

ATRÉVETE A SENTIR, ATRÉVETE A CUIDAR Y CUIDARTE

GUÍA DE EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL



Ayuntamiento
de Burgos



Burgos 2031
RENACIMIENTO
Capital Europea de la Cultura
Ciudad Candidata

Esta guía ha sido elaborada por el Área de Infancia, Familia e Igualdad de la Gerencia Municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades. Ayuntamiento de Burgos.

© “GUÍA DE EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL: Atrévete a sentir, atrévete a cuidar y cuidarte.

Ayuntamiento de Burgos, Gerencia Municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades. Área de Infancia, Familia e Igualdad.

© **Texto:** Texto principal a cargo de Itziar Fernández Cortés, psicóloga clínica y psicoterapeuta infantil experta en trauma y violencia de género y Pepa Horno Goicoechea, consultora en Infancia, Afectividad y Protección. Ambas psicólogas en Espirales Consultoría de Infancia.

Colaboración en la redacción del texto y coordinación de la edición: Inmaculada Valderrama Alcalde, psicóloga clínica y Jefa del Área de Infancia, Familia e Igualdad. Elena Mera González y Paula Sevilla Fuente, psicólogas de apoyo del Área de Infancia, Familia e Igualdad.

Otras colaboraciones: Asociaciones del Consejo Sectorial de la Mujer del Ayuntamiento de Burgos y Unidad de Atención a la Mujer del Sacyl.

Ilustraciones: Patricia Corrales Pérez

Impresión y maquetación: Imprenta Amábar S.L.

Depósito legal: BU 34-2021



ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. La adolescencia	6
2. Del afecto a la sexualidad: esto va por pasos	7
3. Enamoramiento, amor y amor romántico	15
4. El placer en el cuerpo y en la mente	20
5. Desarrollo sexual: cambios físicos y emocionales en el desarrollo evolutivo.	25
6. Socialmente iguales e individualmente diversos.....	32
7. Salud sexual: métodos preventivos más empleados por adolescentes	36
8. ¿Sigues teniendo dudas? Algunas preguntas frecuentes.....	40
9. Pautas para familias y educadores/as	45
10. Recursos para familias, profesionales y adolescentes	49



La sexualidad es, según la Organización Mundial de la Salud, “una energía que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad..., influye en nuestros pensamientos, sentimientos, acciones e interacciones y por tanto está relacionada con nuestra salud física y mental”. Y es en este sentido que la sexualidad se educa, como se educan las otras dimensiones del desarrollo infantil y adolescente y la educación afectivo-sexual es un derecho humano de niños, niñas y adolescentes.

Nuestro cuerpo es fuente de comunicación, afecto, ternura y placer. Somos seres sexuados y la sexualidad es una dimensión del ser humano desde el nacimiento hasta la muerte, existiendo una variabilidad enorme en las formas de vivirla, de expresarla, en las formas de ser y de relacionarse. **Uno de los errores más habituales respecto a la sexualidad, es confundir sexualidad con genitalidad: Si entendemos la sexualidad como sinónimo de genitales o de las prácticas que se hacen con ellos caemos en el error de confundir la parte con el todo.**

La sexualidad en el ser humano va más allá de la reproducción, muestra de ello es, la existencia de órganos destinados exclusivamente al placer como son el clítoris o el glande, y la diversidad de prácticas sexuales más allá de la penetración. “El humano es el único animal que come sin tener hambre, bebe sin tener sed y hace el amor todos los meses del año” (F. Giner Abati, antropólogo).

Estudios recientes realizados indican que el 64% de universitarios acceden a la información sexual por **amistades** o a través de **internet** (principalmente accediendo a páginas de pornografía), mientras solo un 1.9% accede mediante la familia y el colegio.

INTRODUCCIÓN

Las fuerzas de seguridad alertan del alarmante incremento de **delitos relacionados con la visualización, almacenaje y envío de material sexual** entre jóvenes incluso menores. Delitos a veces relacionados con **abuso a la infancia** y que algunos ni siquiera reconocen que está mal, debido a la hipersexualización a la que están expuestos.

Con el avance de las nuevas tecnologías, la falta de educación sexual en el currículo educativo, y las desigualdades de género todavía existentes, son más que nunca necesarios recursos que contribuyan a una educación afectivo-sexual sana.

En ese contexto surge esta guía, que trata de ser un material donde los y las adolescentes puedan encontrar respuesta a su curiosidad, llamando a las cosas por su nombre, y destacando la indivisible unión entre sexualidad, afecto, respeto e intimidad.

De esta forma contribuimos a que los y las adolescentes logren tres aprendizajes importantes:

1

VÍNCULOS SANOS, DONDE CUIDAN A LA OTRA PERSONA Y SE CUIDAN A SÍ MISMOS/AS.

2

PODER RECONOCER LAS SENSACIONES CORPORALES Y LAS EMOCIONES QUE NOS PRODUCEN.

3

LOGRAR TENER GENTE QUERIDA, AMISTADES Y FAMILIA, UNA RED AFECTIVA SANA A LA QUE RECURRIR CUANDO LO NECESITEMOS.

1 LA ADOLESCENCIA

***¡Bienvenido, bienvenida a la adolescencia!
Ese mundo que muchas personas adultas
miran con temor y ¿por qué no decirlo?
también con algo de envidia.***

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

La época en la que dejas atrás la infancia para convertirte en una persona adulta con una identidad propia. Cambios constantes, vivencias intensas, disfrute con amigos/as, gran honestidad, miedos y conductas de riesgo la definen.

Todo tu ser cambia de forma acelerada (¡Sólo cuando somos bebés cambiamos tan rápido!): Tu cuerpo se transforma por los procesos hormonales y tu cerebro se modifica a nivel neurológico.

¿TE PASA SÓLO A TI?

¡No! ¡Nos pasa a todas las personas! Pero cada una lo vivimos de forma diferente. Varía mucho en función de nuestra cultura y del entorno donde crecemos. Los mensajes que recibimos de nuestras familias, de nuestras amistades, de internet, de películas y de las redes sociales, todo esto nos condiciona.

En la pubertad llega la capacidad reproductiva y aparecen los caracteres sexuales secundarios (vello púbico y axilar, desarrollo de las mamas en chicas y del tamaño del pene en los chicos, cambios en la forma corporal, en la voz, etc.). Con todos esos cambios físicos el deseo y la atracción sexual van ganando terreno.



Los amigos y amigas son tu referencia más importante. Aun así, sigues necesitando a tu familia, y aunque la sientas a veces como un peso, en el fondo reconoces que agradeces que te guíe y te proteja.

¿CUÁL ES UNO DE LOS MAYORES MIEDOS EN LA ADOLESCENCIA?

Ser diferente, no encajar. En una sociedad donde se valora tanto la cultura de la imagen no encajar en el “modelo establecido” puede hacernos sufrir mucho. Todos/as querríamos tener un cuerpo perfecto, como el de los y las modelos que vemos por internet, pero raramente es así.

¿CUÁNTO DURA?

Depende de cada persona, pero suele comenzar en torno a los 10 o 12 años y finalizar sobre los 20, pero hasta los 25 se siguen produciendo cambios neurológicos relevantes.

2 DEL AFECTO A LA SEXUALIDAD: ESTO VA POR PASOS



¿POR QUÉ LO LLAMAMOS EDUCACIÓN AFECTIVA (PRIMERO) Y SEXUAL (DESPUÉS)?

Posiblemente creas que el aprendizaje necesario para iniciarte en el mundo de las relaciones sexuales comienza en la adolescencia, con el inicio del deseo y la búsqueda del placer sexual, pero no es exactamente así.

Tu educación afectivo sexual comenzó nada más nacer con las primeras miradas y las primeras caricias. Ése es el inicio de nuestra sexualidad, los cuidados y afectos que sentimos al poco de nacer.

DEL AFECTO A LA SEXUALIDAD: ESTO VA POR PASOS

¿Sabes diferenciar entre los contactos, los followers, las amistades, un rollo de una noche o la pareja? Podemos decir que las relaciones se estructuran en cuatro niveles de profundidad: la afectividad, la intimidad, la sexualidad y la genitalidad.

Según avanzamos, en cada escalón llega una mayor apertura emocional, mayores niveles de disfrute, placer y aprendizaje; y también de compromiso y profundidad en la conexión. **Cuanto más avanzas en profundidad, se reduce el número de personas y más tiempo requiere esa relación. De ahí la importancia de elegir bien.**

1º ESCALÓN. LA AFECTIVIDAD:

Es el nivel de relación que establecemos con aquellas personas con las que hay una sintonía intuitiva, un cierto nivel de conexión emocional, una conexión de “tripas”. Esas personas que te caen bien, que te hacen sentir a gusto, que te alegras de ver.

Es la gente de tu grupo grande de amigos y amigas con los que te gusta quedar para salir y divertirse. Pero también tus profesores o profesoras favoritos, tus compañeros y compañeras de *volley*, de escalada o de ajedrez... Tus vecinos o amistades de toda la vida con quienes jugabas por las tardes.



2º ESCALÓN. LA INTIMIDAD:

De entre las personas por quienes sientes afecto, con algunas de ellas empezarás a compartir tu intimidad, tu vida privada, tus cosas personales. **Esa es la esfera de la intimidad, lo que llamamos amistad.**

Esa amiga a quien le cuentas tus secretos, tus problemas familiares, tus proyectos de futuro... Ese amigo con quien compartes tus miedos, tus dudas, tus inquietudes ¿Sabes a qué me refiero? Podemos conocer mucha gente y tener muchas amigas y amigos a los que tengamos cariño, pero sólo con unos pocos llegaremos a compartir esta intimidad.

Para llegar a este nivel de relación, hace falta tiempo y confianza, para que puedas sentir seguro/a. La amistad supone un cariño y una lealtad que es recíproca. Si en algún momento sientes que alguna de estas personas te traiciona contando tu intimidad o utilizándola para hacerte daño dejarás de confiar. Cuidar bien y ser leales a nuestras amistades nos hace personas atractivas y auténticas. Si cuidas a un amigo o a una amiga te puede durar toda la vida.

3^{ER} ESCALÓN. LA SEXUALIDAD:

Algunas personas con las que has establecido cierto nivel de intimidad, pueden despertar en ti el deseo de un contacto más cercano, más físico.

La sexualidad implica un contacto físico distinto al de la familia, al de la amistad. Aquí estaríamos hablando de ese chico o esa chica que te gusta, por la que sientes atracción y te apetece compartir algo más corporal, como besos y caricias.

También puede ocurrir que sientas esto por una persona completamente desconocida, por lo que te transmite físicamente o por lo que has oído de ella o de él... Nuestro consejo es que cuando esto te ocurra intentes conocerle o conocerla para ver si hay “sintonía”, si conectáis emocionalmente, y ver qué nivel de intimidad te gustaría realmente compartir, así podrás parar en el escalón donde mejor te sientas.

Éste es el escalón no sólo del contacto físico sino del erotismo y la seducción. Hay personas que describen este momento como el más intenso de la atracción sexual en el inicio de las relaciones de pareja: esas miradas que cruzas con la persona que te gusta y hace que el cuerpo se ponga a mil, esas primeras conversaciones donde notas que la persona te gusta y parece que tú también a ella...

La seducción hace que cada persona muestre lo mejor de sí misma. **En este escalón es especialmente importante la reciprocidad.** Cuando es correspondida es un juego muy divertido y genera mucho placer, pero cuando no lo es, puede generar mucho sufrimiento. Incluso podemos llegar a vivirlo como un acoso si la otra persona no respeta que no le correspondemos o a acosar si no reconocemos las señales de que no le interesamos.

4^º ESCALÓN. LA GENITALIDAD:

Las relaciones genitales son una pequeña parte de las relaciones sexuales a las que se llega de forma gradual conforme la relación se profundiza y las personas implicadas se sienten preparadas. Basta con que una de las personas no lo esté para que la genitalidad sea dañina.

La sexualidad es mucho más que la genitalidad: el deseo, la atracción, el contacto físico y todo el recorrido de una relación sexual, es lo que permite llegar al orgasmo y al máximo placer en la relación genital. Si te lo saltas, la genitalidad puede decepcionarte, e incluso doler, y no solo físicamente.



En este proceso:

¿Cómo me aseguro de no meter la pata y saber elegir bien?

Los cuatro niveles conllevan cada vez más capacidad de entrega, de gozo y de crecimiento compartido, pero también de riesgo. Por eso es clave que el paso de un nivel a otro se dé de forma:

CONSCIENTE O "SABER LO QUE ESTÁS HACIENDO".

La consciencia te permitirá saber lo que sientes y quieres hacer (a eso lo llamamos conexión interna) y, por otro lado, darte cuenta de lo que la otra persona te trasmite con sus gestos y comportamiento desde la empatía. La consciencia es condición para la libertad. Si no sé que estoy haciendo algo, por efecto del alcohol u otras drogas, es imposible que pueda decidir libremente hacerlo. Si te tratan de manipular y engañar para que no seas consciente de lo que haces, de nuevo surge el abuso sexual.

RECÍPROCA O "ESTO ES COSA DE DOS"

Cualquier relación sana es recíproca, correspondida. Cuando cuentas tus secretos es mejor que se los cuentes a alguien que comparte sus cosas contigo también; cuando abrazes o beses, procura hacerlo a alguien que lo haga contigo, y para poder disfrutar del sexo ha de ser fruto de un deseo recíproco.

LIBRE O "PUEDO DECIDIR"

Nunca pases de un nivel a otro de forma forzada, ni fuerces a otra persona a hacerlo por ti. Nadie puede obligar a otra persona a que le guste, ni a contarle un secreto o darle un beso si no quiere. Y por supuesto el consentimiento en las relaciones genitales (o corporales) es imprescindible. El abuso sexual surge justamente cuando ese paso a compartir sexualidad o genitalidad es forzado, no libre.

SEGURA O "AQUÍ NO ME PUEDE PASAR NADA MALO".

Que la relación se dé en un entorno seguro y con las medidas protectoras necesarias, incluidos los preservativos en las relaciones genitales para proteger ante un embarazo no deseado o una enfermedad de transmisión sexual.

PAUSADA O "IR DESPACIO".

Las relaciones llevan su tiempo y es importante ir poco a poco para conocer a la otra persona de forma gradual. Percibir, sentir, decidir y protegerse conllevan un tiempo.



UNA RELACIÓN SEXUAL ES FRUTO DE UN DESEO RECÍPROCO ¿QUÉ PASA SI NO ES ASÍ?

- *Le puedes gustar mucho a un amigo o amiga y que quiera tener “una amistad con derecho a roce” pero tú querer seguir siendo “simplemente amigos”.*
- *Puedes sentir deseo y atracción por un amigo o amiga, y que sienta lo mismo por ti. Quizás desee un contacto más genital y tú no quieras lo mismo (o que no te sientas preparado). No significa que no te guste, que no le desees, que no te atraiga. Es sólo que aún no quieres dar el siguiente paso.*
- *Puede que te guste alguien y os terminéis enrollando. Esta persona podría llegar a enamorarse y tú no. Puede que te atraiga físicamente pero no te llene en otros aspectos y no quieras comprometerte más. Si esto ocurre la clave es la sinceridad. No uses a la otra persona para tener relaciones sexuales ni para no estar solo/a, ocultándole que no quieres nada más. Deja que sepa lo que sientes para que pueda decidir si le merece la pena una relación así.*

INFLUIMOS EN EL BIENESTAR DE A QUIEN QUEREMOS Y DE QUIEN NOS QUIERE

Imagínate que organizas una de esas fiestas a las que invitas a compañeros/as de clase, primos, amigos y amigas de la infancia... Entre todas estas personas hay algunas que son especiales para ti, y son esas las que tienen la capacidad de hacerte sentir bien o amargarte la fiesta.

¿Te imaginas que tu pareja no aparece y ni siquiera te avisa del motivo de su ausencia? Si esto lo hace cualquier otro/a invitado/a posiblemente no lo echas de menos, pero si falla tu pareja, tu mejor amigo o amiga... ¿Cómo te sentirías?

Cuando una persona se abre a ti, confía en ti y te quiere, te atribuye con ello un poder sobre ella. Lo mismo pasa con la gente a la que tú quieres, son personas que tienen un poder sobre ti. El poder de influir en tu bienestar.



VIOLENCIA SEXUAL ES POR EJEMPLO:

- **OBLIGARTE A TENER RELACIONES SEXUALES ANTES DE LO QUE QUERÍAS AMENAZÁNDOTE CON ABANDONARTE.**
- **OBLIGARTE A VER PORNOGRAFÍA.**
- **QUE DIFUNDAN IMÁGENES DE CONTENIDO SEXUAL TUYAS QUE HAS COMPARTIDO SÓLO CON TU PAREJA A TRAVÉS DE LAS REDES.**
- **CUANDO SE BURLAN DE TI POR TU IDENTIDAD SEXUAL.**
- **CADA VEZ QUE SE FROTAN CONTRA TI EN EL AUTOBÚS DE VUELTA A CASA O TE ACOSAN POR LA CALLE.**

La violencia sexual no siempre incluye contacto físico pero siempre incluirá una violencia emocional. Esa violencia siempre es fruto de un abuso de poder sobre ti. Y hace daño, aunque se rían de ello, aunque lo trivialicen, aunque te digan que exageras. No es cierto.

Es violencia porque esa acción no fue libre, ni consciente, ni segura, ni recíproca.

Cuando una persona ama a otra, esa persona tiene la capacidad de hacerla feliz y de hacerle daño, las dos unidades. **Podemos generar vínculos sanos, seguros y positivos o generar vínculos inseguros, tóxicos, en los cuales las personas que queremos nos hacen daño. No por eso este vínculo inseguro es menos vínculo que otros, y tiene igual fuerza.** Diferenciarlos es una tarea difícil.

Llegar a reconocer que una persona a la que queremos nos está haciendo daño es una de las cosas más complicadas que podemos llegar a conseguir, pero es imprescindible para aprender a protegernos y proteger.

A veces, por las huellas que nos dejaron nuestras figuras parentales o por las situaciones difíciles vividas a temprana edad, podemos llegar a pensar o sentir que no somos dignos de ser amados/as, y buscar otras heridas o amores que nos dañan, pero debemos recordar que para poder tener una relación sana debe existir reciprocidad. Si tú estás bien, yo estoy bien, y, al contrario. Por eso, decimos que **“querer es necesario pero no suficiente”**.

No te quedes con quien dice que te quiere, quédate con quien además de quererte, te valora, te respeta, te cuida y te hace la vida mejor.

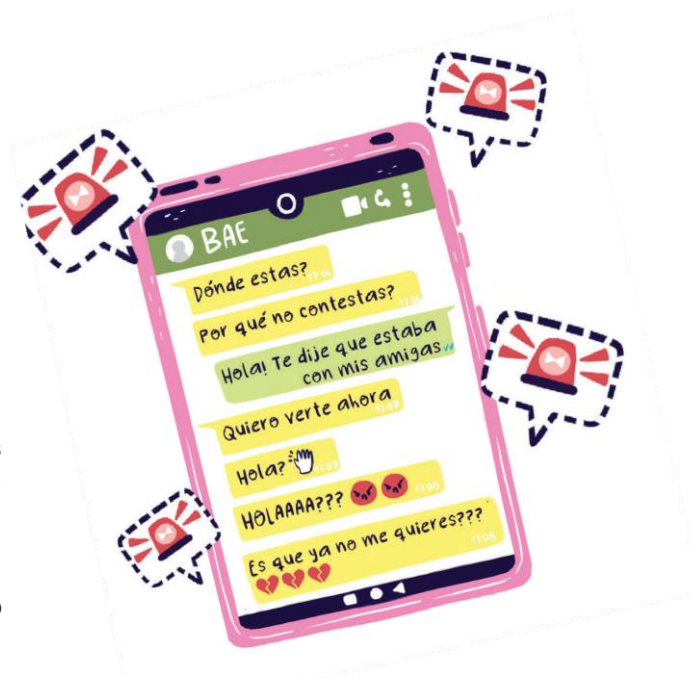
Cuando pienses en este proceso comprenderás mucho mejor qué significa **la violencia en la pareja, la violencia intrafamiliar o la violencia sexual**. Es toda acción que daña tu desarrollo afectivo sexual. **Cuando alguien te obliga a hacer, participar, ver o compartir cualquier acción sexual o genital que no deseas está abusando de ti. La forma más extrema de abuso es la violación oral, anal o genital. Pero la violencia sexual va más allá del abuso o de la violación.**

SEÑALES DE ALARMA PARA RECONOCER UN VÍNCULO DAÑINO

(SEA EN LA PAREJA, FAMILIA U OTRA RELACIÓN PROFUNDA):

TE CONTROLA:

- Te pide que le envíes la ubicación de donde estás y fotos para ver lo que haces y con quién y te lo justifica porque “se preocupa por ti”.
- Te pide las contraseñas de tus redes sociales y de tu móvil y revisa tus mensajes y tus mails y te lo justifica diciendo que “entre vosotros no debe haber secretos”.
- Te pide que elimines fotos donde sales con otras personas de las redes para “evitar que otros piensen mal de ti” o a eliminar amistades o personas conocidas de las redes porque “seguro que quieren algo contigo”.



***No olvides que querer de forma sana implica confiar.
La intimidación se comparte, no se exige y querer a alguien no implica contarle todo.***

TE AISLA:

- Cuestiona tus amistades y a tu familia encontrando defectos y diciendo que no te conocen bien o no te quieren y lo justifica diciendo que “ellos no saben lo increíble que eres, sólo lo veo yo”, o habla mal de ellos/as.
- Quiere que lo hagáis todo juntos y no te deja salir cada uno por separado y lo justifica diciendo que “te quiere tanto que siempre quiere estar contigo, que no puede estar sin ti”.
- Te limita tus actividades de ocio y estudio porque “necesita verte a diario”

***No olvides que en una relación sana ambas personas son felices juntas,
pero también lo son separadas, compartir la vida no significa dejar de tener vida propia. Alguien que te quiere bien siempre querrá que te lleves bien con tu familia y tus amistades, querrá conocerlas y formar parte de tu mundo.***

TE AGREDE:

- Te insulta, te humilla o ridiculiza. Utiliza las cosas que le has contado en privado y que sabe que te cuestan para humillarte o reírse de ti en público, siempre diciéndote que “es una broma”.
- Te chantajea, culpabiliza o responsabiliza de sus malos comportamientos porque “consigues sacar lo peor de él o ella”
- Te presiona o te amenaza para que hagas cosas que no quieres hacer diciendo que “si no, no le quieres lo suficiente”
- Cada vez que discutís, rompe contigo o te amenaza con hacerlo.



3 ENAMORAMIENTO AMOR Y AMOR ROMÁNTICO

¿Alguna vez te has enamorado de tu cantante o actriz favorita? Seguramente, él o ella no sabe de tu existencia, pero eso no impide que se te acelere el corazón al verle y que llegues a sufrir pensando que “nunca lo alcanzarás”. Puede pasarte algo igual con el chico o la chica más guapa del insti o con quien has empezado a salir porque te gustaba muchísimo.

En la fase de **enamoramiento**, la felicidad nos embriaga, es una especie de borrachera mental. Tu mente entra en un estado especial donde:



- Parece que no puedes pensar en otra cosa, llegando a obsesionarte con esa persona. ¿Dónde estará? ¿Qué estará haciendo? ¿Se estará acordando de mí?
- Se limita tu capacidad de concentración, con un “monotema” en la cabeza. Parece que no hay nada más importante que merezca tu atención.
- Tiendes a ver solo lo bueno, y lo que no hay, te lo inventas... Todos y todas somos más altos, más guapos, más simpáticos y más inteligentes para aquellas personas que nos miran con las gafas del amor.
- La neuroquímica de tu cerebro segrega las hormonas de la felicidad (dopamina, serotonina y noradrenalina) y hace que estés siempre de buen humor, y tengas una energía excepcional...

No importa dormir poco o “pirarse” una clase, con tal de pasar tiempo con esa persona tan especial.

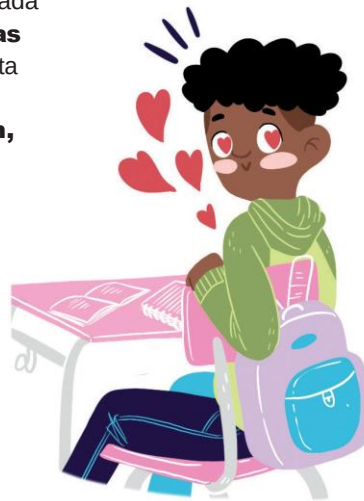
AMOR

El **enamoramiento** puede surgir aunque no te correspondan y no hayas compartido intimidad con esa persona, mientras que para que haya **amor** es necesaria la construcción de un vínculo afectivo profundo. **Ahí está la diferencia entre el enamoramiento y el amor, el primero es una vivencia influida por la neuroquímica y el segundo es una opción consciente.** El amor nunca podrás tenerlo con alguien que no quiera tenerlo contigo.

Cuando se comienza una relación desde el enamoramiento es necesario darse el tiempo suficiente para conocer a la persona, viendo la realidad tal cual es y desde ahí decidir si se opta por establecer ese vínculo profundo.

Después de un tiempo, cuando el enamoramiento termina y la realidad se impone, puede pasar o que la persona te deje de gustar, o que conforme la vas conociendo te siga gustando a pesar de sus defectos. Si te deja de gustar y quieres terminar la relación: Sinceridad y mucho afecto para saber decir adiós. Si te sigue gustando, llegas a una fase llamada **amor maduro, donde llegas a amar a la persona.** En esta fase el **cuidado mutuo, el respeto, la comunicación, la confianza y el compromiso (que ambos queráis adquirir libremente) serán fundamentales.**

Recuerda siempre que **el amor es una opción, eliges amar a la otra persona como es, no como a ti te gustaría que fuera. Sin pretender cambiarla.**



El cuento del amor romántico

Entre enamoramientos y amores, tenemos que hablar del **amor romántico** y algunos de sus mitos que son los que llevan a **confundir amor con dependencia, amor con sufrimiento, amor con aguante**, en definitiva, enamoramiento y amor, neuroquímica y opción.

Si el ser romántico es tener detalles cariñosos, hacer regalos de vez en cuando, crear situaciones y ambientes íntimos acogedores, pues está muy bien. Regalar, preparar una cena con velas o pasear de la mano junto al mar, son cosas románticas que a la mayoría nos gustan y nos hacen bien. Pero, hay otros aspectos que se asocian al amor romántico y que no hablan de un amor sano.



AMOR ROMÁNTICO

¿QUÉ ES ESO DE QUE "LOS AMORES SUFRIDOS SON LOS MÁS QUERIDOS?"

En el amor no todo vale. En una relación de pareja, si sufres (mucho, muchas veces) no vale la pena... El amor tiene que darte alegría.

La gente que te quiere te puede hacer daño en algún momento al decir algo que te duele, en una discusión... **Pero no será intencionado ni frecuente.** No será abusando de tu cariño, ni manipulándote con las cosas que sabe de ti o amenazándote con cosas como abandonarte o rompiendo contigo cada vez que os peleáis. **Nunca pondrá condiciones al vínculo que os une.**

"EL AMOR TODO LO PUEDE".

Eso sería maravilloso o... ¿Quizá peligroso?, porque significaría que con el poder invisible de tu amor puedes hacer que otra persona "cambie" o "hacerla mejor" o que "te quiera como tú quieres que te quiera", pero no ocurre porque cada uno es como es y porque **ten presente que todos/as queremos como podemos, sabemos y hasta donde queremos.** Así que... Adiós al mito del cambio por amor.

¿SIGUES BUSCANDO A TU "MEDIA NARANJA"?

Pues estamos de enhorabuena, ya que **¡Todos somos frutas completas!** Compartir la vida con otra persona nos hace crecer, pero nuestra vida en sí misma tiene sentido. Si dependemos de otra persona para sentirnos completos, eso no es amor. Se llama **dependencia emocional.**



CÓMO ROMPER

CLAVES IMPORTANTES PARA DECIR ADIÓS CUIDÁNDOSE Y CUIDANDO:

- **Da la cara. No pidas salir por whatsapp, ni cortes tampoco en un mensaje. Siéntate delante de esa persona y explícale por qué.**
- **Contesta a sus preguntas, no te enrolles, pero hazlo con sinceridad.**
- **Da las gracias. Agradécele lo compartido. Si no puedes hacerlo en ese momento por el enfado o el dolor, espera a que puedas hacerlo.**
- **Habla en primera persona. No le echas la culpa, no te justifiques ni quieras quedar bien. Asume tu decisión. Es tuya y es legítima.**

Después de esa conversación, deja pasar un tiempo y mantén distancia. Respeta lo que te salga de dentro, pero también sus tiempos. A veces hace falta "curarse" cuando se ha querido mucho.

Él/ella es mi media naranja, ¿te imaginas que sólo existiera una persona en el planeta de la que te pudieras enamorar? ... Buf! Sería demasiada casualidad que coincidiera que viva en tu mismo barrio o instituto, ¿no?... Y es que: **No, no estamos predestinados/as, hay multitud de personas de las que nos podemos enamorar o que nos pueden atraer, con las que podemos encajar.**



"LOS CELOS SON MUESTRA DE AMOR".

Los celos son señal de inseguridad y falta de confianza, no una muestra de amor. Si te pasa es que algo no va bien en ti o en la relación, y eso se soluciona hablando, no controlando. **El amor se basa en la confianza, la libertad, la intimidad y la apertura.** Para abrirse es necesario confiar y sentirse libre. Y si esa persona no confía en ti, o tú no confías en ella; si te pone a prueba muchas veces, o necesitas pruebas; si la cosa es "pillar a tu pareja equivocándose", o simplemente no te parece bien que comparta tiempo con otras personas, **eso no es un amor sano, es una relación dañina.**

En una relación se entra y se sale voluntariamente, sin engaños ni mentiras... Así que cuidado con las infidelidades. Las **infidelidades** como tales no caben en una relación de pareja sana. Ahora bien, hay muchos tipos de relaciones, y si lo que tú quieres es una relación abierta, donde puedas tener relaciones sexuales con otras personas, háblalo con tu pareja y dale la oportunidad de quedarse o irse si no está de acuerdo. **Un modelo de pareja sólo es válido si es aceptado por las dos partes y si no daña a ninguna de las personas.**

Además, que a una de las partes le parezca bien en un primer momento no quiere decir que vaya a ser así siempre, si en algún momento tu pareja te comunica que ya no quiere seguir con ese tipo de relación, no es porque quiera molestarte o ponerte las cosas difíciles, sino que sus circunstancias personales han cambiado o sus expectativas son diferentes. **Si pasa eso, toca tomar decisiones, seguir o no seguir, pero siempre de forma honesta, compartida y voluntaria.**

"LOS QUE SE PELEAN SE DESEAN" Y "LOS POLOS OPUESTOS SE ATRAEN"

¿En serio? Probablemente con estas personas no te quedarías ni en el primer escalón de la afectividad, no tendrías sintonía emocional, no te caerían bien, no querrías pasar 15 días de vacaciones... ¿Te imaginas construyendo un futuro juntos? No te lo creas, **no funciona.**

"En el amor no hay secretos". Buf... ¡Falso también! Si utilizas o han utilizado contigo esta frase para pedirte las contraseñas de las redes sociales, recuerda, el amor no es control, el amor es confianza y libertad ¿A que hay aspectos de tu vida privada que no quieres compartir con tu familia? Y, sin embargo, les quieres. ¿Les estás traicionando por ello? ¿Todas tus amigas o amigos lo saben absolutamente todo de ti? **Tener vida privada, intimidad, es un derecho. Tú decides qué compartes, cuándo y con quién.** Si alguien te exige abrir esa parcela (suplicar, utilizar el chantaje emocional o amenazar es una manera de exigir) es que no te quiere bien.

Y para acabar esta parte, ¡Es bueno saber reconocer a la gente que nos "quiere bien"!

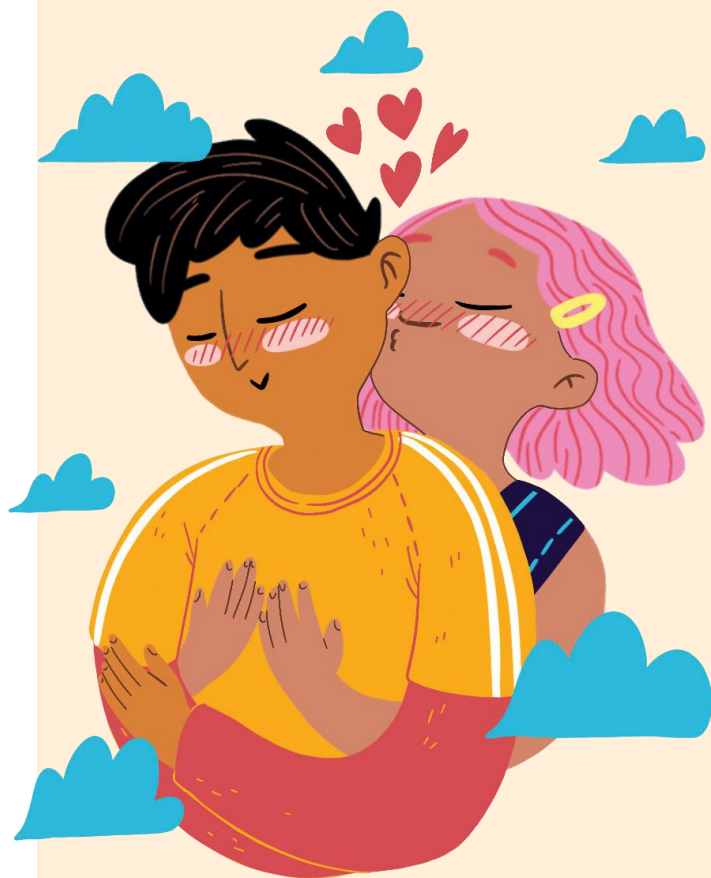
CÓMO IDENTIFICAR UN VÍNCULO SANO. TU PAREJA:

TE DEMUESTRA SU AMOR DE FORMA COTIDIANA

a través del contacto físico afectuoso (los besos, los abrazos, las caricias), a través de las palabras o a través de los detalles. Demostrarte el afecto le nace fácil. Si se avergüenza de abrazarte o tocarte en público, piénsalo.

TE ACEPTA COMO ERES.

Si te quiere cambiar, si te saca defectos, si te ridiculiza... Eso daña. Alguien que te quiere bien es alguien a quien le pareces valioso o valiosa tal cual eres por muchos defectos y limitaciones que tengas.



TE CORRESPONDE.

Ya lo hemos dicho al hablar de los niveles de relación, una relación afectiva sexual sana es una relación recíproca, en la que das y recibes, en la que el cariño que brindas es recibido, honrado y correspondido.

“ESTÁ AHÍ”.

Alguien que te quiere bien es alguien que está presente en tu vida en los buenos y en los malos momentos. Se alegra con tu alegría y te acompaña en el dolor. Para querer bien hay que hacerse presente en la vida de la otra persona: los mensajes, las llamadas, los likes, los estados de whatsapp...

TE CUIDA.

Cuando estás triste, asustado, enfadada... Te cuida. Cuando estás en peligro, busca ayuda, aunque eso le meta en problemas. Cuando necesitas ayuda, te la ofrece. Quien te quiere bien, te cuida.

TE HACE PARTE DE SU VIDA

Y QUIERE SER PARTE DE LA TUYA.

Te presenta a su gente: sus amistades, su familia, te enseña las cosas que le gustan y se interesa por las que te gustan a ti... No te oculta, se siente orgulloso/a de vuestra amistad o de ser tu pareja. Las relaciones afectivas sanas son públicas. No hace falta hacer publicidad de que estáis juntos, pero tampoco ocultaros de nadie.

4 PLACER EN EL CUERPO Y EN LA MENTE

El buen sexo requiere cuerpo y mente unidos...

¿Qué tal te sientes dentro de tu cuerpo? ¿Te has parado a pensar que todos los cuerpos son únicos e irrepetibles? ¿Y la cantidad de sensaciones y emociones que puedes vivir gracias a él?

Todas las cosas que nos generan placer las recibimos a través de **nuestros sentidos**: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Seguro que eres capaz de imaginar algo que te produce placer a través de cada uno de ellos: contemplar el mar en calma, escuchar tu música favorita, degustar un helado, acariciar a tu gato... A cada persona nos gustan unas cosas.

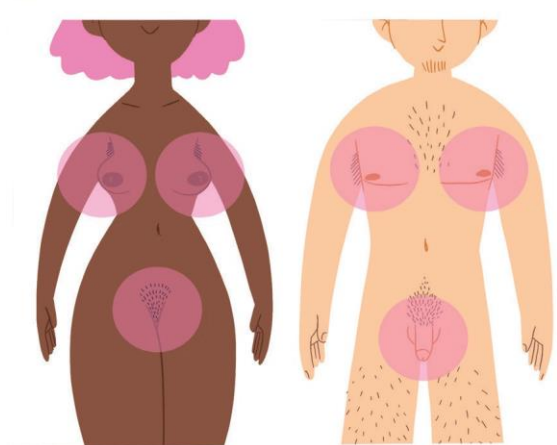
Toda esta información placentera pasa por nuestra mente y le otorga significado. Y esto mismo ocurre con el placer sexual. Disfrutar es un trabajo en equipo entre el cuerpo y la mente.

¿Qué ocurre si nuestra mente nos dice que nuestro cuerpo no es bonito? ¿Qué hay alguna parte de él que no nos gusta o que nos hace sentir vergüenza? Pues que tenemos al enemigo en casa.

Nuestra mente nos frenará en seco, entrando en un pensamiento obsesivo, negativo y cuestionador hacia ese cuerpo que está preparado para hacernos sentir y disfrutar. Por eso, **la sexualidad placentera comienza con una sana autoestima. Si apreciamos nuestro cuerpo tal cual es disfrutaremos más.**

Hay tantas maneras de dar y recibir placer como personas existen, y muchas veces no es tanto lo que se hace sino el cómo, y con quién.

Hay algunas partes de nuestro cuerpo que tienen más sensibilidad y son las llamadas **ZONAS ERÓGENAS**: el pene, el clítoris, los labios vaginales menores, los testículos, la entrada de la vagina, la zona anal, la próstata, los pezones, los lóbulos de las orejas, el cuello, los labios, la cintura, entre otras.





Para saber cuáles son tus zonas erógenas y qué cosas te dan placer, necesitas **conocerte y explorarte**. No a todo el mundo le gusta que le toquen de la misma forma. Es normal si no sientes tanto placer en zonas que la mayoría disfruta. ¡Tómate tu tiempo para descubrirlo! Aún a día de hoy, la masturbación sigue siendo un tema tabú, más asociada a hombres. Sin embargo, como hemos estado viendo, **la sexualidad es algo inherente al ser humano, y dentro de ella se incluye el autoconocimiento y la autoexploración. Es importante conocer nuestro cuerpo, descubrirlo, quererlo y saber lo que nos gusta y cómo nos gusta.**

¡Comparte con tus parejas y descubrid juntos qué zonas de vuestros cuerpos os proporcionan mayor fuente de placer! Cread un ritmo que sea vuestro, en el que os ajustéis mutuamente.

Habitualmente para sentir placer hay que recorrer el camino de la sexualidad sin saltar pasos. **No se trata de ir directamente a estimular una u otra zona erógena o esperar placer en la penetración si no ha habido antes un juego y excitación previos.**

También conviene **desmitificar eso de “la primera vez”**. No es tan importante como nos hacen creer. Si el camino a la genitalidad lo recorres con quien sientes confianza y atracción, aunque sientas miedo o inseguridad, te será fácil.

Culturalmente parece que la primera vez marca nuestra identidad: soy o no soy virgen. Es como si hubiese “un antes y un después”. **La primera vez que tienes un contacto erótico íntimo con alguien es tu primer contacto sexual, y ¡esa es tu primera vez!**



A menudo entendemos que la primera vez que “tienes sexo” o “haces el amor” es la primera vez que practicas la penetración, sin embargo, muchas de las prácticas sexuales no la implican necesariamente.

Independientemente de la práctica concreta que decidas realizar.



Y RECUERDA QUE LO QUE VES EN EL PORNO NO ES REAL...

Informarte sobre la sexualidad a través del porno hace que adquieras una visión distorsionada del sexo y de las relaciones, pues lo que te muestra la pantalla **es sólo ficción**, una ficción en muchos casos **cargada de violencia, machismo y frialdad**.

Los cuerpos de chicos y chicas reales, y diversos, no salen en las películas o en los vídeos. ¿Nunca hay interrupciones? ¿No se cansan de alguna postura y piden cambiarla por otra que les guste más? ¿No hay seducción, ni caricias... todo se reduce al coito? Y hablando de coito, ¿Dónde están los preservativos?

Creendo que el porno es real puedes minimizar aspectos importantes, como el respeto y el consentimiento, y terminar llevando a cabo prácticas de riesgo que puedan dañarte a ti o a la otra persona, e incluso de las cuales puedas llegar a arrepentirte. No por verlo en un video significa que en la vida real se pueda llevar a cabo.

Además, un **consumo abusivo de porno** puede hacer que desarrolles cierta insensibilidad al placer erótico en las relaciones «reales» porque te terminan pareciendo poco excitantes en comparación con la ficción. Diferentes estudios han confirmado que hay adolescentes con **problemas de erección** y con **dificultad para alcanzar un orgasmo** por este motivo.

 @daleunavueltaorg

CUANDO LLEGA EL MOMENTO, DÉJATE DE EFECTOS ESPECIALES.

Concéntrate en ti, y en decidir cuándo consideras que es tu momento. Compártelo con la persona con la que quieres hacerlo, háblale de tus dudas e inseguridades (si las tienes), puede que sea su primera vez o puede que ya haya tenido experiencias sexuales con otras personas.

Elige bien el dónde. Si eres adolescente es difícil tener un espacio privado, pero seguro que si lo pensáis podéis llegar a encontrarlo. Es importante que sea un entorno donde te sientas seguro/a.

Dale importancia a la excitación previa. No tengas prisa, **deja que surjan las caricias** y observa si la otra persona está relajada, si percibes miedo o tensión mejor ir un poco más despacio, hasta que alcancéis la confianza necesaria.

Y, ¿Qué pasa si no es lo que te esperabas, te duele, no te gusta...?

Recuerda...

➤ *Recuerda que puedes parar en cualquier momento.*

➤ *Recuerda que tu pareja puede decidir parar en cualquier momento.*

Y eso no significa que no le gustes, no te desee, no te quiera... Significa simplemente, que “no quiere hacer eso de esa manera, en ese momento, en ese lugar o de ese modo”.

Si alguna de las dos personas decide parar, es importante dedicarle tiempo a la ternura y los abrazos puesto que es una forma de transmitir con nuestro cuerpo el mensaje de que **“no pasa nada, está bien así”** lo que chocará con la culpa o la vergüenza que en ocasiones puede surgir.



Y PARA QUE LA SEXUALIDAD SEA SANA...

Tanto si estás en una relación de pareja, como en un encuentro sexual ocasional, has de sentir confianza.

Es muy importante que hayas tomado la decisión de iniciar ese contacto sexual **sin chantaje ni manipulación** por parte de la otra persona. Nuestra pareja puede presionarnos de forma sutil con mensajes del tipo “yo con mi pareja anterior ya lo hacía”, “si no estás seguro de dar el paso, quizá es que no me quieres”, y sin ser muy conscientes de esta manipulación, iniciemos un contacto sexual más íntimo sin desearlo realmente.

Sea quien sea con quien estés, tengas o no confianza con esa persona, has de comunicar todo aquello que “no te haga sentir bien”, sobre todo si no quieres seguir.

Aunque la otra persona quiera hacerlo y crea que tú también, puedes cambiar de opinión en cualquier momento. Recuerda que no es no a cualquier hora y en cualquier momento, incluso cuando ya has empezado a tener relaciones sexuales voluntariamente, siempre puedes decir **“para”**.

Vale, pero con esto del consentimiento ¿tengo que preguntar a mi pareja todo el rato si quiere hacer lo que yo quiero hacer? Pues depende de tu inteligencia emocional, normalmente las personas somos capaces de identificar si a otra persona le está gustando algo o no. Debes observar la expresión de la otra persona, intentando identificar sus sensaciones, y si

percibes que hay algo que no va bien, que no le está gustando o que incluso le está doliendo... **Para**.

Si tienes dudas, pregunta y si su respuesta no es muy convincente... **Para**.

Y ahora una obviedad... Si la otra persona no sabe muy bien lo que está ocurriendo, no está participando activamente (por efecto del alcohol u otras drogas), por supuesto, también para. Porque si en cualquiera de estos casos no paras, significa que la otra persona no consiente o no está en condiciones para hacerlo, y estamos hablando de violación.

No hemos de olvidar que, la sexualidad es placer compartido, pero siempre con respeto mutuo.



Así que no lo olvides, la sexualidad es placer compartido pero siempre con respeto mutuo.



@lapsicowoman



@salud.hormonal

5 DESARROLLO SEXUAL: CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES EN EL DESARROLLO

El proceso mediante el cual nos vamos construyendo, expresando y viviendo como sujetos sexuados es importante desde la infancia.

Este desarrollo puede ser muy diverso y puede ir a distintas velocidades, pero es común que se vayan alcanzando determinados hitos en función de cada etapa. Los hitos relacionados con el área del desarrollo sexual a menudo son desconocidos no sólo para muchas familias, profesionales sino también para ti. Merece la pena que conozcas un poco cómo ha sido el desarrollo de tu sexualidad.

INFANTIL (0-6 AÑOS):

- Desde el nacimiento y durante los primeros meses de vida, los seres humanos somos fundamentalmente sensoriales. Tu desarrollo sexual comenzó con la exploración del mundo a través de tus sentidos cuando eras solo un bebé.
- La seguridad de sentirte querido/a crea una sana autoestima.
- Empiezan a marcarse los estereotipos y te tratan de forma distinta según seas niño o niña.
- Aprendiste a transmitir el afecto con besos, abrazos y caricias (que no tienen contenido erótico, sino afectivo, pero son también una dimensión de la sexualidad).
- Empezó tu interés por tu propio cuerpo y sentiste curiosidad por el cuerpo de los demás.
- Te preguntabas cosas como: "¿Cómo nací?, ¿Cómo llegué a tu tripa?". Querías saber de la concepción y el nacimiento.



Para las familias y profesionales es importante recordar en esta etapa que:

- Cuando la crianza es sana, el bebé desde el comienzo recibe el amor el cuidado, no hay miedo, ni ausencia ni rechazo. **La forma en que es querido marcará sus relaciones futuras.**
- Las familias y educadores/as van dando significado a las sensaciones y emociones del niño o niña, incluidas las sexuales. **Una actitud positiva genera una sexualidad sana.**
- Sentimos placer desde que nacemos, por lo que podemos observar conductas de carácter **autoexploratorio o de imitación** de las personas adultas tanto en los niños como en las niñas. Explorándose y tocándose aprenden cómo es su cuerpo y comienzan a obtener sensaciones placenteras. Si estas conductas se reprimen y castigan, crecerán aprendiendo que la sexualidad es algo sucio, indebido y reprochable.
- Tenemos derecho a dar besos y abrazos, pero también a **no hacerlo**, por lo que es importante que no les obliguemos a contradecir sus señales internas cuando verbalizan que “no quieren dar un beso a alguien”.
- Responder a todas sus preguntas con sinceridad y naturalidad nos hará ser referentes de su educación sexual.



PRIMARIA (6 – 12 AÑOS):

- Empezaron a ser prioritarias para ti las relaciones con tus iguales en la construcción de tu identidad.
- Reproducías en el juego simbólico los roles sexuales que vivías y conocías. Reproducías también en tus juegos cualquier tipo de conducta afectivo sexual que habías podido observar en las personas adultas, como los besos, las caricias, pasear de la mano... Si habías vivido o visto otras conductas sexuales que deberían practicarse en la intimidad, también pudiste repetirlas en tus juegos.
- Seguías sintiendo curiosidad y haciendo preguntas sobre las relaciones sexuales, el coito y los cambios corporales que ibas viviendo y viendo.

- A veces sentías incomodidad con tu propia desnudez y la de otras personas.
- Aparecieron los primeros sentimientos de enamoramiento.



Pudo haber alguna situación en la que un adulto u otro niño o niña te incitase u obligase a hacer algo que tú no querías. Recuerda que siempre tienes el derecho de decir que no y nunca es tarde para contarlo.

Para las familias y profesionales es importante recordar en esta etapa que:

- La **construcción de la identidad** incluye la expresión de la sexualidad en libertad y sin penalización social, sea cual sea.
- En esta etapa hace mucha falta el contacto con la diversión y la alegría para un **desarrollo positivo**. Es el momento de los tiempos de juego libre, espacios abiertos y contacto con la naturaleza.
- Si las personas adultas tienen una buena aceptación a las preguntas relacionadas con la sexualidad, los niños y niñas seguirán compartiendo sus dudas, de no ser así, se mantendrá la curiosidad, pero **se reprimirán las preguntas**.
- Seamos conscientes de que en esta etapa es donde más comúnmente se producen abusos sexuales hacia los niños y niñas, tanto dentro de la propia familia como fuera, por lo que es importante **estar atento/a a las señales y tomar medidas**. Y, si un niño o niña te habla de que está sufriendo abusos, créele siempre y busca cómo ayudarle, acude a los servicios sociales de tu zona.



ADOLESCENCIA (12 – 18 AÑOS):

- Estás en esta etapa. Ahora tus emociones se vuelven intensas, y puedes tener cambios repentinos de humor debido a la explosión hormonal.
- En las chicas normalmente comienza la pubertad dos años antes que los chicos.
- El cuerpo cambia, se desarrollan los caracteres sexuales secundarios. Puedes sentir vergüenza o inseguridad, hasta que te acostumbras a “tu nuevo cuerpo”.
- Comienza tu capacidad reproductiva (menstruación y eyaculación).
- Sientes una gran curiosidad erótica y quieres experimentar.

- Ya eres consciente de sus orientaciones del deseo (quién te atrae).
- Se define y afianza tu identidad (quién soy yo).
- Llegan los primeros enamoramientos, las primeras parejas, los primeros encuentros y las primeras rupturas sentimentales. Entiendes los encuentros eróticos como fuente de placer compartido, de comunicación y relación con otras personas.

Para las familias y profesionales es importante recordar en esta etapa que:

- La **socialización** es el elemento clave de esta etapa evolutiva. Si el desarrollo afectivo ha sido sano, buscarán ese encuentro sexual en gente con la que compartan afectividad e intimidad. Pero no siempre se da, a veces la curiosidad y la necesidad de exploración llevan a vivir la sexualidad con otras personas sin ese contacto previo.
- Las personas con orientaciones o identidades de género diversas necesitan poder expresar de **forma libre su sexualidad** del mismo modo que las otras personas. Para ello han de poder vivirlo de forma libre en sus familias.
- Las familias y educadores/as han de estar pendientes a los **riesgos de Internet y las redes sociales**, puesto que el acceso mediante dispositivos móviles a contenidos sexuales y pornográficos es fácil y pueden caer en el abuso de los mismos con riesgos para su salud. También pueden cometerse delitos al visionar o compartir contenidos de violencia, abusos infantiles, o llegar a tener contacto con personas que crean perfiles falsos para abusar sexualmente de niños y adolescentes.



Se podría profundizar mucho más en los riesgos de internet, pero para ello te invitamos a consultar la *Guía Tecnologías y relaciones en la infancia y adolescencia*, del Ayuntamiento de Burgos.
www.aytoburgos.es



Y dos palabras que merece la pena que aprendas:

MENARQUIA Y ESPERMARQUIA.

MENARQUIA: LA PRIMERA MENSTRUACIÓN

La edad promedio de la llegada de la menstruación es alrededor de los 12 años, con una variación normal entre los 9 y los 14 años.

A todas las chicas tarde o temprano les llega la regla ¡El desarrollo sigue su curso! **La llegada de la primera menstruación hace que tengas que empezar a responsabilizarte de tu autocuidado y de tu salud reproductiva.**

El ciclo menstrual se define como el tiempo que pasa entre el primer día de manchado, hasta el día antes de la siguiente regla. Las hormonas sexuales femeninas (estrógenos y progesterona) tienen como objetivo preparar a la mujer para un posible embarazo. **Se considera normal que dure entre 21 y 35 días. El tener ciclos más largos o más irregulares sin otros cambios asociados, no debe suponerte un problema.**

Es importante que vayas registrando cuándo te viene la regla, cuánto te dura, si tienes algún tipo de síntoma como dolor de ovarios, riñones, pecho.... O algún cambio a nivel emocional. ¡Conócete a ti misma! Para ello puedes descargar alguna aplicación en el móvil para hacer seguimiento o anotarlo en tu agenda.

Durante la menstruación (los días de la regla) el cuerpo elimina el revestimiento del útero (conocido como endometrio) que se había formado para recibir al óvulo fecundado; cuando no se fecunda el óvulo, ese tejido con la sangre fluye a través de un orificio localizado en el cuello uterino y sale del



cuerpo a través de la vagina. La mayoría de los periodos menstruales tienen una duración promedio de 3 a 5 días.

La regla puede doler, pero debería ser un dolor llevadero y asumible que no dura demasiado. Descansa, tumbate en la cama, ponte algo calentito sobre tu vientre, tómate una infusión relajante... Si el dolor no cesa y es muy intenso (dismenorrea), puedes tomarte algún analgésico. Si observas que tienes reglas muy dolorosas o muy irregulares, acude a tu médico e infórmate de cómo abordarlo.

La amenorrea es la desaparición de la menstruación. Por alguna razón el cuerpo “entiende” que un embarazo no sería conveniente. La menstruación no siempre es regular y los primeros meses menos, pero es cierto que la amenorrea cuando la menstruación ya se ha instaurado podría indicar que algo no va bien. A veces tiene relación con un shock o afectación emocional, un viaje, estrés, practicar ejercicio muy intenso o por dietas restrictivas. Si te sucede acude a tu médico, no lo dejes pasar.

¿Qué método es más adecuado? Depende de la persona y del momento, te contamos brevemente sobre cada uno de ellos:

COMPRESAS	Las compresas convencionales, con o sin alas, son absorbentes, transpirables, y no reutilizables. Hacen que el olor provocado por la regla no sea intenso. Su uso es muy sencillo, aunque a veces no son lo más cómodo.
TAMPONES	Los tampones están hechos de un material muy absorbente que se coloca dentro de la vagina, lo que hace que la sangre no llegue a salir. No debe doler al ponértelo, ni debes sentirlo cuando lo llevas puesto. Hay que usarlo poco tiempo (4 o 5 horas).
<i>Hoy en día, el uso de compresas y tampones está siendo cuestionado por su toxicidad para el planeta y para la salud vaginal femenina, por lo que se intenta promover el uso de alternativas más sostenibles y saludables:</i>	
COPA MENSTRUAL	La copa menstrual es un dispositivo reutilizable fabricado en látex, silicona o plástico quirúrgico que se introduce en la vagina y recoge el flujo menstrual. Es la opción más ecológica y económica.
COMPRESAS DE TELA	Las compresas de tela son una alternativa ecológica y sostenible hechas de tejido hipoalergénico.

Recuerda: la regla no es un reloj, así que prepara un Kit de emergencia y llévalo siempre contigo, por si aparece antes de lo esperado.



@menstruita



@escuelacyclo

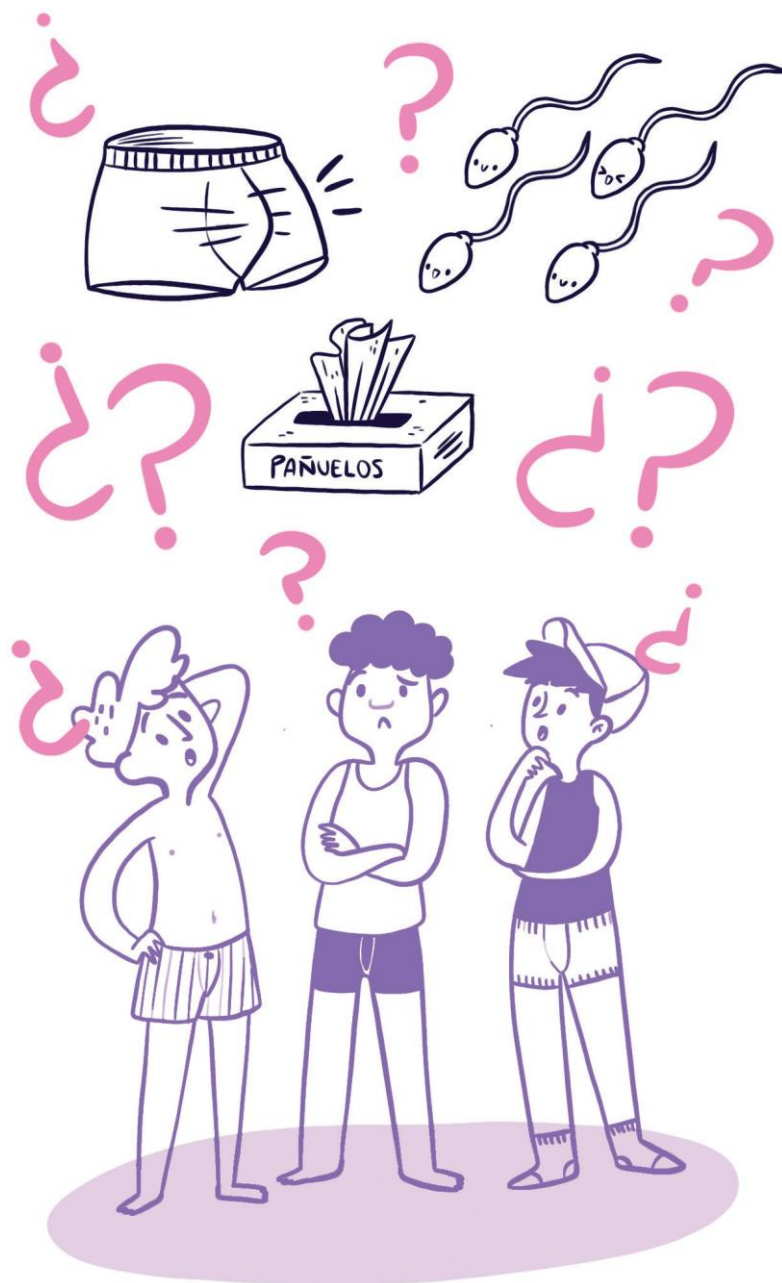
ESPERMARQUIA: LA PRIMERA EYACULACIÓN

Esper... ¿Qué?

Sí, se llama espermarquia a **la primera eyaculación que se produce en los chicos adolescentes**. Tiene lugar generalmente entre los 12 y los 14 años, aunque la variación individual es amplia y puede ocurrir a una edad tan temprana como los 10 años, o tardía como los 16, sin que ello signifique que exista una anomalía del desarrollo. Anuncia el comienzo de la edad reproductiva en los chicos

Puede ocurrir de forma involuntaria durante la noche, en el transcurso del sueño (polución nocturna) que es un fenómeno totalmente **normal**, o ser voluntaria por masturbación.

No tiene por qué tener una connotación sexual. Las chicas nacen con todos los óvulos, pero en los chicos los espermatozoides se van formando poco a poco y precisan ser expulsados de vez en cuando.



6 SOCIALMENTE IGUALES E INDIVIDUALMENTE DIVERSOS

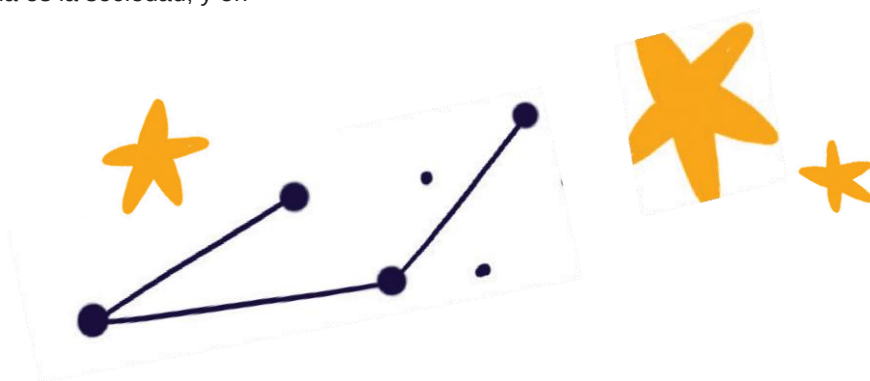
La forma de expresar o vivir nuestra sexualidad es única y personal.

Porque la diversidad es parte de la naturaleza humana y hay tantas formas de sentirse y vivirse como personas en el planeta.

Hay personas que siguen considerando que ser hombre o mujer heterosexual es la norma y todo lo que se escape de ahí debe quedar en el terreno de los márgenes y las rarezas. Incluso hay quienes piensan que hablar de ello, nombrarlo, puede incitar a que los y las adolescentes entren en un conflicto de identidad que les lleve a no saber quiénes son ni quién les atrae.

La búsqueda de la identidad es una de las características de la adolescencia; y cuando crees que tu identidad y/o tu orientación no encajan con la generalidad, puedes llegar a pensar que “tienes un problema” o “hay algo malo en ti”. ¡Nada más lejos de la realidad! Quizá, quien tiene un problema es la sociedad, y en ocasiones es por falta de información.

Por eso, es importante visibilizar todas las realidades posibles, sabiendo que nunca llegaremos a abarcarlas todas.



¿CÓMO ES MI CUERPO? ¿QUIÉN SOY YO?

El **sexo biológico** es el conjunto de características biológicas a partir de las cuales se clasifica a los individuos de una especie. Hablamos de 2 categorías: Macho y hembra. Tradicionalmente se ha empleado el sexo biológico para definir a la persona, pero no siempre es así.

El **género** lo forman un conjunto de normas, estereotipos y roles impuestos socialmente a las personas en función de su sexo y que varía de unas épocas y de unas zonas del mundo a otras. El género no es innato si no que supone un aprendizaje social.

¿QUIÉN ME ATRAE?

La orientación sexual hace referencia al gusto, atracción, deseo o sensualidad que se siente y/o se desarrolla por otra persona. Comúnmente se han dividido las orientaciones sexuales entre:

HETEROSEXUALIDAD:

cuando la atracción se presenta hacia personas de un sexo distinto al propio.

HOMOSEXUALIDAD:

cuando la atracción se presenta hacia personas del mismo sexo.

BISEXUALIDAD:

cuando la atracción se presenta de forma indistinta hacia personas del mismo o distinto sexo.

ASEXUALIDAD:

ausencia de atracción sexual hacia otras personas.



DIVERSIDAD ¿CÓMO ME MUESTRO AL MUNDO?



Tu identidad sexual no siempre tiene por qué coincidir con el estereotipo asignado al sexo biológico con el que naciste. Las personas *trans* son personas que no se sienten identificadas con lo que presupone su sexo biológico.

Las personas transexuales tienen un momento vital en el que comienzan a vivir el proceso para llegar a ser ellas mismas, es lo que se denomina el “tránsito”. Normalmente supone un cambio de nombre, pronombres y vestimenta, pero no tiene por qué ir asociado con un tratamiento hormonal, cirugía genital o de otros caracteres sexuales secundarios. Toca insistir: todos los cuerpos son perfectos tal cual son.

Tampoco tu sexo determina cómo tengas que mostrarte al mundo. La expresión externa no determina el sexo, así que antes de dar por supuestas cosas sobre la identidad y orientación sexual de la otra persona, toca preguntar. Puedes ser un chico afeminado y eso no te convierte en gay. Puedes ser una chica masculinizada y eso no te convierte en lesbiana.

Ninguna forma de ser u orientación sexual genera malestar en sí misma, sino que es la discriminación, el odio, el desprecio y el rechazo de la sociedad lo que genera sufrimiento, exclusión, aislamiento e incluso la muerte.



Es lo que conocemos como homofobia, transfobia, lgtbifobia, y es responsabilidad de todos y todas educar a nuestro entorno para combatirla; frenando los chistes y las burlas que humillan y tanto daño hacen.

Si observas en tu entorno algún tipo de discriminación sexual, ponle freno, acércate a la persona que está siendo víctima para mostrarle tu apoyo (te lo agradecerá) y si la violencia no cesa, pide ayuda.

Si eres tú quien sufres acoso, pide ayuda en tu entorno familiar, escolar. Y si ya lo has intentado con ellos/as y no ha funcionado, en internet puedes encontrar multitud de asociaciones que te pueden ayudar a denunciarlo (si es lo que quieres).

Porque tienes derecho a ser tú mismo/a y vivir tu sexualidad libremente, sin miedo, sin presiones.

7

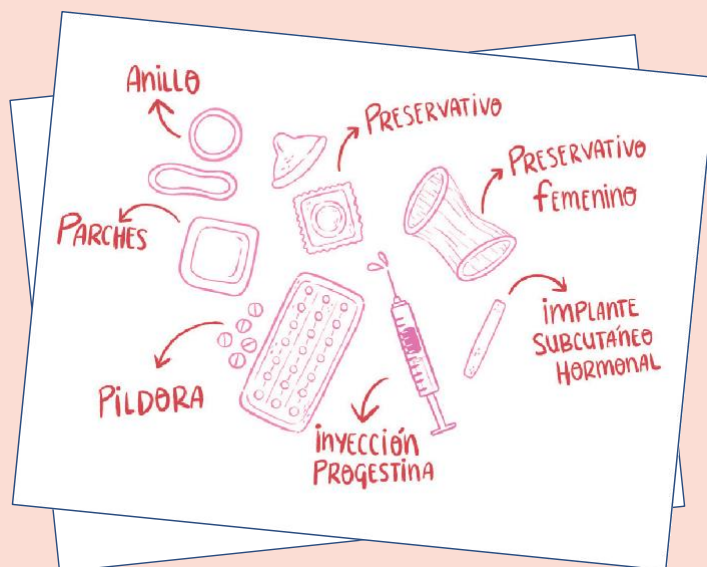
SALUD SEXUAL

MÉTODOS PREVENTIVOS MÁS EMPLEADOS POR ADOLESCENTES

La salud sexual es parte de la salud de una persona. Como harías con otros temas de tu desarrollo, has de ir a tu médico de atención primaria y a las revisiones que se determinen.

A partir de los 16 años puedes ir sin una persona adulta que te acompañe. **Se trata de que conozcas tu sexualidad, tu cuerpo y puedas tomar decisiones informadas sobre todo lo relacionado con la sexualidad.** Confía en tu médico/a de atención primaria y pídele que te derive a los servicios especializados o acude al centro de planificación familiar de tu ciudad.

En el caso de la sexualidad, hay dos cosas a tener en cuenta: un embarazo no deseado en este momento y la posibilidad de que te “pasen” o “pasar” una enfermedad de transmisión sexual (ETS).



A continuación, vamos a repasar los métodos anticonceptivos más utilizados, los que tienen más del 90% de eficacia en la prevención de embarazos, pero debemos destacar que los únicos que te protegen tanto de embarazos como de ETS son los métodos de barrera (preservativos).

IMPLANTE SUBCUTÁNEO HORMONAL	Un implante delgado y flexible que contiene una hormona llamada etonogestrel. Se coloca debajo de la piel (subcutáneo) de la parte superior del brazo. Su duración es de 3 años.	
INYECCIÓN DE PROGESTINA	Una inyección que contiene una hormona que evita que los ovarios liberen un óvulo. Su duración es trimestral.	
ANILLO VAGINAL ANTICONCEPTIVO	El anillo tiene hormonas (etonogestrel/etinilestradiol) que evitan que los ovarios liberen óvulos. Se coloca el anillo en la vagina una vez al mes. Queda colocado durante 3 semanas y se retira durante 1 semana. Durante esa semana, la mujer menstrúa.	
PARCHE TRANSDÉRMICO	El parche contiene hormonas (norelgestromina y etinilestradiol) que se absorben a través de la piel (transdérmico). Las hormonas evitan que los ovarios liberen óvulos. Se quita el parche y se pone uno nuevo cada semana durante tres semanas. Luego, no se usa el parche durante una semana. Durante esa semana, la mujer menstrúa.	
PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS ORALES	Hay dos tipos de píldoras anticonceptivas orales. La píldora anticonceptiva oral combinada contiene estrógeno y progesterona, las dos hormonas sexuales femeninas que controlan el ciclo menstrual. La píldora que sólo contiene progestina (también llamada la mini píldora) tiene sólo esa hormona.	
DIU	Es un dispositivo que se coloca dentro del útero en una consulta médica. Puede contener cobre o un progestágeno (levonorgestrel) para realizar la anticoncepción. Puede ser beneficioso en casos de sangrado abundante y dolor menstrual. Su duración es de 5 años y no suele utilizarse en adolescentes.	
MÉTODOS DE PROTECCIÓN DE BARRERA	PRESERVATIVOS. Previenen embarazos y ETS (enfermedades cada vez más comunes en personas de 15 a 24 años). Actúan de barrera para que los flujos y los cuerpos no entren en contacto directo entre sí, consiguiendo que no haya embarazo y que los virus y las bacterias no contagien a la otra persona.	
	CONDÓN MASCULINO	Un elemento de látex, sintético o de material natural diseñado para colocarse sobre el pene.
	CONDÓN FEMENINO	Es una cubierta floja de poliuretano con dos anillos flexibles. Un anillo se introduce dentro de la vagina o el ano, y el otro se queda colocado por el lado de afuera.

Caemos en el error de que la responsabilidad de la protección suele seguir cayendo en las chicas puesto que la mayoría de los métodos van destinados a ellas. Así que, **si eres chico, ponte las pilas y corresponsabilízate en el uso del preservativo.** Existen muchos mitos en torno al preservativo que hay que desmontar como “es que me corta el rollo”, “es que con el condón siento menos” ... Lo que sí que “corta el rollo” es tener un bebé no deseado dentro de 9 meses o “pillar” una enfermedad, y aunque se siente menos que si estuviera piel con piel, existen preservativos muy finos que apenas se notan.

Nada de relaciones sexuales “a pelo”, o argumentar que te lo pondrás cuando vayas a eyacular, porque el **líquido preseminal** que se va eliminando para favorecer la lubricación puede llevar espermatozoides, existiendo el riesgo. Tampoco te lo quites en medio de la relación sexual, sobre todo sin decírselo a tu pareja. **Es cuestión de salud y responsabilidad compartida.** Respetar a tu pareja y quererla bien implica usar preservativo desde el comienzo.

Es importante señalar que los métodos que no son de barrera y que contienen hormonas tienen efectos secundarios, por lo cual deberías informarte bien sobre ellos con tu médico/a y elegir así el que mejor se adapte a ti.

A veces se habla de los anticonceptivos naturales o de tener relaciones en función de los días fértiles del ciclo o del control de la temperatura, pero son poco fiables: cualquier día de la mujer es fértil, incluso durante la menstruación; aquí sólo te hemos incluido los métodos que tienen probado el 90% de eficacia en la prevención de embarazos.

Y recuerda que, **en caso de emergencia**, si has tenido relaciones sin medio anticonceptivo, existe la opción de la **píldora del día después** que contiene sólo progestinas, puede funcionar hasta 5 días después del acto sexual y está disponible sin receta en las farmacias y otras opciones de anticoncepción de emergencia que puede recetarte un/a médico/a.



SOBRE LAS ETS...

Se ha mencionado anteriormente que es importante usar anticonceptivos de barrera además de los que únicamente previenen embarazos para así poder evitar las ETS pero ...

¿Sabemos realmente lo que son?

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) o infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones que se transmiten de una persona a otra durante las relaciones sexuales mediante el contacto con fluidos como el semen, el flujo vaginal o la sangre. El contagio suele ser a través de relaciones vaginales, orales o anales, pero hay ocasiones en las que puede transmitirse esta enfermedad a través de otro tipo de contacto íntimo. Por ejemplo, algunas ETS como pueden ser el herpes o el virus de papiloma humano (VPH) se transmiten a través del **contacto de piel con piel.**



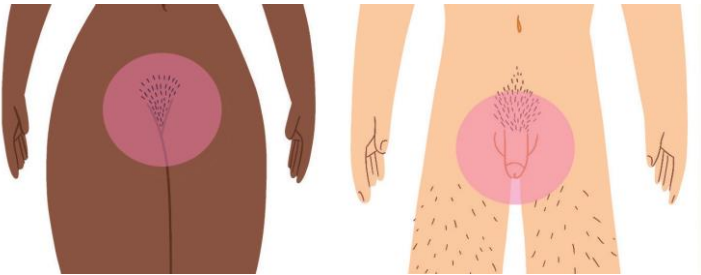
Estas enfermedades o infecciones son causadas por virus, hongos, bacterias o parásitos. Existen más de 20 tipos distintos, siendo algunas de las más comunes el virus de papiloma humano, la gonorrea, el SIDA o VIH, el herpes genital o la clamidia. Vamos a hablar de algunos de los síntomas de estas enfermedades:

1. LA GONORREA	En la mujer, el flujo vaginal comienza a ser más abundante y/o amarillento, tiene molestias al orinar, cansancio y trastornos menstruales, entre otros síntomas. Los hombres generalmente tienen secreciones amarillentas o verdosas, irritación al orinar u orina de color turbio. Si no se trata, la gonorrea puede causar esterilidad en hombres y mujeres.
2. EL VIH O SIDA	El virus de inmunodeficiencia humana provoca a la larga, la enfermedad del SIDA. El VIH destruye las defensas del organismo haciendo que éste sea vulnerable ante cualquier otra enfermedad. Por desgracia, es una enfermedad que no tiene cura.
3. LA CLAMIDIA	Es una bacteria que se instala en la uretra del hombre, provocándole secreciones amarillentas o molestias al orinar. En la mujer se ubica en el cuello del útero, siendo muy difícil de detectar si no se va al/ la ginecólogo/a. En las mujeres provoca dolor en el vientre, molestias al orinar y flujo abundante o amarillento. Esta enfermedad también provoca esterilidad si no se trata.
4. EL HERPES	Se transmite por el contacto de piel con piel y puede ser genital o no (imagínate el herpes que te sale en los labios, pero en los genitales). Produce llagas, fiebre y malestar general, entre otros síntomas.
5. VERRUGAS GENITALES O VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)	Son verrugas que se transmiten por el contacto de piel con piel. Aparecen en los chicos en el escroto, el glande o el ano, y en las chicas pueden aparecer en la vulva, todo el aparato interno (vagina, útero...) o en el ano. Pueden aparecer una o varias y se han relacionado con el cáncer de cuello de útero.

Por todo esto, es importante el uso de preservativos u otros anticonceptivos de barrera ¡Protégete tanto a ti como a tus parejas sexuales! Algunas de estas enfermedades pueden llegar a ser graves y si no se tratan, pueden llevar a complicaciones médicas serias. Además, **tus posibilidades de contraer VIH aumentan si tienes una ETS sin tratar.**

Si sospechas tener alguna de estas enfermedades o quieres más información, confía en tu médico/a.

¡Pregúntale todas tus dudas!



8

¿SIGUES TENIENDO DUDAS?

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

1. UNA AMIGA SE SIENTE ATRAÍDA POR MÍ, Y AUNQUE YO SIEMPRE HE TENIDO NOVIOS, CREO QUE TAMBIÉN SIENTO ATRACCIÓN POR ELLA ¿ESO SIGNIFICA QUE SOY LESBIANA?



La atracción erótica es hacia una persona en concreto, no hacia su sexo. Muchas veces es estable, pero también puede ir cambiando con la edad y aunque mayoritariamente hayas sentido atracción por personas de otro sexo, puedes sentirte atraída por una persona en concreto. **Tener una relación o práctica homosexual no supone que sea tu orientación mayoritaria.** Pero también puede ocurrir que sí lo sea, muchas personas homosexuales comenzaron teniendo relaciones heterosexuales porque era lo que de forma mayoritaria se esperaba de ellos y ellas y a medida que fueron creciendo se dieron cuenta de que su deseo no era ése (o también puede que seas bisexual).

Nadie te puede dar recetas porque no hay nada decidido, solo tú vas a poder saberlo. **Escucha tu cuerpo, y discrimina bien si estás sintiendo una atracción erótica o una unión afectiva muy fuerte.** Y no tengas miedo, porque poder vivir tu sexualidad libremente es más importante que encontrar una etiqueta para definirte.

2. ¿TODAS LAS RELACIONES SEXUALES TERMINAN CON UN ORGASMO?



Todas las personas que viven su sexualidad de forma relajada y que conocen lo que les da placer pueden tener orgasmos. Sin embargo, esto no significa que se tengan orgasmos cada vez que se tienen relaciones sexuales o se masturben. **Factores psicológicos, emotivos o de salud influyen en la llegada del orgasmo.**

Si no llegas al orgasmo en una actividad sexual compartida y quieres darla por finalizada, puedes hacerlo, el objetivo es disfrutar del proceso no alcanzar ninguna meta. Si es la otra persona la que no llega al orgasmo, pregunta si prefiere hacer algo de otra manera o si prefiere terminar así, no te sientas frustrado o frustrada por ello, porque

no terminar con un orgasmo no significa que no haya disfrutado de todo el placer compartido. Importante, no caigas en representaciones teatrales, no necesitas fingir un orgasmo para complacer a tu pareja, quizá necesitas un poco más de tiempo, pero eso solo lo vais a descubrir hablando de ello y probando otra vez. **Sentirte a gusto, tener tranquilidad muchas veces marcan la diferencia.** Y si te pasa de forma persistente también puedes dirigirte a tu centro de planificación familiar donde un/a profesional te ayudará.

3. ¿LA LIBIDO O EL DESEO SEXUAL DESAPARECE CON LA EDAD?



Puede haber momentos en los que sientes mucho deseo, como cuando conoces a alguien que te gusta; y otros, en los que por estar pasando un problema, enfermedad o concentrado/a en otra cosa con la que disfrutas, ese deseo disminuye. **Independientemente de la edad o el género, el deseo o libido fluctúa, pero nunca desaparece.**

4. ¿LOS CHICOS SIEMPRE TIENEN GANAS?



En la misma línea que la pregunta anterior, la libido fluctúa y depende de factores **biológicos** (como las hormonas); **psicológicos** (miedos, ansiedad, preocupaciones) y **socioculturales** (la predisposición que tu cultura marca hacia la sexualidad y hacia tu sexo).

Los estereotipos sexuales y la masculinidad hegemónica le ha dicho a los chicos que “siempre tienen que estar dispuestos” y a las chicas que “tienen que ser recatadas y selectivas”. Pero no hemos venido aquí a seguir alimentando mitos. **Si eres chico y no tienes ganas de tener relaciones sexuales, eres un chico normal. Si eres chica, y tienes ganas muchas veces de tener relaciones sexuales, eres una chica normal.**

5. ¿EL TAMAÑO IMPORTA?



El pene tiene dos tamaños: en flacidez y en erección. A veces la diferencia entre un pene erecto y otro en estado de flacidez no es tan grande (puede tener un prepucio muy largo) o puede, por el contrario, ser muy diferente; penes de apariencia pequeños adoptan mayor tamaño al estar erectos que otros que en estado relajado parecían más grandes.

Más importante que el tamaño es la sincronización con la otra persona, la conexión, la empatía, la complicidad y los movimientos simultaneados.

6. ¿CUÁNDO PRACTIQUE EL COITO POR PRIMERA VEZ VOY A SANGRAR?



El himen es una membrana flexible que cubre sólo en parte la entrada de la vagina. Algunas mujeres tienen un desgarrro que genera un sangrado; sin embargo, para otras mujeres puede que el himen se haya roto previamente en la infancia realizando cualquier deporte o que sea muy elástico, por lo que no llegan a notar nada ni se produce sangrado.

Es importante que la penetración se realice con suavidad, dando tiempo a que el cuerpo lubrique y los tejidos vayan alcanzando flexibilidad. ¡No hay prisa! Si estáis intentando tener relaciones sexuales con penetración y tienes la sensación de que “no entra” no fuerces con violencia, dale tiempo al tiempo y sigue jugando...

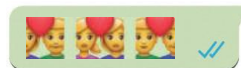
7. SI SOMOS DOS CHICOS QUE QUEREMOS PRACTICAR SEXO ANAL ¿TENEMOS QUE USAR PRESERVATIVO?



La penetración anal es una práctica que a menudo conlleva numerosas **heridas microscópicas** (en las que podría existir presencia de sangre), que son potenciales vías de entrada del VIH. El riesgo es mayor, si hay eyaculación dentro. La mucosa anal presenta unas condiciones de temperatura y PH (acidez) favorables a la transmisión, llena de terminaciones sanguíneas y muy absorbente.

Si utilizas el condón desde el “momento cero” de la penetración anal, **eliminas los riesgos** que esta práctica podría tener para el VIH y demás infecciones de transmisión sexual (ITS). Si además lo combinas con lubricante de base acuosa o de silicona, mucho mejor ya que reduces las posibilidades de rotura del preservativo, además de facilitar la penetración.

8. ¿ES NORMAL QUE DUELA LA PRIMERA VEZ?



La penetración **no debería doler**, pero es normal que la primera vez sea difícil estar relajada por el miedo a lo desconocido, lo que dificulta que el cuerpo vaya alcanzando la excitación necesaria y se prepare gracias a la lubricación y la dilatación progresiva de la vagina.

Para que la penetración no duela, es importante estar segura de que quieres hacerlo, tener confianza con la persona que estás, dedicarle tiempo a la ternura, no tener prisa y disfrutar de todo el acto sexual, desde los primeros besos y caricias. Si no te sientes cómoda y crees que no es tu momento, no tengas miedo, **háblalo con tu pareja**, si no es capaz de comprenderte y ponerse en tu lugar, quizá no sea la pareja adecuada para disfrutar de tu primera vez.

9. ¿ES MALO MASTURBARSE MUCHO?



La autoestimulación o masturbación produce placer ya que, como cualquier actividad sexual, individual o compartida, libera una serie de sustancias cerebrales que generan bienestar, bajan la ansiedad y el estrés. Obsesionarse con ello y no conseguir quitártelo de la cabeza puede estar relacionado con algún problema como puede ser el consumo excesivo de pornografía. Como con todo en la vida, **busca un equilibrio**.

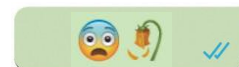
10. ¿QUÉ ES LA EYACULACIÓN PRECOZ?



La eyaculación precoz es la falta de control sobre el reflejo eyaculatorio. Ésta ocurre con un estímulo mínimo y antes de lo deseado, ya sea antes o poco después de la penetración.

En la adolescencia puede ocurrir por el estado de ansiedad y el nerviosismo que ocasionan las primeras veces, recuerda, que, como todo en la vida, se va aprendiendo con la práctica, y poco a poco irás controlando mejor tus sensaciones corporales.

11. ¿PUEDO TENER PROBLEMAS DE ERECCIÓN?

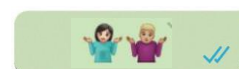


A lo largo de la vida hay etapas en que puede ocurrir. **La mayoría de las veces se dan por causas emocionales, como el miedo, la ansiedad, o la excesiva preocupación por el desempeño sexual como si de un examen se tratase.**

Primero debes preguntarte ¿Realmente deseo tener esta relación sexual? Si es algo recurrente, puedes acudir a tu médico/a, pero si es algo ocasional, y estás practicando sexo con otra persona, habla de ello con naturalidad (no tienes que pedir perdón) recuerda que no tienes que demostrar nada. Además, hay mucha sexualidad más allá del pene, tienes el resto de tu piel para sentir y el resto de tu cuerpo para transmitir todo el cariño y el placer que quieras. PD: Cuidado con el consumo de alcohol, en pequeñas cantidades puedes sentirte desinhibido, pero no suele ser un buen compañero de cama. Influye en la erección, pero además impide que percibamos cómo está la otra persona y si está disfrutando.

12. ¿SI NO TENGO INTERÉS POR MANTENER RELACIONES SEXUALES, TENGO UN PROBLEMA?

Algunas chicas y chicos en la adolescencia estarán deseando mantener relaciones; otros y otras no se sentirán preparados; incluso algunas personas pasarán completamente del tema.



Puede ocurrir que no tengas interés ahora y que surja más adelante. O que sientas que no has conocido personas adecuadas para compartir la sexualidad o genitalidad. **Lo importante es que no te fuerces, la sexualidad no es una obligación, así que no cedas a las presiones... Escucha tu cuerpo, concéte. Y date el tiempo que quieras.**

Y quizá te interese saber sobre las personas asexuales. ¿Has oído hablar de ellas? Son aquellas que no sienten atracción sexual por otras personas, y reclaman el respeto a esta orientación como parte de la diversidad humana.



13. ¿A QUÉ EDAD ES ADECUADO TENER LA PRIMERA RELACIÓN SEXUAL?

Va a depender de cada persona. Más que la edad, lo importante es que sea el momento adecuado para ti. Para algunas personas esto llega con 15 años, para otras con 20 o con 40. Además, no hay un solo amor, una sola relación sexual, ni una sola pareja. Puede llegar uno a los 14 e irse a los 15, llegar otro a los 22 y durar sólo dos años o toda una vida. Esto no es una carrera ni una competición, así que **no hagas caso a las presiones sociales**. Y recuerda que no hay una sola persona para compartir todo esto. Ni un solo momento. **La sexualidad estará presente toda tu vida.**

14. MI PAREJA ME HA PEDIDO QUE ELIMINE MIS REDES SOCIALES O QUE LE DEJE LAS CONTRASEÑAS ¿ES NORMAL?



Ser pareja de alguien **no implica** renunciar a tu intimidad ni a tu grupo de amigos. Es necesario que tengas relaciones sociales, tanto en persona como a través de las redes. Nadie puede prohibirte (sutilmente o de forma directa) socializar. **Cada persona debe ser responsable de su vida y de lo que comparte o no.**

15. MI PAREJA ME PIDE QUE TENGAMOS RELACIONES SEXUALES SIN PRESERVATIVO COMO PRUEBA DE AMOR ¿QUÉ HAGO?



El material con el que están hechos los condones es muy fino y resistente permitiendo que las sensaciones sean bien percibidas, y el ponerlo puede formar parte del juego sexual. En todo caso es cuestión de sopesar pros y contras, además, quien tiene más que perder tiene más peso en la decisión. **Nadie debe pedirte que te pongas en riesgo ni hagas algo que no quieres para demostrar tu amor.** El cariño lo demuestras de forma cotidiana con el contacto físico afectuoso (besos, abrazos...), el respeto, el estar con él/ella en las situaciones difíciles, el hacerle parte de tu vida... No dejes que te presione y dile claramente que no quieres ponerte en riesgo. **Si corresponde al amor que tú le das se pondrá el preservativo.** Si esto no pasa y sigue insistiendo, quizás debas replantearte la relación.

16. SE NOS HA ROTO EL PRESERVATIVO ¿QUÉ HACEMOS?



Lo primero, tranquilidad. La **píldora del día después** está disponible sin receta en las farmacias y puede funcionar hasta 5 días después del acto sexual, aunque la recomendación es tomarla **en los primeros 3 días**, ya que es más efectiva cuanto antes se tome. Si no queréis utilizar la píldora existen otras opciones de anticoncepción de emergencia que puede recetarte un médico/a. Y recuerda, no uses la marcha atrás si no deseas un embarazo pues el líquido preseminal puede contener espermatozoides.

9 PAUTAS PARA FAMILIAS Y EDUCADORES/AS

Las familias y los educadores/as acompañamos a los chicos y chicas en su desarrollo afectivo sexual.

Es importante que pongamos consciencia en lograr que las y los adolescentes adquieran tres APRENDIZAJES IMPORTANTES:



LA DIFERENCIA ENTRE UNA RELACIÓN AFECTIVO SEXUAL SANA Y UNA DAÑINA, QUE NO ES OTRA QUE LA UNIÓN ENTRE LA AFECTIVIDAD, LA SEXUALIDAD Y EL CUIDADO, DE LA OTRA PERSONA Y DE UNO/A MISMO/A.

PROMOVER SU CONEXIÓN CORPORAL Y EMOCIONAL DE FORMA QUE PUEDAN RECONOCER SUS SENSACIONES CORPORALES Y LAS EMOCIONES QUE LES PRODUCEN.

CONSTRUIR UNA RED AFECTIVA SANA A LA QUE PUEDAN RECURRIR EN CASO DE NECESITARLO. NOSOTROS/AS, FAMILIAS Y EDUCADORES/AS, DEBEMOS TRATAR DE FORMAR PARTE DE ESA RED. POR ESO LA COMUNICACIÓN Y LA APERTURA EMOCIONAL DEBEN SER CLAVES EN LA RELACIÓN CON LAS Y LOS ADOLESCENTES.

Tengamos claro que **educamos con lo que decimos y hacemos; pero también educamos con lo que callamos y escondemos.** De hecho, es imposible no educar sexualmente. Todos lo hacemos, aunque sea de forma inconsciente (cuando cambiamos de canal en la televisión porque aparece una pareja besándose, cuando regañamos a un niño de 3 años por tocarse sus genitales...), ahí también hacemos educación sexual.

Así pues, **comencemos incorporando una actitud positiva y sana hacia la sexualidad, para que las y los adolescentes puedan permitirse vivirla de la misma manera, como una parte placentera y enriquecedora del desarrollo humano.**

Para nosotros/as como familias y educadores/as es un reto la educación afectivo sexual. Hoy en día, nuestros/as adolescentes están llegando a un nivel de reflexión personal en torno a su sexualidad que se aleja de los estereotipos y abraza la diversidad. Además, la globalización de internet no tiene límites, y tendrán que aprender a navegar entre la desinformación discriminando con qué se quedan y con qué no.

En ese proceso necesitarán figuras educativas que los acompañen y les enseñen a elegir, discernir y encontrar sus propias respuestas de forma libre, consciente y segura.

Para ello normalmente nos basamos en nuestra propia experiencia en la adolescencia, pero no hay color. Lo que más nos servirá será **nuestra presencia afectiva, una comunicación abierta con ellos y ellas.**



Queremos finalizar esta guía con algunas reflexiones que estas sí, nunca pasan de moda...

¿QUÉ SABEMOS DE ÉL O ELLA?

- ➔ Fomentemos la comunicación como una pauta de relación en todos los aspectos. **Escuchemos siempre, hablemos cuando podamos.**
- ➔ Si esta comunicación no se ha establecido previamente, podemos comenzar a hacerlo con temas que no despierten sentimientos de vergüenza, interesándote por su día a día. Pero sin caer en interrogatorios.
- ➔ La educación afectivo sexual no es posible sin una **comunicación fluida** y una **apertura emocional** por parte de familias y educadores/as. Si los niños, niñas y adolescentes tienen confianza en nosotros/as y saben que pueden preguntar sobre cualquier cosa sin ser juzgados/as y pudiéndose fiar de las respuestas que obtendrán, no buscarán la información que necesitan en otras fuentes.

¿CÓMO FUE NUESTRA EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL?

- ➔ Es difícil desprendernos de la socialización que hemos tenido, pero es importante tratar de **no perpetuar miedos, tabús o estereotipos** con comentarios del tipo “a mí nadie me enseñó, eso se aprende solo”, “esto es de chicos, esto es de chicas” “una mujercita no debería...” “eres un hombre hecho y derecho, parece mentira que...”
- ➔ Cuidado con dar por hecho algunas cosas. La heterosexualidad no es la única orientación posible, tener pareja no siempre es una meta, que salgan mucho no significa siempre que tengan amistades. **Conozcamos sus amistades, sus aficiones, compartamos tiempo, estemos presentes en su vida.** Y comencemos hablando en primera persona, de nuestras experiencias. La apertura se genera con nuestro ejemplo.

¿TENEMOS MIEDO A LA SEXUALIDAD?

- ➔ **No evitemos el tema, no ignoremos las preguntas directas** si te las hacen, aunque nos resulten embarazosas o no tengamos las respuestas. Siempre podemos decir “pues la verdad es que no sé qué responderte a eso, déjame que piense en ello y mañana hablamos o vamos a buscar información juntos sobre este tema”.

- **No nos alarmemos, regañemos o castigemos** si “les hemos pillado” teniendo conductas sexuales o nos lo han contado terceras personas. Hablemos de ello desde la calma para que llegue a integrar nuestro mensaje y comprenda nuestra preocupación y nuestro punto de vista, sobre todo si estamos ante conductas de riesgo. Y en este aspecto, escuela y familia deben ir de la mano.

¿CUÁNDO CREEMOS QUE DEBEMOS HABLAR DE LA SEXUALIDAD?

- La **sexualidad está presente a lo largo de toda la vida**. No se trata de tener “una conversación” sino de estar abierto con naturalidad, afecto y cercanía a ir contestando las preguntas que nos hagan. Nuestra actitud determinará su apertura a preguntar. Somos nosotros/as quienes marcamos la pauta.
- **Adaptemos la respuesta a su edad**. Del mismo modo que en la guía les hemos explicado que la sexualidad va por pasos, la educación afectivo sexual también: Enseñarles a distinguir un vínculo sano se hace desde la primera infancia. Nombrar los órganos genitales del mismo modo que se nombra cualquier otra parte del cuerpo, también. Enseñarles a reconocer las cosas que les causan placer y las que no les gustan es esencial desde la primera infancia. Pero hablar de los anticonceptivos o de las conductas sexuales de riesgo puede esperar a más adelante. Si tenemos dudas de dónde están, **podemos comenzar preguntando** qué es lo que saben previamente para moldear la respuesta desde ahí. Las respuestas pueden variar en su nivel de concreción, no es lo mismo explicar “*qué es hacer el amor*” a un niño o niña de 9 años que a un adolescente de 14 años. En el primer caso podremos centrarnos en la parte afectiva y de placer compartido. En el último caso, tendremos que profundizar además en la parte más biológica, la corresponsabilidad y los métodos anticonceptivos y de protección de las enfermedades de transmisión sexual.

10 RECURSOS PARA FAMILIAS PROFESIONALES Y ADOLESCENTES

Bibliografía y enlaces web de interés.

- Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias (2007) Guía didáctica SEXPRESAN. Multimedia para la educación afectivo sexual. Disponible en: https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/programas-redes-educativas/programas-educativos/educa-igualdad/publicacion_00453/index.html
- Cortejo, D. (2020) Guía Tecnologías y relaciones en la infancia y adolescencia. Burgos: Ayuntamiento de Burgos. Disponible en: <http://www.aytoburgos.es/archivos/servicios-sociales/articulo/documentos/guia-tecnologia-e-infancia.pdf>
- Delpino Goicochea, M^a. A (2013) Relaciones afectivas y sexualidad en la adolescencia. Madrid: Liga Española de Educación. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=4113
- FELGTB y CCOO Enseñanza (2018) Guía sobre diversidad afectivo-sexual para adolescentes. Disponible en: <https://www.educarenigualdad.org/pau-guia-sobre-diversidad-afectivo-sexual-para-adolescentes/>
- García Ruiz, M. (2017) Guía didáctica para la educación sexual en centros de menores. Oviedo. Consejería de Servicios y Derechos Sociales. Gobierno del Principado de Asturias. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=5366
- Horno, P. (2005). *Amor, poder y violencia. Un análisis comparativo de los patrones de castigo físico y humillante*. Madrid: Save the Children. Disponible en: <http://www.espiralesci.es/amor-poder-y-violencia/>
- Horno, P. (2009). *Amor y violencia: la dimensión afectiva del maltrato*. Bilbao: Desclee De Brouwer.
- Horno, P. (2012). *Un mapa del mundo afectivo: el viaje de la violencia al buen trato*. Lleida: Ed. Boira.
- Horno, P. (2013). *Escuchando mis 'tripas': programa de prevención del abuso sexual infantil en educación infantil*. Lleida: Boira. Disponible en: <https://www.espiralesci.es/nuevo-libro-de-pepa-horno-escuchando-mis-tripas/>
- Instituto Andaluz de la Mujer (1999) Educación afectivo sexual en educación infantil. Guía para el profesorado. Adaptación del Programa HARIMAGUADA, de la Dirección General de Promoción Educativa. Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno Canario. Disponible en: http://www.iuntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/1999/82_guia_profesorado.pdf
- López Carvajal, Ana M^a, & Rubio Castillo, Ana. (2015). Guía de recursos y buenas prácticas de educación sexual. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. Disponible en: <https://www.adolescenciayjuventud.org/publicacion/guia-de-recursos-y-buenas-practicas-de-educacion-sexual/>
- M. Vela, J.A. y Martín, N. (2020) Respuestas sobre la orientación afectivo sexual e identidad de género. Madrid: COGAM. Disponible en: https://cogam.es/wp-content/uploads/2020/07/guiarespuestas_altasinmarcas.pdf

- Malero, Nayala (2012). Sexperimentando: Todo lo que no se atrevieron a contarte: aprende y disfruta. Madrid: Planeta. Más información en: <https://www.nayara-malnero.com/>
- Martín, L. (2012) Guía didáctica sobre transexualidad para jóvenes y adolescentes. COGAM. Disponible en: <https://cogam.es/wp-content/uploads/2016/12/Gu%C3%ADa-did%C3%A1ctica-sobre-transexualidad-para-j%C3%B3venes-y-adolescentes.-COGAM-1.pdf>
- Municipalidad de Santiago (2016) 100 Preguntas Sobre Sexualidad Adolescente. Municipalidad de Santiago, Santiago de Chile. Disponible en: <http://corpade.cl/2072/descarga-gratuita-del-libro-100-preguntas-sobre-sexualidad-adolescente/>
- OMS (2019) Recomendaciones de la OMS sobre salud y derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/reproductivehealth/publications/adolescent-sr-hr-who-recommendations/es/>
- Parra Abaúnza, N. (2018) Colección de guías sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes. Instituto Canario de Igualdad. Disponible en: https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/organismo/los_servicios_al_publico/ediciones_publicaciones/publicaciones_del_ici/guias-sexualidad/
- Pescador Albiach, E. (2019) Colección de guías sobre derechos sexuales y reproductivos desde la perspectiva de las masculinidades en intervención con jóvenes. Instituto Canario de Igualdad. Disponible en: <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/cprofesnortedetenerife/25838-2/>
- Romeo, F.J., y Horno, P. (2018). Materiales de la campaña “El abuso sexual infantil queda fuera de juego” para la prevención y detección del abuso sexual infantil en el ámbito del deporte” (tres *Guías de actividades de prevención con niños, niñas y adolescentes*, una *Guía de detección del abuso sexual infantil en el ámbito del deporte* y un documento de *Estándares de calidad para crear espacios seguros y protectores*). Madrid: Consejo Superior de Deportes. Disponible en: <https://www.espiralesci.es/materiales-de-la-campana-el-abuso-sexual-infantil-queda-fuera-de-juego/>
- Romeo-Biedma, F. J., y Horno, P. (2020). *Kiko and the Hand. Training for Trainers Manual. Protective Teachers, Protected Children: Preschool Training to Prevent Child Sexual Abuse*. Estrasburgo: Consejo de Europa. Disponible en: <https://www.espiralesci.es/kiko-and-the-hand-training-for-trainers-manual-protective-teachers-protected-children-preschool-training-to-prevent-child-sexual-abuse-by-f-javier-romeo-biedma-pepa-horno-council-of-europe/>
- Salvia, A. y Torrón, C. (Menstruita) (2020) *La regla mola (si sabes cómo funciona)*. Editorial Montena.
- San Juan, C. (2020) Informe «(Des)información sexual: pornografía y adolescencia». Save the Children España. Disponible en: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe_Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf
- Santacruz, D. (2020) Tenemos que hablar del porno. Save the Children España. Disponible en: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/Tenemos_que_hablar_del_porno.pdf
- STEILAS LGTBIQ TALDEA (2015) Guía para trabajar la diversidad afectivo sexual y de género. STEILAS. Disponible en: <https://steilas.eus/files/2015/05/GUÍA-diversidad-sexual-y-genero.-STEILAS-2015.pdf>
- TortBodro, E. y García Berrocal, P. (2017) Respuestas fáciles a preguntas difíciles. Guía de educación sexual integral para familias. Save the Children España. Disponible en: https://escuela.savethechildren.es/system/files/files/course/guide/respuestas_faciles_a_preguntas_dificiles_0.pdf

SI BUSCAS AYUDA O ASESORAMIENTO PROFESIONAL EN TU CIUDAD, LO PUEDES ENCONTRAR EN:

- *Ayuntamiento de Burgos. Gerencia Municipal de Servicios Sociales, Juventud e Igualdad de Oportunidades.*
 - *Centros de Acción Social ubicados en los centros cívicos de la ciudad.*
Pregunta por tu trabajador/a social de referencia en el
Tel. 947 28 88 16 / 947 20 00 10 o Tel. 010.
 - También a través del correo electrónico del *Área de Infancia, Familia e Igualdad*: **ifi@aytoburgos.es**
 - *Servicio de Salud Joven.*
Contacta a través del correo **ServicioSaludJoven@aytoburgos.es**
- *Junta de Castilla y León.*
 - Centros de Salud de referencia. Medicina de Familia.
 - Unidad de Atención a la Mujer del Sacyl.
Paseo de Atapuerca, s/n. Tel. 947 20 34 50.



Ayuntamiento de Burgos

ÁREA DE INFANCIA, FAMILIA E IGUALDAD
GERENCIA MUNICIPAL DE SERVICIOS SOCIALES, JUVENTUD E IGUALDAD DE OPORTUNIDADES



Financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad,
Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género