

Educación AFECTIVO-SEXUAL

Ficha del educador/a

Casi siempre que .tratamos de explicar algo sobre sexualidad solemos referirnos a cómo se producen los embarazos, cuáles son los métodos anticonceptivos y las enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, la sexualidad es algo más que reproducción y enfermedades, también posee una función comunicativa y placentera y probablemente los y las jóvenes están más interesados/as es este último aspecto. En este sentido , os planteamos hablar y reflexionar con vuestros chavales y chavalas de la sexual idad como um faceta má de la vida. ¿Os animáis?

Con esta ficha queremos:

Procurar a los y las jóvenes la adquisición de una concepción madura, desinhibida, afectuosa y lúdica de la sexualidad.

Desmitificar la información a cerca de fisiología y sexualidad para ayudar a conocer y comprender mejor la sexualidad.

Valorar el hecho de que todos y todas somos diferentes y tenemos gustos y deseos diferentes.

En ella trataremos... y encontrarás:

Relaciones afectivas y sexuales.

Orientación del deseo sexual.

LA SALUD no sólo es bienestar físico, sino .también el psíquico y social. Para que esta salud Se dé es necesario que cada persona viva a gusto con su cuerpo y con su sexualidad. Siempre se ha rodeado a la sexualidad de tabúes, de desinformación y de miedos. Estos sentimientos negativos, de los que no siempre somos conscientes , son causantes de muchas de las dificultades que atraviesan las personas en la vivencia de algo tan humano y natural, resultando una fuente de conflictos en lugar de placer.



El sexo está entre las piernas,
lo sexualidad está en todo el cuerpo.

Sexualidad... es algo que está presente siempre en nuestra vida, ya que somos seres sexuados en masculino o femenino. Es una faceta que todos y todas tenemos y que desarrollamos con nuestra forma de vivir y expresarnos.

Afectividad... Abre tu mente, sexualidad no es sólo genitalidad, es también y especialmente: muestras de afecto y cariño, obtener y dar placer, formas de comunicación y de relación, siempre respetando tu propia libertad y la de las personas con las que te llegues a relacionar

Todas las personas nacemos con un sexo biológico. En función de éste, cada sociedad da un rol de genero (masculino o femenino) que determina nuestras relaciones afectivas con las personas. Cada persona puede tener necesidades distintas en cada momento de su vida y nadie debería sentirse obligado a mantener relaciones sexuales por el mero hecho de que todo el mundo lo hace. Solamente uno/a mismo/a puede decidir si lo desea, como, cuando y con quien.

Si entendemos que las relaciones sexuales son mucho más amplias que la posibilidad de tener hijos, la madurez sexual en este sentido algo que no se adquiere de la noche a la mañana, por un mero cambio fisiológico, sino que uno y una la va moldeando a lo largo de toda la vida.

Madurar no es solamente aprender "técnicas" o posturas como quien aprende recetas de cocina, sino quitarnos tabúes, miedos, vergüenzas, saber que no hay nada perverso ni

anormal siempre que sea un expresión sincera, agradable y deseada por las personas implicadas en la relación.

Madurar es descubrir que la piel es el principal órgano sexual, y que todo el cuerpo es capaz de sentir, expresarse y gozar. Por eso es muy importante que la persona se sienta libre para explorar su propio cuerpo y el del otro, para acariciar sin límites y experimentar nuevas sensaciones, inventando la relación cada día.

EDUCADOR/A

- ☺ Es importante que estas actividades no sean algo puntual en el tiempo.
- ☺ Siempre se deben incluir en un proyecto más amplio.
- ☺ No las utilices sólo porque el tema esté de moda, sino por necesidad y adecuación a los y las participantes y al plan Anual de Grupo.
- ☺ Adáptalas a tu realidad.
- ☺ Es necesario darle continuidad, la asimilación de los contenidos será más duradera.

BIBLIOGRAFÍA

- * Galve, S. "Cuadernos para un diálogo de amor y sexo" Ed. Santiago Galve, Madrid 1993
- * García Blanco, J. "Sexualidad y adolescencia" Promolibro, Valencia 1995
- * Peter Mayle "¿Qué me está pasando?" Ed. Montena, Barcelona 1977
- * Rev. De sexología del InCisex



Dinámica 1

"Amar para vivir"

Objetivos

- ♥ Provocar lo reflexión personal en torno a la visión que los y las participantes tienen de las relaciones sexuales y afectivas.
- ♥ Comprender que la sexualidad es un proceso diferente para cada persona no existiendo una verdad válida para todos y todas.
- ♥ Tomar conciencia de que hay muchas formas de entender las relaciones,

Participantes

Grupo a partir de los 15 años.

Material:

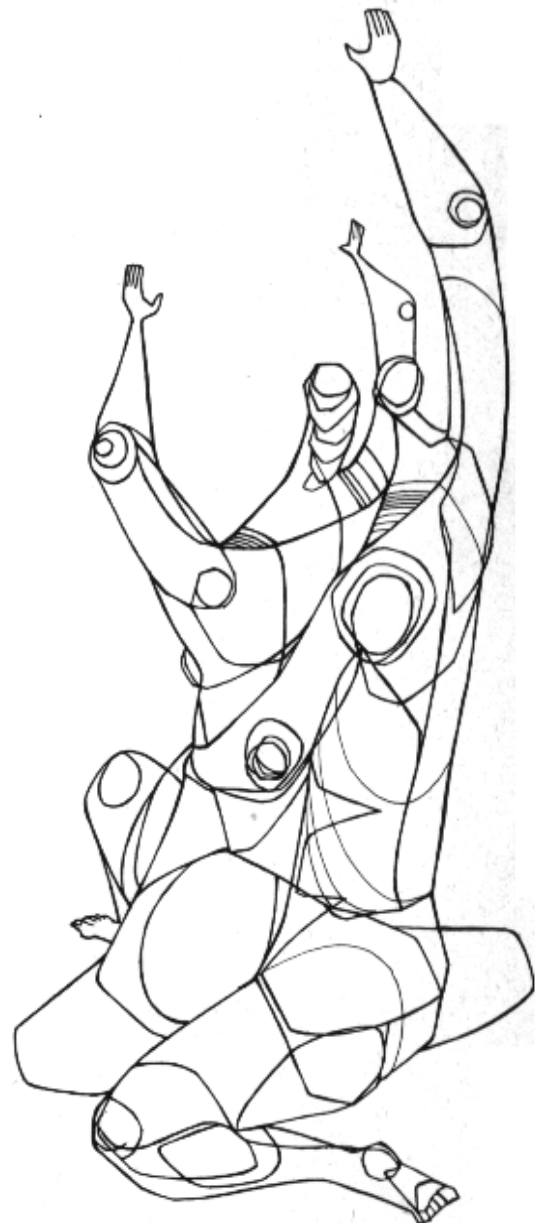
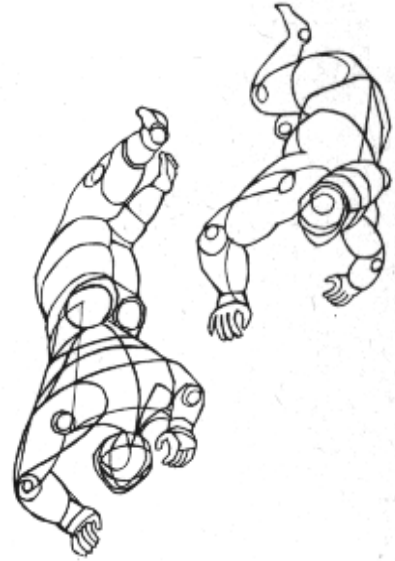
Fotocopias del texto "Amar para vivir".
(ver anexo 1) y bolígrafos.

Desarrollo:

Se facilita a cada participante una copia del texto y se les pide que sigan las pautas que lo acompañan (ver anexo 1). Una vez que haya finalizado lo lectura y reflexión personal comienza la puesta en común. Para ello, el animador o animadora puede comenzar preguntando qué les ha sugerido el texto, qué sentimientos les ha suscitado, y de este modo, aprovechando los comentarios vertidos por los y las participantes, va moderando el diálogo y posible debate. Se trata de definir el amor y los diferentes modelos de relaciones que poseen los y las participantes, lo que les gusta y lo que no, lo que idealizan y lo que condenan, posibles contradicciones, dudas, decepciones, vacíos, conflictos.

Evaluación:

Se analizarán los pensamientos y sentimientos expuestos valorando los obstáculos y la riqueza que entraña el desarrollo de la sexualidad y la afectividad, sus formas de vivirla, así como el carácter único y personal que para cada persona son tales dimensiones,



Dinámica 2

“DESMITIFÍCATE: déjate de historias”

Objetivos

- ♥ Ayudar a comprender mejor la propia sexualidad y conocer detalles de la sexualidad del sexo contrario.
- ♥ Desmitificar información acerca de anatomía y fisiología para favorecer una visión positiva de la sexualidad de uno/a mismo/a y de la pareja
- ♥ Practicar un ejercicio de escucha activa.

Participantes

Grupo a partir de los 14 años.

Material:

Sala, espacio amplio dividido en dos A FAVOR/EN CONTRA

Consignas de partida:

- ◆ Inicialmente no pueden haber actitudes neutrales, cada cuál debe pronunciarse.
- ◆ Hay que tomar las afirmaciones tal como se comprenden, no se puede pedir ningún tipo de aclaración.

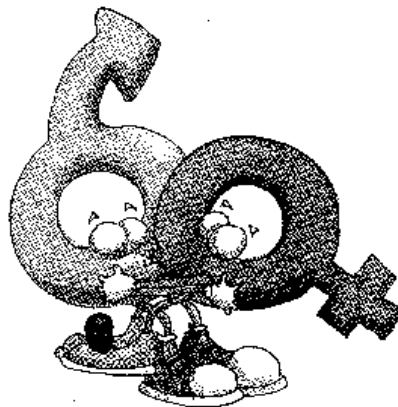
- ◆ Pedir seriedad y silencio, a pesar de los conatos de risa o de hablar.

Desarrollo

El animador o animadora lanza afirmaciones que dividen a las y los participantes, situados en el centro del campo, en dos equipos según opinen o favor o en contra de la afirmación. Desde ambos lados, los y las participantes deberán exponer sus argumentos, de forma alternante y ordenada uno por equipo. Una vez escuchadas las razones de ambos lados, se abre la posibilidad de acercarse al centro o incluso si la persona está totalmente convencida se pasa al otro grupo. También se puede hacer una propuesta para reformular la frase sin salirse del contexto de la inicial.

Cuando lo crea conveniente el animador o animadora, pide que la gente vuelva al centro y enunciará otra frase. Si surge un debate importante se puede ser flexible con los turnos.

El animador o animadora expone su opinión solo cuando se está produciendo una desinformación importante o al final de cada proposición.



Deseo, manos, placer, miradas, bailar, contacto, orgasmos, penetración, sensualidad, chica-chico, susurros, imaginación, besos, cartas, risas, chupetones, fantasías, complicidad, chico-chico, viajes, luna llena, masturbación, sorpresas, aventura, cualquier estación del año, ternura, soledad, el rollo de una noche, cariño diferentes posturas, chica-chica, excitación, pareja, conversación, búsqueda, enamoramiento, mordiscos,.. **Como vivir la sexualidad es cosa tuya...**

Marca con quién, cuándo y hasta dónde quieres llegar

AFIRMACIONES SELECCIONADAS

1. La realidad comienza cuando tienes tu primera relación sexual (Falso)

La sexualidad no se limita a las relaciones sexuales.

2. A mayor tamaño del pene mayor placer (Falso)

El tamaño del pene no guarda relación con el placer que puede dar. No por tener las orejas más grandes se oye mejor.

3. Se deja de ser virgen cuando se rompe el himen (Falso)

Fisiológicamente el himen es una fina membrana elástica que cubre la abertura de la vagina, se puede romper sin darse cuenta, por exploraciones ginecológicas, por el uso de tampones, por ejercicios físicos y en ocasiones puede incluso "disolverse en la pubertad", quedando restos. Culturalmente, la primera vez que se mantienen relaciones coitales se considera que es la pérdida de la virginidad, otorgándole un valor a este hecho que en ocasiones no se corresponde con las expectativas creadas.

4. El orgasmo en la pareja no se tiene por qué alcanzar a la vez (Cierto)

Una pareja está formada por dos personas con caracteres diferentes y vivencias distintas que difícilmente van a tener la misma respuesta sexual y necesitar el mismo tiempo para excitarse.

5. La primera relación sexual es dolorosa para la mujer y siempre tiene hemorragia (Falso)

El miedo, la tensión, la falta de relajación o el terror a quedarse embarazada son las causas principales del dolor en las primeras relaciones sexuales con penetración. El sangrado tampoco es algo que ocurra siempre y, de ocurrir, puede ser unas pocas gotas o una pequeña hemorragia, pero nunca nada que realmente deba preocupar en condiciones normales.

6. La mayoría de las roturas de condones ocurren por un uso inadecuado del mismo, (Cierto)

Es importante seguir las instrucciones para su utilización correcta pues el preservativo es un método de barrera de una elevada eficacia tanto en la prevención de embarazos no deseados como en las enfermedades de transmisión sexual.

7. Una persona que tiene comportamientos homosexuales, no debe ser demasiado normal, (Falso)

Lo normal no tiene por qué ser lo mayoritario o lo que estamos acostumbrados y acostumbradas. La orientación sexual puede seguir tres caminos diferentes: homosexualidad, heterosexualidad y bisexualidad. Cda uno de los caminos es tan válido como los dos restantes, por tanto las expresiones de cariño, afecto, pasión,... no tienen por qué estar dirigidas hacia personas del otro sexo.

8. Por una vez que se haga el amor no se queda una embarazada (Falso)

La posibilidad de embarazo, siempre que no se tomen precauciones, es la misma, se tengan relaciones sexuales con penetración por primera vez, por segunda, por décima o por enésima vez.

9. La masturbación puede ser perjudicial en algún momento (Falso)

La masturbación es una práctica natural que puede realizarse a todas las edades y en ningún caso va a provocar daño. Sólo si la persona, por sus convicciones religiosas o morales, vive esta práctica con sentimiento de angustia o culpa, o utiliza ésta como hábito obsesivo, puede verse afectada a nivel psicológico,

10. Cuando te dicen "no", en realidad te están pidiendo que lo intentes un poco más (Falso)

El hecho de decir no es una opción personal elegida libremente y como tal debe respetarse y no insistir. Un "no" significa "no". Nunca significará un "a lo mejor" o un "quizás más tarde". Es importante saber que se puede y se debe decir "no" cuando realmente se siente así.

Anexo 1: Ficha del participante

- X Lee atentamente el siguiente texto y subraya las frases que más te llamen la atención.
- X Haz un círculo sobre la frase que más te ha interesado. Escribe todo aquello que te evoque.
- X Reflexiona unos minutos sobre todo lo que has subrayado o escrito.

"Amar para vivir"



La revista estaba abierta ante él...

Un anciano de 73 años, Lucio C.G., intento asesinar a su esposa, Inés, de 84 y luego suicidarse. Llevaban 50 años juntos y al aparecer ella estaba últimamente "perturbada". Pero lo mas revelador fue la manera en que Lucio organizó su ritual macabro. La apuñaló con un cuchillo de cocina, abrió la espita del gas y volvió a la cama en la que se desangraba la mujer. Y allí, arropado con la misma manta y abrazado a su esposa, esperó a que llegara la muerte, como tantas noches debieron esperar que llegara el sueño durante 50 años. Un vecino que olió el gas y avisó a la policía. Lucio explicó que lo había hecho "porque era incapaz de cuidarla", y les internaron en dos hospitales diferentes.

Alfredo se sintió impactado por la noticia y se metió de lleno en la lectura, buscando rápidamente el final.

...Porque la pasión es lo imaginario, lo frustraste, un espejismo, el horizonte inalcanzable, aquello que en realidad no existe. Pero hay otro tipo de amor, concreto y tangible, que se identifica con el tiempo.

En ese arroparse con la misma manta, en ese abrazo tierno y derrotado a la mujer que acababa de apuñalar, se intuye el dibujo de una convivencia que duró medio

siglo. Seguro que en todo ese tiempo hubo momentos en los que se odiaron, se pelearon, se maltrataron. Pero sobrevivieron como pareja a todo eso, tal vez por el peso de la rutina, o por necesidad, o por cariño, y llegaron así al acto final, cuando ya eran de algún modo indivisibles. El amor real no son Romeo y Julieta, suicidas narcisistas. El amor real es esta historia lenta y sórdida, tan hermosa en su fealdad y su tristura.

Una secreta envidia le invadió así como una profunda compasión hacia sí mismo. Mientras terminaba de leer el artículo, hacía rato que su mente se había trasladado unos años atrás y revivía otra vez aquella tarde. Durante un tiempo enterró con cierta eficacia su recuerdo a base de cubatas, trasnoches, salidas con los amigos... Pero recientemente volvía a su mente con demasiada frecuencia, como un dolor sin digerir y no podía ocultar su sensación de fracaso.

Pensaba que no hay nada más terrible que desperdiciar el amor, por eso el recuerdo de Carmen le quemaba cada día un poco más. La última vez que discutieron llevaba aquella falda azul... Como siempre, el reproche empezaba con los amigos pero había otro problema mayor en el fondo. Se llamaba miedo. A perder su forma de vida, al compromiso con una persona, a la renuncia que lleva implícita, miedo también a los días grises que adivinaba. El ultimátum de Carmen aquel día tuvo algo de novelesco:

- Quizás no me quieras para renunciara esa vida que llevas - su voz llegaba pagada.

- Eso son bobadas que suenan a melodrama barato. Cada uno necesita su tiempo. Y mis amigos no tienen nada que ver.

- Yo no puedo seguir así. Esa partida de cartas o lo que sea, es una más. Estoy harta de esa vida paralela que llevas, a la vez conmigo y sin mi.

- Al final nos volveremos a pelear con esas tonterías- la voz de Alfredo tronó y Carmen bajó la cabeza. Estaba llorando cuando dijo:

- Si esta tarde no me llames para salir, nunca más vuelvas ha hacerlo.

¡ Qué larga se hizo aquella tarde!. Lo que ella nunca supo es que al final no quedó con los amigos. Consigo a solas toda la tarde junto al teléfono, alargaba la mano hacia el auricular...y veía un camino sin retorno, la angustia le subía a la garganta y su cobardía se disolvía en una copa detrás de otra.... Hoy era él quién lloraba y se maldecía. En efecto, nunca más se vieron y el vacío que dejó crecía dentro de él hasta ahogarle el alma.

Pensó en los abuelos de la revista. Pero su problema no era el de matar o morir por alguien sino el de tener alguien para quien vivir.

Pocas realidades humanas han hecho correr más tinta, pocas vivencias adquieren la fuerza y la pasión del enamoramiento. Es un estallido mitad psicológico, mitad corporal, que se viene desde un revoltijo de sentimientos in controlados. Nos vamos desde la euforia al desengaño, de la cumbre de la felicidad a la más deprimente de las tristezas. Nuestro corazón nos lleva en volandas y ofusca nuestra capacidad de juicio, nos vuelve momentáneamente ciegos e irracionales. Es cierto que no todos experimentan esta sacudida del mismo modo no todos viven típico flechazo, pero es común el deseo de fundirse en el otro, esa exigencia de entrega y rendición totales.

De vez en cuando uno se para a contemplar lo vivido, toma conciencia de la importancia del primer amor y echa también la vista hacia adelante, queriendo adivinar lo que le espera. Ese alto en el camino (por qué no ahora mismo) resulta esencial para contarse uno así mismo la propia vida, para saber cómo y por qué sentimos. A fin de cuentas, mirar y pensar la vida es la única forma de iluminarla.

Alguno dirá : " eso son tonterías, ¿Cómo se pueden pensar un sentimiento? Una cosa es la cabeza y otra el corazón". pero tal como nos recuerda J.A, Marina, lo que pensamos sobre el amor, lo condiciona: "Las creencias acerca del amor son también un componente de sentimiento. Ni tiene la misma textura el sentimiento de quien cree que el amor es efímero, que el amor de quien piensa que puede durar siempre. Interpretarán de distinta manera cada experiencia"

¿Y cómo acabar la historia? Pues vosotros, tendréis que decidirlo. Hay historias, como la de Alfredo, que nunca llegaron a escribirse. Otras que terminan en sonrisa. Otras, como la de Lucio e Inés, que acaban en tragedia y otras muchas, las mejores, ¿la mayoría?, conducen a dar sentido a nuestros pasos en la vida. El amor , quede claro, no resta un ápice de dureza a la vida, sólo le otorga un sentido. Eso queda del amor: su esencia. Y como viene se va.

(Jesús Ángel Viguera, texto adaptado del publicado en la revista: "Trobada")

Para pensar un poco (o mucho):

Es importante que tomes conciencia de lo que piensas sobre el amor, por que ello determinara tu propia capacidad de amar. En este sentido, lo que ahora lees, las reflexiones que estas líneas evocan en ti, están configurándote en cierto modo y contribuyen a que el tuyo sea un modo único e irrepetible de amar, insustituible, y esencial en su peculiaridad y estilo; por que nunca nadie será, vivirá y amara como tu. Este es motivo suficiente para otorgar sentido a la vida y mirar al futuro de frente.

20.000 BESOS
para toda una vida
es el numero de besos que,
por término medio, se dan y se
reciben a lo largo de toda la vida.
La estadística no dice, sin embargo,
cuánto tiempo se emplea en ellos
ni de que tipo son ...



Elaborado por Alfonso Hurtado y Yolanda M^a. Pesquero Rubio

© SCOUTS DE ANDALUCÍA - 2000