

Mayores de
12 años

**Guía de educación
sexual de bolsillo
para adolescentes**

Edita

Concejalía de Igualdad y LGBTI del Exmo. Ayuntamiento de La Laguna

Texto

Cleia Q. Montesdeoca García y Ana Laura Suárez Sánchez, de Malegría Instituto de Sexología Crítica de Canarias

Diseño, maquetación e ilustración

Transi Fernández Habas de 'Diseño con perspectiva'

Creative Commons: No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.

Este trabajo está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.





San Cristóbal de La Laguna sigue trabajando por acercar a la ciudadanía todas las herramientas posibles para construir una sociedad abierta, integradora y que respete todas las realidades. Para ello, es importante abordar, desde una perspectiva transversal y amplia, la educación afectivo-sexual, porque con ello estaremos contribuyendo a una sociedad más libre, feminista y respetuosa.

Desde una visión didáctica, queremos acercar a la población joven, a familias y a profesorado, una herramienta que contribuya a descubrir una nueva etapa vital; un momento en el que la educación en plena igualdad es imprescindible para que todas las personas, puedan disfrutar de una manera sana y respetuosa su sexualidad. La importancia de la educación afectivo sexual, radica en garantizar la salud, el bienestar emocional y sexual, el poder establecer relaciones sanas de igual a igual, el aprender a respetar todas las realidades; pero también es importante por ser clave en la lucha contra el machismo y la violencia sexual en todas sus formas.

Desde San Cristóbal de La Laguna apostamos por construir desde esa perspectiva educativa y didáctica, una sociedad que rechace el machismo y todas las formas de violencia de género, así como apostar por una sociedad libre, sana y feliz. Solo abogando por una sociedad informada, formada y crítica, lograremos dicho objetivo, porque para continuar logrando derechos, la educación es primordial y nuestra población joven, fundamental para conseguirlo.

Idaira Afonso

Concejala de Igualdad y LGBTI y calidad de vida
del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna

Bienvenida a bordo

¡Hola! Te damos la bienvenida a esta guía de educación sexual de bolsillo para adolescentes a partir de 12 años. Si eres una persona adulta y ha llegado este material a tus manos, queremos darte la bienvenida también. Este recurso ha sido elaborado por dos personas acreditadas con la especialidad oficial de Sexología, siguiendo las directrices y recomendaciones internacionales para trabajar la educación sexual integral. El contenido está adaptado a las edades a las que va dirigida, se ha integrado de manera transversal la perspectiva de género, está basada en la evidencia científica disponible y tiene un enfoque de derechos humanos. Pretende promover la vivencia de una sexualidad libre de condicionantes sexistas y basada en valores democráticos como la igualdad, la diversidad, el respeto, la solidaridad y el buentrato.

¿Qué vamos a ver en esta guía?

En esta guía vas a encontrar de forma sencilla y resumida una recopilación de información sobre sexualidades, cuerpos, sentimientos y emociones, género, identidades, orientaciones del deseo... vas a sumergirte en un breve -pero intenso- viaje que te llevará a despejar algunas dudas y que probablemente te deje con muchas preguntas. Este recorrido por el apasionante mundo de las sexualidades comienza ya, **¿estás preparade?**

1. Pero, ¿qué es esto de la sexualidad?





¿En qué piensas cuando escuchas la palabra sexualidad?

No sé si a ti te pasa, pero parece que cuando se pregunta por ella la mayoría de las personas piensan en el sexo “que se practica”. Es decir, en las relaciones sexuales. Sin embargo, la sexualidad realmente abarca un montón de temas que van más allá de las prácticas sexuales. Así que estás de enhorabuena, porque en esta guía vamos a abordar algunos de esos otros temas.

Comencemos por el principio. La sexualidad es un ámbito más del ser humano, nacemos siendo seres sexuados. La sexualidad nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida y tiene que ver con aspectos como el cuerpo, la identidad de género, la expresión de género, los afectos, el placer, el amor, las relaciones interpersonales, etc. Así que podríamos decir que la sexualidad tiene que ver con la vivencia que experimenta cada persona a lo largo de su vida con respecto a todos estos temas. De esta forma, podemos entender que hay tantas formas de vivir la sexualidad como personas en el mundo. Es algo así como la “personalidad sexuada”. Cada persona tiene la suya y la hace una persona única e irrepetible.

Todos esos elementos que conforman a la sexualidad (cuerpos, formas de relacionarse, formas de vestirse, sentirse, expresarse...) están cargados de significados que varían en función del sitio dónde vivas, tu cultura o tu edad, entre otros factores. Esta experiencia también va a cobrar sentido al relacionarte con otras personas y grupos. De esta forma, a lo largo del tiempo y de tus experiencias irás conformando tu vivencia de la sexualidad.

¡La educación sexual integral mola! Porque cada persona aprende a vivir su sexualidad de forma más responsable y segura.

¿Qué otras ventajas tiene la educación sexual integral?

- ★ Conocer tus derechos sexuales y reproductivos.**
- ★ Disponer de información y habilidades para tomar decisiones más adecuadas sobre tu cuerpo, tu salud, tus relaciones o sobre la forma en la que te vinculas...**
- ★ Promover valores como la igualdad, la diversidad y el respeto.**
- ★ Fomentar el pensamiento crítico para evitar caer en bulos y falsas creencias sobre la sexualidad.**
- ★ Ampliar los márgenes para que puedas vivir una sexualidad más satisfactoria y segura.**

2. Un pequeño recorrido por el cuerpo



Sabemos que todos los cuerpos son diferentes, no hay un cuerpo igual. Cuerpos flacos, muy flacos, altos, bajos, gordos, muy gordos, anchos, con pelo, sin pelo, negros, blancos... Hay cuerpos que tienen vulva, cuerpos que tienen pene, cuerpos que tienen vulva con un clítoris más grande, cuerpos que tienen un testículo... Podríamos seguir sumando a la lista porque es imposible delimitar la diversidad que nos rodea. El cuerpo es muy importante en nuestras vidas, ¡le tenemos tanto que agradecer! Nuestro cuerpo es privado, esto quiere decir que nos pertenece y decidimos quién puede acceder o no a él. El cuerpo también nos da información sobre cómo nos sentimos. ¿No te ha pasado que te duele la barriga cuando te pones nerviosa? O cuando te hacen 'cosquillitas' en los brazos, ¿no se te eriza la piel y sientes una sensación placentera? El cuerpo nos conecta con el exterior y es importante conocerlo para conocernos a nosotres mismas.



¡Recursooo!

Si quieres profundizar en el cuerpo y en muchas más cosas, te recomendamos las siguientes lecturas:

- ***Sexo es una palabra divertida*, de Cory Silverberg y Fiona Smyth.**
- ***Hablemos de sexo*, de Cory Silverberg y Fiona Smyth.**

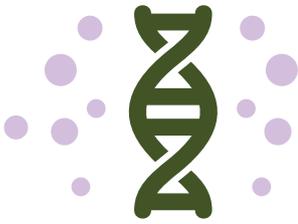
En la adolescencia, el cuerpo se sitúa en el centro de la 'movida'. Durante esta etapa vivimos diferentes cambios corporales que van dando lugar a rasgos propios del cuerpo adulto. También la conocemos como pubertad. Por ejemplo, encontramos pelo donde antes no había, aparecen los granos, descubrimos olores antes desconocidos, se te escapa algún 'gallo'... ¿te suena de algo?



¡Spoiler!

En realidad nuestro cuerpo no para de cambiar, desde que nacemos hasta que morimos, ¡está en continua transformación! Aunque no seamos capaces de apreciarlo al momento.

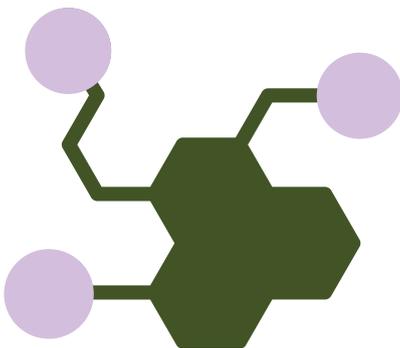
Es probable que te estés preguntando por qué sucede esto y qué tipo de ‘magia’ ocurre para que de repente tu cuerpo comience a cambiar a pasos agigantados. El proceso de cambio lo conocemos como *sexuación* y tiene que ver con que somos personas sexuadas. Pero, ¿qué quiere decir esto? Esto quiere decir que todas las personas nacemos con sexo biológico. Este se conforma por diferentes características biológicas como son los cromosomas, las hormonas o las gónadas, entre otras. Imagino que estas palabras aún no te suenen, o quizás sí. Te confieso que parecen un poco raras... pero no te preocupes porque su explicación es sencilla.



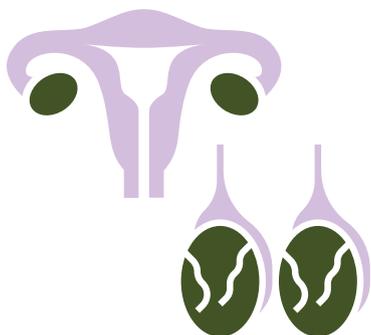
El cromosoma es una estructura formada por nuestro material genético o ADN. El último par de cromosomas se conoce como *par sexual*, ya que es quien designa el sexo biológico de la criatura. Al conjunto de cromosomas que una persona tiene se le conoce como *cariotipo*.

¡Presta atención! Siempre que se habla de *par sexual* de cromosomas se menciona el par XX para las 'hembras'* y el par XY para los 'machos'*. Sin embargo, existen personas con un desarrollo sexual diverso que nacen con características sexuales diversas: las personas intersex*. Entre las diferentes posibilidades para desarrollar las características sexuales, se encuentra la diversidad en el patrón de cromosomas sexuales. Es por ello por lo que hay personas que tienen patrones cromosómicos como XXX, XXY, XO...

**** Aclaremos que el uso de estas palabras -'macho' o 'hembra'- está relacionado con el ámbito estrictamente biológico.**



Las hormonas sexuales son la testosterona y los estrógenos. Son sustancias que generalmente se producen en los testículos y en los ovarios, respectivamente. Ellas son las principales causantes de la cascada de cambios corporales que se suceden durante la pubertad.



Las gónadas también son conocidas como ovarios o testículos. En ellas se produce la creación de los gametos sexuales. Los ovarios generan óvulos y los testículos generan espermatozoides y son los agentes clave durante la fecundación.



Las características sexuales secundarias son todos aquellos rasgos corporales que se desarrollan tras el efecto de las hormonas sexuales. Por ejemplo, la cantidad y distribución del vello, la distribución de la grasa corporal, la anatomía de la cadera, la talla, la masa muscular...

¡Presta atención! Es importante saber que no hay características exclusivas de un sexo, ya que hay personas que independientemente de su sexo biológico pueden tener características sexuales diversas o consideradas del otro sexo. Por ejemplo, hombres muy bajitos o mujeres con mucho vello.

¡La biología es muy compleja como para simplificarla en dos grandes categorías!

Durante esta etapa de cambios pueden ocurrir dos sucesos más o menos relevantes para las personas que los viven: la menarquia y la espermarquia. Estas dos palabras tan 'raras' hacen referencia a la primera vez que te viene la menstruación (menarquia); y la primera vez que tienes una eyaculación (espermarquia).

La menstruación o regla es un fluido corporal, en forma de sangrado, que experimentan algunas mujeres y otras personas con vulva una vez al mes.

La espermarquia es la primera vez que un chico u otra persona con pene experimenta una eyaculación. Esta se produce cuando sale líquido seminal (semen) del pene.



¡Recursooo!

Te invitamos a que busques más información sobre la menstruación y sobre el semen en:

La regla mola si sabes cómo funciona. Menstruita

El semen mola si sabes cómo funciona. Menstruita

Nos gustaría contarte una cosa... Nos han dicho que las posibilidades para que un cuerpo se desarrolle son dos: en femenino o en masculino. Y aunque, generalmente, esto ocurra así, estos procesos están llenísimos de matices y no siempre coincide la expectativa que la sociedad tiene de los cuerpos con la realidad corporal de cada persona.

¿Por qué te decimos esto? Porque es importante saber que la sociedad interpreta las características de nuestros cuerpos para luego etiquetarlas como “de chico” o “de chica”. Crea dos grandes categorías y considera que hay cuerpos y características sexuales típicamente femeninas o típicamente masculinas.

Las personas intersex*, por ejemplo, tienen un desarrollo sexual diverso y pueden tener características sexuales diversas por motivos diferentes, como variedad en el patrón cromosómico o en el nivel hormonal. Esta condición hace que puedan nacer personas con clítoris más grandes*, penes más pequeños*, o nacer con vulva pero tener testículos y cromosomas XY... Las intersexualidades no son un trastorno ni una enfermedad, son manifestaciones del desarrollo sexual y no siempre requieren de atención médica.

*Estaría bien preguntarnos quién decide que un clítoris sea más grande de lo “normal” o que un pene sea más pequeño de lo “normal”. ¿Qué es lo normal? Nosotras aún no hemos podido responder a esta pregunta.



¡Recursooo!

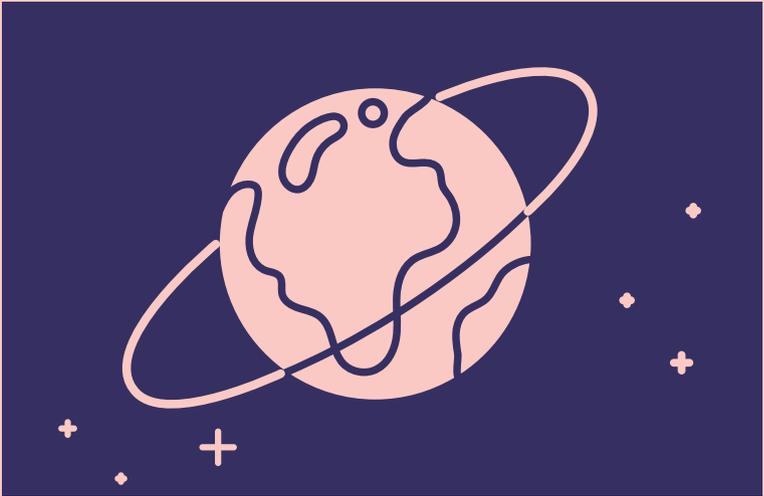
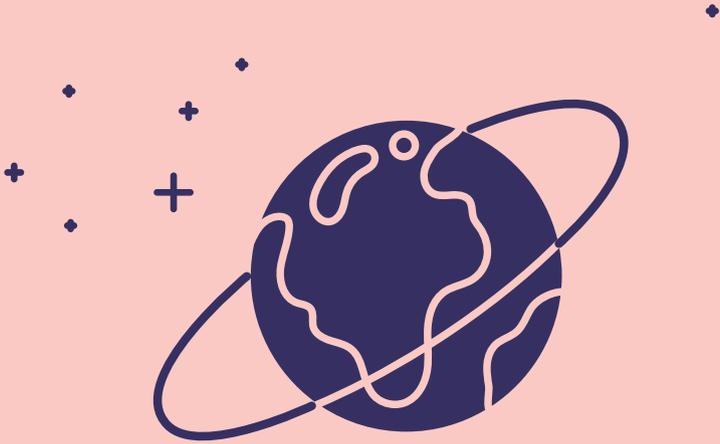
En la web “La Brújula Intersexual” encontrarás información y contenido de interés para ampliar conocimientos sobre las realidades intersex*:

<https://brujulaintersexual.org/2015/01/19/que-es-la-intersexualidad/>

De forma muy, pero que muy general, hemos repasado los niveles que conforman lo que llamamos “sexo biológico”. Hemos visto que con la llegada de la pubertad, nuestras hormonas se ponen en marcha y comienzan cambios increíbles en nuestros cuerpos.

Durante este periodo, no solo se transforma nuestro cuerpo, sino que también cambian nuestros gustos y nuestros sentimientos. Lo que antes te gustaba quizás ahora te guste menos, o descubres un nuevo deporte que te apasiona y le empiezas a dedicar mucho tiempo; o haces amigos diferentes en el instituto, o quizás te empiezan a interesar personas de tu alrededor de una manera ‘diferente’... También puede ser que discutas más con tus padres o que te muestres más irascible con según qué temas... Sabemos que la adolescencia es un viaje intenso, pero un viaje maravilloso. **Adelante, descúbrete y conócete por dentro y por fuera. Es el momento.**

3. Hablando de género, estereotipos y roles



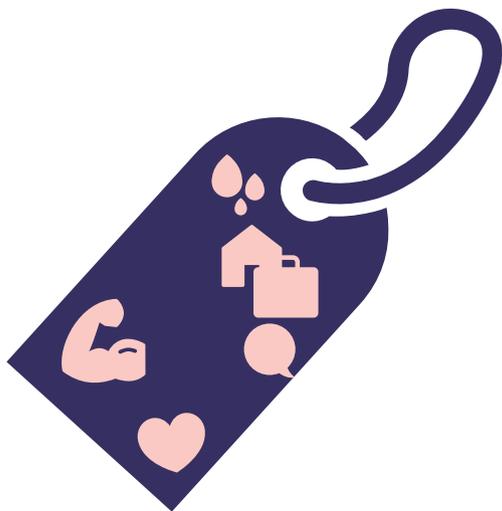
¿Recuerdas que en el apartado anterior comentábamos que la sociedad clasifica a las personas según sean chicas o chicos? De la misma manera que clasifica a los cuerpos, también lo hace con la ropa, los juegos y los juguetes, los colores, los deportes, los gustos musicales... hasta el tipo de peinado que llevas puede considerarse “de chico o de chica”.

¿Qué te parece esta clasificación? ¿Alguna vez has sentido que lo que haces o lo que te gusta no “coincide” con lo que la sociedad entiende que tiene que gustarte por ser chico o chica?

Esta clasificación binaria entre lo masculino y lo femenino está relacionada con **el género**. Pero... ¿sabes lo que es el género?



De una manera sencilla, podemos definir al **género** como un conjunto de ideas y expectativas que tiene la sociedad sobre cómo tienen que ser las chicas y lo femenino y sobre cómo tienen que ser los chicos y lo masculino. Designa funciones diferenciadas y establece una jerarquía entre ambos.



Asociados a la definición de género existen otros conceptos que también nos pueden ayudar a entender mejor cómo funciona:

Estereotipos de género: podríamos definirlos como etiquetas femeninas o masculinas asociadas a los rasgos de la personalidad, gustos o características que te asigna la sociedad en función de si eres un chico o una chica. Por ejemplo, socialmente hemos aprendido que los chicos han de ser racionales, fuertes e independientes. Mientras que de las chicas hemos aprendido que han de ser sensibles, pacientes y cariñosas.

Roles de género: podríamos definirlos como funciones, comportamientos y representaciones de lo masculino o lo femenino. Por ejemplo, históricamente se ha asociado a lo femenino todos los roles relacionados con el trabajo reproductivo como la crianza y/o las tareas domésticas, mientras que se ha asociado a lo masculino todos los roles relacionados con el trabajo productivo para proveer y abastecer a la familia.

Desde que empezamos a tener uso de razón, escuchamos etiquetar absolutamente todo lo que nos rodea en masculino o femenino, para luego establecer qué es más propio para una chica o para un chico. Esto tiene que ver con la educación diferenciada de género y se conoce como **socialización diferencial**. Cuando vamos creciendo, vamos incorporando estas nociones diferenciadas sobre lo que se supone que tiene que ser y hacer un niño o lo que tiene que ser y hacer una niña, siendo lo masculino el opuesto de femenino y viceversa. Esto quiere decir que si soy un niño no puedo hacer ni pueden gustarme cosas “de niñas” y al revés, si soy una niña no puedo hacer o no pueden gustarme cosas “de niños”.

Vamos a poner un ejemplo muy estereotipado:

Un chico sensible que hace ballet y que le gusta jugar con muñecas no tiene por qué ser una niña ni un niño afeminado, porque ni ser sensible, ni el ballet ni jugar con muñecas son “cosas de niñas”. Lo mismo pasaría con una chica ruda que le guste mucho el fútbol y que además le guste llevar el pelo corto. Ni la rudeza, ni el fútbol ni llevar el pelo corto son “cosas de niño”.



¡Spoiler!

No hay “cosas de niñas” ni “cosas de niños”. Existen gustos, preferencias o características asociadas a la personalidad que integramos dentro de nuestra propia experiencia de vida y nos hacen ser quienes somos: ¡personas únicas e irrepetibles!

El género y su manera de vivirlo variará en función de la persona pero también de las distintas sociedades o culturas. Te invitamos a que busques información sobre las ‘muxes’ mejicanas o los “two spirits” norteamericanos para que comprendas que en otras culturas la vivencia del género y de lo que entendemos como masculino o femenino puede cambiar.

En definitiva, el género no tiene por qué suponer un problema. Sin embargo, sabemos que existen presiones sociales para que mujeres y hombres encajen en la norma de género. Nos corresponde revisar nuestros comportamientos y pensamientos sobre las definiciones de lo masculino y lo femenino, poniendo especial atención en no limitar las posibilidades de desarrollo de nuestra personalidad y/o sexualidad. Recuerda que tenemos la posibilidad de ser el chico, la chica o la persona que queramos ser, no tenemos por qué ceñirnos a los moldes de género que la sociedad nos impone.



¡Presta atención! Es muy importante que las personas desarrollen su personalidad y su sexualidad de manera libre, sin imposiciones de género ni presiones sociales que limiten la expresión de sí mismos, de sí mismas o de sí mismos.



¡Recursooo!

Para ampliar información sobre el género y la manera en la que se produce la socialización diferencial, te invitamos a que leas el libro **“Dibujando el género”** de Gerard Coll-Planas y Maria Vidal; o a visionar la colección de vídeos que tienen en YouTube al respecto:

<https://www.youtube.com/watch?v=nWkKJ8bjTW4&t=1s>

3.1. Identidades, experiencia de género y orientaciones del deseo y/o de la atracción sexo-afectiva

Cuando un bebé nace se observan sus genitales y en función de si tiene pene o de si tiene vulva se etiquetará como niño o como niña, respectivamente. Lo que sucede es que se asocia el sexo biológico al género social, y en ese instante, se vuelcan todas las expectativas sociales de género en esa criatura que acaba de nacer. Incluso, antes del parto, la pregunta que más se repite a una mujer embarazada es si la criatura será niño o niña. En el preciso instante en el que se da una respuesta, se pone en marcha la “maquinaria del género”, y las personas comenzarán a proyectar todas las ideas y creencias sociales relacionadas con el género que se le vaya a asignar al bebé.

La identidad de una persona no depende exclusivamente de su sexo biológico o de los genitales que tenga. Hay una mayoría de mujeres que se sienten conformes con su cuerpo y con su género asignado, al igual que hay una mayoría de hombres que se sienten conformes con su cuerpo y con su género asignado. No obstante, hay otras personas que están conformes con su cuerpo pero no con el género que les fue asignado, y otras que no están conformes ni con su cuerpo ni con su género.

Además, hay chicos y chicas que tienen una expresión de género que no coincide con la expectativa de género que tiene la sociedad y no por ello dejan de ser chicos o chicas.

Como ves, la identidad es un tema complejo que depende de la vivencia interna que tiene la persona sobre sí misma. Es por eso por lo que decimos que la **identidad de género** es la manera particular que tiene cada persona de vivir el género en relación a todos los ámbitos de su vida.

La **expresión de género** es la forma que cada persona exterioriza el género con el que se siente identificado. Abarca desde la forma en que nos vestimos, hasta la manera en la que hablamos, caminamos o nos peinamos.

¡Presta atención! La identidad y la expresión de género son personales y cada cuál configura la suya propia. Recuerda que decíamos que cada quién tiene la posibilidad de ser quien quiera ser, independientemente de lo que la sociedad dictamine sobre qué es lo masculino y sobre qué es lo femenino. Te invitamos a explorar esta parte del género e indagar cómo lo vives tú. Puede que descubras aspectos de ti que desconocías.

La **orientación del deseo y/o de la atracción sexoafectiva** hace referencia a las personas que nos gustan o que nos atraen. Las personas podemos sentir estas sensaciones de deseo y de atracción (hay muchos tipos: atracción física, atracción romántica...) o no sentir las. Recuerda que no hay una regla escrita sobre las formas de desear o de sentir atracción por alguien. Quizás sientas que esto no va contigo de momento, o quizás sientas que definitivamente esto no va contigo en absoluto. Lo importante es que te conozcas y que te des el tiempo para explorar y dar respuesta a las preguntas que te van surgiendo al respecto. Recuerda que cada persona es diferente, que a veces no tenemos respuesta para todo y que todo estará bien mientras tú estés bien.

Podemos abordar diferentes tipos de orientaciones:



- La **heterosexualidad** es la atracción por personas de género diferente al tuyo: chica - chico, chico - chica.
- La **homosexualidad** es la atracción por personas del mismo género: chica - chica, chico - chico.
- La **bisexualidad** es la atracción por las personas independientemente de su género. Es decir, sienten atracción por chicos y chicas cis y trans o por personas con identidades no binarias*.
- La **asexualidad y/o el espectro asexual** se caracteriza por no sentir atracción sexual hacia ninguna persona, o bien que esta sea poco intensa, poco habitual o que se dé con unas circunstancias concretas. Hablamos de espectro porque se dan diferentes vivencias dentro de la asexualidad. Ojo, las personas asexuales pueden enamorarse y sentir atracción romántica, o pueden no sentirla.

* Las personas no binarias o enebé (NB) no se identifican con ninguno de los dos géneros hombre o mujer.



¡Recursooo!

Te invitamos a que profundices en ella consultando la web de **Asexual Community España (ACEs)** en www.asexuales.es

4. Afectos y emociones



Los cambios que ocurren en la pubertad no solo tienen que ver con lo físico, también se producen cambios a nivel mental y emocional. Las emociones se intensifican, es decir, que las puedes sentir más fuertemente y es posible que comiences a hacerte preguntas y cuestionarte nuevas cosas.

Las emociones nos conectan con nuestro cuerpo porque las percibimos, es decir, al sentir las nuestro cuerpo también las experimenta físicamente, por ejemplo, cuando sentimos culpa el cuerpo se acelera, sudamos, sentimos tensión... Es importante entender que no hay emociones malas ni buenas de por sí, todas son necesarias porque te ayudan a adaptarse a las distintas situaciones que vives día a día.



¡Spoiler!

La cuestión no es lo que sentimos, sino qué hacemos con lo que sentimos. Dicho de otro modo, la clave es aprender a identificar tus emociones y a aprender a gestionarlas para que no causen malestares ni en ti ni en tu entorno. Prestar atención a tus emociones supone también conocerte y aprender de ti mismo y de cómo te relacionas con lo que te rodea.

A lo largo de la vida nos relacionamos con muchas personas: con la familia, con amistades, con parejas... Con muchas de ellas es muy probable que compartas afectos y vínculos y puede que experimentes sentimientos de amor de distintos tipos y a distintas intensidades. Por ejemplo, el amor de madre, el amor hacia tus mascotas, el amor hacia tu mejor amigo, el amor por tu comida favorita o el amor propio.



4.1. El amor propio

El amor propio es el gran olvidado de todos los amores, sin embargo, es el más importante. La forma en la que cada persona construye su relación consigo misma va a marcar la forma en la que se relaciona con otras personas.

Aquí entra en juego el autoconcepto y la autoestima. El autoconcepto es la opinión que una persona tiene sobre sí misma: la manera en que se define y se juzga. Por su parte, la autoestima es la valoración que se hace de sí mismo, es decir, de la imagen, capacidades, personalidad, conducta... Esta autovaloración nos acompaña durante toda la vida y se forma a partir de aprendizajes y experiencias, a partir de la influencia y la opinión de otras personas y de nuestro entorno social y cultural. Hay unas influencias más fuertes que otras.

Por ejemplo, en algún momento todas las personas sentimos presión social a la hora de cómo pensar o actuar. La presión social la puedes sentir por parte de tu familia, en el instituto, por tus amistades, las modas... E incluso por las influencers que te gustan... Esto hace que nos cueste más tomar decisiones partiendo de lo que realmente queremos, y nos dejamos llevar por las opiniones de las demás personas sin tenernos en cuenta a nosotres mismos.

Si sentimos presión por parte de personas cercanas, lo importante es identificar qué es lo que me está generando esa presión y cómo nos puede estar afectando emocionalmente y en la toma de nuestras decisiones. Es posible que la familia, las amistades o los colegas no se den cuenta de que quizás te estés sintiendo presionado a hacer o actuar de determinada manera. Buscar a alguna persona de confianza con quien hablarlo puede ayudarte a poner límites. Poner límites a la presión social te ayuda a autoafirmarte en quién eres y lo que valoras y lo que no de ti.



4.2. Hablando sobre amor y enamoramiento

Cuando pensamos en el amor se nos pueden venir muchas preguntas a la cabeza.

¿Me estoy enamorando?

¿Cómo puedo saber si esa persona me mola o solo me cae muy bien?

¿Cómo sé si me gusta alguien?

¿Me puedo enamorar en un día?

Pero, ¿es lo mismo el amor que enamorar?



Sentir amor y enamorarse no es lo mismo. Una de las maneras de comprenderlo es que el amor puede estar compuesto por distintas etapas y el enamoramiento solo es la primera. En el proceso de enamoramiento aumentan los niveles de distintas sustancias en nuestro cuerpo como son la oxitocina, la dopamina... pero no solo ocurren cosas a nivel biológico. Podemos sentir ilusión y emociones que nos conectan con la felicidad y el entusiasmo al estar con la persona que nos gusta.



A lo largo de la vida tendremos momentos de amor que nos pueden generar mucha felicidad, pero también podemos vivir momentos de desamor que nos pueden producir tristeza y dolor. Las relaciones amorosas están plagadas de mitos y de ideas que tienen que ver con cómo se representa el amor en las películas, en las series de televisión, en la música... ¿Cómo son las parejas de las series o las películas? ¿Cómo gestionan los conflictos que tienen? A veces nos pintan el amor como algo que no es. Por eso, es importante que tengas en cuenta que en las relaciones afectivas hay que poner en práctica valores de cuidado y respeto mutuo, cultivar la comunicación, procurar transmitir cómo nos sentimos y escuchar cómo se siente la otra persona. Claro que esto no es sencillo, pero nadie nace sabiendo. Como diría Pilar Habas, a amar con buenos tratos se aprende.

¡Presta atención! Siempre que escuchamos hablar de amor pensamos que es 'amor de pareja'. ¡Y nada más lejos de la realidad! No todas las personas tienen por qué sentir amor de pareja o enamorarse. De hecho, puede que sientas que esta movida no va contigo, o quizás al menos de momento.

4.3. Amor romántico

El modelo de amor romántico es el modelo referente en nuestra sociedad cuando se trata de relaciones y afectos. Lo podemos ver en series, pelis, redes sociales y en nuestro entorno. Este modelo va sujeto a muchos mitos sobre cuál es y no es la forma correcta de expresar y de demostrar el amor hacia otra persona, ya sea una amistad, una hermana

o hermano o una pareja. Este modelo solo representa una forma de no quererse bien, que se basa en relaciones de dependencia y control. Por ejemplo, cuando una persona revisa los mensajes del móvil de su pareja o cuando tu amigo te deja de hablar porque has salido con otro grupo. Todo esto nos lleva a entender las relaciones desde el control y los celos.



¡Spoiler!

Ni los celos ni el control son muestras de amor, ni de cariño, ni son románticos. Sigue leyendo para saber más sobre este curioso fenómeno.

4.4. Los celos

Los celos son una emoción más del ser humano. En sí sentir celos* no es ni bueno ni malo, la cuestión es cómo gestionamos esa emoción y qué habilidades tenemos para hacerlo de forma satisfactoria. Podemos sentir celos con familiares, amistades, personas especiales, parejas, etc. En ocasiones, nos puede costar gestionar los celos porque podemos sentir miedo a la soledad o a perder a nuestra pareja o amistades. Cuando esto pasa, a veces desarrollamos actitudes de control que falsamente nos llevan a creer que son gestos de amor o de cariño. Esto tiene que ver con nuestras inseguridades y con el estado de nuestra autoestima, es decir, que si no nos valoramos como persona y no trabajamos la confianza en nosotros, es más difícil identificar cuándo los celos se están volviendo un problema y cuándo se tiene dificultades para gestionarlos.

*** Los celos son una respuesta emocional ante una situación en la que sentimos una amenaza y sensación de pérdida por algo o alguien que queremos.**

Los celos entre amistades no se nombran tanto, es más habitual hablar de los celos entre parejas, pero igualmente pueden tener los mismos efectos, aunque son más tabú.

Si tienes movidas con los celos (ya sea porque tú sientes celos o porque tus amistades o pareja sienten celos) te damos algunas claves que te pueden ayudar a llevarlo de una forma más satisfactoria.

Claves para gestionar los celos:

HABLA, COMPARTE, EXPRESA CÓMO TE SIENTES. EL RESPETO Y LA CONFIANZA MUTUA ES IMPORTANTE CUANDO TENEMOS UNA RELACIÓN. SI NO SIENTES QUE HAYA ESE ESPACIO DE CONFIANZA Y RESPETO ES QUE NO ES AHÍ.

ESPERA A QUE LAS COSAS SE CALMEN PARA HABLAR, EN CALIENTE NO SUELE HABER BUENOS RESULTADOS.

CUANDO TE SIENTAS DESBORDADE, PARA Y AVERIGUA QUÉ SIENTES Y QUÉ HAY DETRÁS DE LAS EMOCIONES QUE TE HACEN SENTIR LOS CELOS.

PROPÓN ACTIVIDADES QUE FAVOREZCAN EL ESPACIO PERSONAL Y LA INDEPENDENCIA.

¡SUELTA EL MÓVIL! NO TIENES QUE DAR EXPLICACIONES. SI NO TE PERMITE DESCONECTAR DEL MÓVIL Y SIENTES QUE TIENES QUE DAR EXPLICACIONES SOBRE TU UBICACIÓN Y CON QUIÉN ESTÁS ES QUE NO ES AHÍ.

PIDE AYUDA SI NO PUEDES TÚ SOLA O SOLO.

4.5. Afectos y buen trato

Al relacionarnos con otras personas y crear vínculos con ellas, es importante sentirnos bien, sentir que podemos hablar, compartir nuestro tiempo haciendo cosas que ambas queremos hacer... Las relaciones satisfactorias son las que se dan de forma libre, respetuosa e igualitaria. Se dan entre personas que se sienten con la libertad de decidir que quieren pertenecer a esa relación sin control ni dependencia, y que además se cuidan y se valoran mutuamente.



¡Presta atención! En una relación los cuidados son la base y, al igual que el amor, a cuidar también se aprende.

Algunos tips para fomentar la ética de los cuidados y el buen trato:

- ✳ Existe igualdad en la relación sin que haya personas que dominen a otras.
- ✳ Existe comunicación para expresarnos con respeto y libertad, respetando cómo soy y cómo es la otra persona.
- ✳ Existen espacios de diálogo para resolver los conflictos de forma pacífica.
- ✳ Existen límites por mi parte y por parte de las otras personas para cuidar su espacio personal.
- ✳ Existe confianza y honestidad para expresar nuestros sentimientos y emociones.
- ✳ Existe responsabilidad afectiva, por nuestra parte y por la de la otra persona.



¡Ejercicio! Piensa ejemplos para llevar a cabo estos tips.

4.6. ¿Cómo le puedo decir que quiero romper o que no me mola?

Al igual que cuando comenzamos un vínculo debe haber respeto y cuidados, cuando se finaliza un vínculo también. Aprender a desvincularse con buen trato y responsabilidad afectiva es importante, ya que de por sí ese momento puede ser difícil para ti y la otra persona.

Hay muchos motivos para poner fin a una relación, pero, en cualquier caso, cuando alguna de las personas implicadas no quiere continuar con el vínculo, hay que respetar su decisión. Las rupturas son una oportunidad para que cada persona pueda seguir su camino y seguir creciendo, sumando las experiencias que vamos teniendo a lo largo de la vida.

A veces podemos vernos en situaciones en las que, para evitar el sufrimiento que puede ocasionar dejar de ver a una persona, entran en juego conductas de manipulación y chantaje para intentar que la persona se quede, pero debemos entender que no se puede forzar a ninguna persona a seguir en una relación, ya sea de pareja, amistad, etc. Aunque cueste entenderlo en ese momento, el sufrimiento poco a poco se irá disipando.

4.7. Hablando sobre consentimiento

El consentimiento es el aspecto más importante cuando nos relacionamos con otras personas y no se trata de firmar un contrato antes de cada caricia y beso, se trata de prestar atención a las indicaciones ya sean verbales o no verbales de la otra persona. No solo tiene que ver cuando estamos intimando con una persona, sino que tiene que ver con todos aquellos permisos que damos y recibimos en el día a día para entrar a un lugar, saludar, tocar a otra persona, etc.

El consentimiento tiene que ver con lo que queremos y no queremos hacer, cómo nos sentimos al respecto, y también implica a la persona con la que estamos, lo que ella quiere y no quiere y cómo se siente.

¡Presta atención! Cuando estamos en un contexto de intimidad con una persona que nos gusta tenemos que tener en cuenta varias cosas. Si en algún momento no se tiene clara la respuesta de la otra persona, se pregunta. Observar, escuchar, comunicar y respetar son algunos básicos para que se dé una relación con consentimiento y consenso. También es importante tener claro que se puede parar en cualquier momento, es decir, si tú o la otra persona ya no quieren seguir relacionándose, se para. Nadie está por encima de nadie. Si se desea se consensúa, siempre teniendo presente valores como la igualdad, el respeto y el buen trato.

5. Goce y primeras veces



¿Has oído hablar del deseo o excitación sexual?

Como hemos estado viendo, los cambios corporales no solo son físicos, sino que también son cambios que se sienten por dentro e incluso algunos no los podemos ver a simple vista. Algunos cambios tienen que ver con experimentar nuevas sensaciones como cosquilleos, sudoración, sensación de calor, sentir que algunas partes de tu cuerpo se endurecen, además de otras sensaciones. Estas experiencias se pueden sentir en distintas partes del cuerpo y a distintas intensidades. Algunas de ellas las sientes cuando comienzas a sentir deseo o excitación sexual.

¿Habías escuchado hablar de la excitación sexual? ¿Las has tenido alguna vez? ¿Cómo te has dado cuenta de que la sientes?

La excitación a veces ocurre porque sí, es decir, que sucede de forma involuntaria o puede ocurrir porque estamos pensando en algo que nos excita. Quizás te estés preguntando si las demás personas se pueden dar cuenta de las reacciones de tu cuerpo en ese momento.



¡Spoiler!

Lo cierto es que a veces los cambios que esta sensación genera en nuestro cuerpo pueden ser percibidos por otras personas y otras veces no.

¡Presta atención! Cada persona experimenta el deseo de forma diferente, ¡si es que las siente! Porque hay personas que no sienten deseo o excitación y otras que aún no han tenido estas sensaciones. No pasa nada, no tenemos por qué experimentar todas las personas lo mismo y al mismo tiempo. A lo largo de la vida el deseo o excitación sexual va variando y cambiando de intensidad. Además, sentir excitación no significa que tengas que llevarlo a la práctica.

5.1. Autoexploración

La autoexploración nos permite conocer más sobre nuestros cuerpos porque significa explorar sus rincones y pliegues y averiguar las sensaciones que nos dan. El cuerpo está compuesto de muchas partes, podemos mirarlas, acariciarlas, olerlas... hay partes del cuerpo que cuando las acaricias cambian de color y de forma, como, por ejemplo, los pezones y hay otras zonas en las que tenemos mayor sensibilidad, como el clítoris o el pene.

¡Presta atención! ¿Sabes cuál es el órgano más grande del cuerpo? ¡La piel! Tiene una superficie de unos 2 m² y para ser el órgano que nos conecta con el tacto del exterior de nuestro cuerpo, le solemos prestar poca atención. Te invitamos a que observes la piel de todo tu cuerpo y averigües si encuentras diferencias en cuanto a rugosidades, color, sensibilidad... De esta forma comenzarás a conectar con las sensaciones de tu cuerpo que te gustan y con las que no. Esto es muy importante para el desarrollo de tu autoconocimiento.

Puede que al acariciar las zonas más sensibles sientas placer, es decir, que sientas que te gusta mucho y quieras acariciarla más y más. A esta acción se le llama *masturbación* cuando lo que se acaricia o se frota son los genitales, como, por ejemplo, la vulva o el pene. A algunas personas no les gusta hablar de la masturbación o les da vergüenza. Es importante que sepas que masturbarse no está mal ni es peligroso. Tampoco está mal ni es peligroso si no lo haces, hay personas que no se masturban, lo importante es que, hagas lo que hagas, tengas presente lo siguiente:

-
- × **La higiene.** Lávate las manos antes y después.
 - × **La intimidad.** Elige un momento y un lugar tranquilo y privado.
 - × **Suave y lubricado.** Si te quema o te roza es que te falta lubricación. Acaricia con suavidad para que no te hagas daño.
 - × **Sólo tú puedes decidir si se te apetece o no.** Nadie puede obligarte, ni chantajearte para que te masturbes. Si te ha pasado algo parecido, te animamos a que lo compartas con alguien de confianza para que te ayude.
-



¡Spoiler!

La forma en la cada persona se masturba puede ir cambiando a lo largo de la vida, al igual que pueden cambiar nuestros gustos y nuestros cuerpos.

Puede ocurrir que acaricies una zona lo suficiente que comiences a sentir más excitación más intensa y tengas un orgasmo. Los orgasmos son una respuesta que genera el cuerpo al liberar la tensión que provoca la estimulación de zonas muy sensibles del cuerpo, como una explosión de sensaciones placenteras. Cada orgasmo es único e irrepetible. ¡El orgasmo tiene lugar en nuestro cerebro!



5.2. Primeras veces

A lo largo de la vida vamos a vivir muchas “primeras veces”, como la primera vez que montamos en bici, la primera vez que vamos al instituto, el primer beso, la primera vez que hablamos en público, la primera vez que vemos porno... A veces las primeras veces nos dan vergüenza, miedo, ilusión o sentimos expectación y pueden darse de forma inesperada o las planificamos.

¿Cómo sé si estoy listo para ello? ¿Qué puedo hacer si me siento presionado para hacerlo?

Sea como sea, es importante no sentirse presionado para hacer nada que no queramos hacer. Para ello, lo primero es dedicarte tiempo para conocerte bien y saber a dónde ir cuando necesitas información. Esto no se consigue en un día, conocerte y aprender son procesos que duran toda la vida, pero trabajar en ello te puede ayudar a tomar decisiones más seguras y responsables que tienen que ver con tu salud, tu bienestar, tu placer...



¡Spoiler!

Nadie te puede obligar a hacer nada que no quieras. Cada persona tiene sus gustos, sus tiempos y, aunque podamos sentir la presión o sintamos que somos la única persona que no lo hace, te aseguramos que hay más personas que se sienten como tú. Más vale sentirse le rare que ceder a situaciones con las que no te sientes a gusto.



¡Recursooo!

Si quieres profundizar en los aspectos que hemos abordado en el capítulo 5 y algunos de los capítulos anteriores, te animamos a que leas el siguiente libro:

#AmigaDateCuenta. Guía para la vida. Plaqueta y Andonella.

Guía de educación sexual de bolsillo para adolescentes

Concejalía de Igualdad y LGBTI
del Exmo. Ayuntamiento de La Laguna

Guía de educación sexual de bolsillo para adolescentes



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SAN CRISTÓBAL DE
LA LAGUNA
CONCEJALÍA DE
IGUALDAD Y LGBTI

