas, aunque muchas veces estas tienen más que ver con parchear los síntomas que con comprender los cambios. Muchas mujeres nos dicen en nuestros talleres: “He aprendido qué es la menstruación hoy, a mis 54 años”. Éste es sólo un ejemplo de que, a pesar de que llegue tarde, la educación sexual

Gemma Castro

Responsable de Intervención Social SEDRA-FPFE



© Freepik

es necesaria, ya que comprender algunos procesos, aunque sean pasados, puede ayudarnos a comprender procesos actuales y futuros.

Pero en nuestro trabajo cotidiano también hemos constatado que en el ámbito educativo no se da la misma importancia a otros momentos que no están ligados con la reproducción, que se producen a partir de los 40 años y que requieren de conocimientos y herramientas que nos ayuden a comprenderlos y a abordarlos. Además, esos momentos, si no todos, están atravesados no sólo por la falta de información sino también por estereotipos que los pueden hacer aún más complejos.

“Qué fuerte cómo se meten los estereotipos dentro sin darte cuenta”, nos dicen. La sexualidad de las mujeres se encuentra estereotipada y sujeta a determinadas expectativas respecto a la erótica. Hablamos de cuestiones biológicas que se viven con gran incertidumbre a nivel psicológico, y con una gran carga a nivel social. Si hablamos de la menopausia, alrededor de esta etapa se construyen muchas visiones reduccionistas, como por ejemplo cuando se asocia sólo con los famosos sofocos y los cambios de humor. Ciertamente es que son algunos signos habituales, pero comprender por qué suceden -más allá de la imagen estereotipada de mujeres con abanico (perdón por reforzar la imagen)-, puede ayudar a que las mujeres vivan con mayor libertad y aceptación esta etapa, y no con culpas, miedos y vergüenzas, que se suman a los sofocos.

Por otro lado, no podemos olvidar la imposición de los cánones de belleza actuales, en los que las canas, las arrugas, la celulitis, etc., no tienen cabida y para

los que existen un sinfín de mandatos sociales que imponen luchar contra cualquier signo del envejecimiento. Esto tiene una influencia directa en la autoestima de las mujeres, que lejos de favorecer el cuidado de una misma provoca, en muchos casos, malestar y dificultades. El tinte, las cremas y cuidados faciales y corporales están fenomenal, pero es importante pensar qué parte de eso tiene que ver con la voluntad propia y cuál con las imposiciones sociales. Y eso también es educación sexual.

La intervención educativa sirve para sostener esa tremenda carga que las mujeres adultas sufren en cuanto a roles y estereotipos. Y también sirve de punto de encuentro y espacio seguro para compartir vivencias y malestares, y también aprender de otras mujeres que han pasado o están pasando por lo mismo. “Estar juntas ayuda a minimizarlo, no te pasa sólo a ti, todas tenemos algo”. El trabajo continuado y estable con grupos de mujeres favorece el establecimiento de lazos entre ellas que permite no sólo el trabajo sobre contenidos específicos, sino que permite “jugar” con la nueva información adquirida, debatirla, reflexionarla, ponerla en común y frente a sus vivencias, cuestionarlas y transformarla en forma de clave para su bienestar.

Independientemente de la edad que se tenga, el país de origen, la cultura, el nivel socioeconómico o socioeducativo, la educación sexual es necesaria. Y es así porque favorecer espacios en los que hablar de sexualidad es, en sí mismo, un valor. Porque cuando se permite hablar y compartir, en un espacio amable y de confianza y con información veraz, se aprende, se comparte y se construye. ■