



SEXOLOGÍA



**DE TRIPAS Y CORAZONES**

**EDUCACIÓN SEXUAL PARA EL  
MUNDO REAL.**

**- HABLAR CLARO. SENTIR BONITO -**

## **PROGRAMA DE EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL PARA EDUCACIÓN PRIMARIA Y EDUCACIÓN SECUNDARIA “DE TRIPAS Y CORAZONES”**

|                                                                   |          |
|-------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1. Introducción .....</b>                                      | <b>1</b> |
| <b>2. Justificación.....</b>                                      | <b>3</b> |
| <b>3. Estructura y equipo de profesionales del programa .....</b> | <b>4</b> |
| <b>4. Objetivos del programa .....</b>                            | <b>5</b> |
| <b>5. Aspectos generales .....</b>                                | <b>9</b> |

## 1. INTRODUCCIÓN.

Los y las adolescentes (y no tan adolescentes) de hoy en día viven rodeados de influencias que inevitablemente condicionan el desarrollo de su personalidad y por ende las relaciones afectivas que mantienen con las personas de su entorno, ya sean estas relaciones de carácter amistoso, familiar o amoroso.

Muchas veces esas influencias que reciben son contradictorias: mientras en el entorno escolar o familiar los mensajes que se tratan de transmitir se basan en potenciar la autonomía personal, la toma de decisiones propias y reflexionadas, la valía personal incidiendo en las particulares virtudes y potencialidades de los y las adolescentes... los mensajes que reciben desde las plataformas que más utilizan (televisión, internet, redes sociales...), les imponen unos estándares tanto físicos como de comportamiento (individual, colectivo y de pareja) que muchas veces son imposibles de cumplir bien sea por su nivel de maduración físico o cognitivo- intelectual o por sus propios rasgos de personalidad.

En estas edades el sentimiento de pertenencia y aceptación dentro del grupo de iguales es uno de los pilares en los que los y las adolescentes basan su crecimiento personal y a través del que edifican sus relaciones interpersonales. Por ello, un excesivo esfuerzo en “encajar” dentro de ese grupo, amoldándose a lo que desde sus redes sociales, series favoritas, letras de sus canciones... se marca como “normal” puede no ser lo más deseable para el desarrollo de su personalidad. Muchas veces esto se realiza olvidándose de sus propios gustos, necesidades y características individuales, con lo que podría derivar en ciertas dificultades a la hora de que los y las adolescentes desarrollen una autoestima ajustada y establezcan unas relaciones interpersonales sanas.

Muchas de estas influencias inciden en el mito del “amor romántico” y la concepción de las parejas del tipo “Romeo y Julieta”, que transmiten mensajes de un amor sacrificado, abnegado y muchas veces celoso y posesivo, haciendo que se confunda una relación de pareja con una separación-aislamiento de nuestro círculo de amistades, renunciando incluso a algunas de las actividades cotidianas que se venían realizando hasta el momento.

Otras tantas remarcan la importancia (casi la necesidad) de mantener una relación de pareja como objetivo cuasi obligatorio al alcanzar una determinada edad. Se construyen socialmente realidades de parejas utópicas en las que “todos fueron felices y comieron perdices”. Pero ¿sabemos relacionarnos en pareja?, ¿es absolutamente necesario para el crecimiento personal de los adolescentes adentrarse en el mundo de las relaciones de pareja?, ¿son todas las relaciones de pareja iguales?, ¿hay algunas normas que hay que cumplir obligatoriamente?

Otras les hablan de manera explícita de diferentes tipos de interacciones eróticas para las que pueden no estar preparados por su edad o nivel de madurez, generando dudas sobre los “qués”, los “cómos” y los “cuándos” y, sobre todo, los “por qué” de sus primeras relaciones

En la resolución de estos y muchos más interrogantes se basa nuestro programa de Educación Afectivo-Sexual.

Ante el exceso de información mal canalizada que reciben los y las adolescentes, abogamos por una educación de los sexos que remarque la diversidad como un valor a cultivar. Una diversidad tanto en el desarrollo individual de los alumnos y alumnas objeto del programa (que redundará en una construcción de unas relaciones interpersonales más sanas, con unas bases mucho más sólidas) como en el conocimiento de lo que debe y no debe ser una relación de pareja construida desde la igualdad entre sus participantes.

Como afirma uno de los axiomas de Havelock Ellis, padre de la Sexología moderna, *“Entre los sexos se dan más situaciones de potencial cultivable, que problemas o trastornos requieran tratamiento o curación”*

## 2. JUSTIFICACIÓN.

Hace tiempo ya que la salud y el bienestar psicológico, físico y sexológico son algo más que “ausencia de enfermedad”. Según la OMS, desde 1948, la salud se define como “un estado de completo bienestar, físico, mental y social, y no sólo la ausencia de molestias o enfermedades”. Y dentro de ese bienestar no podemos obviar todo lo relacionado con la esfera sexual (aunque el programa que les presentamos no se circunscribe a una educación sexual enfocada desde el punto de vista sanitario, si no que nos aproximamos a dicha salud y educación sexual desde un enfoque holístico e integrador), abordando aspectos de capital importancia para los alumnos y alumnas destinatarios de esta formación, como podrían ser la autoestima, la percepción de la propia imagen, el enfoque y tratamiento de los estereotipos sexuales, los distintos tipos de relaciones afectivas, la toma de decisiones autónomas, la independencia, las nuevas experiencias sexuales y eróticas, las dudas, los conflictos intra e inter personales, etc.

Nuestra oferta es un programa de educación sexual triple, dirigido a **alumnos, padres y profesores**, que trata de aclarar dudas y reforzar conceptos que los adolescentes se plantean sobre su sexualidad, su erótica y sus relaciones interpersonales con otras personas, independientemente de su sexo. Todo ello diseñado en estrecha colaboración con el equipo docente y de orientación, atendiendo a las peculiaridades y problemáticas que cada centro pudiera presentar, adecuando el programa a la resolución de la forma más eficaz posible de todas y cada unas de las necesidades que pudieran detectarse.

Todos, a lo largo de nuestra biografía hemos recibido algún tipo de educación sexual, incluso los silencios y las negativas a contestar respuestas por parte de adultos o de personas referentes a nosotros han edificado los pilares de nuestros saberes más personales y sexológicos. Responder a los *qués*, a los *cómos* y a los *cuándos* es parte del cometido de este programa.

### 3. ESTRUCTURA Y EQUIPO DE PROFESIONALES DEL PROGRAMA.

Los responsables del programa de educación afectivo-sexual forman un equipo multidisciplinar de especialistas en Sexología que a través de una cercana colaboración, aportando cada uno de ellos su formación y experiencia en diversos ámbitos formativos, realizan una docencia y atención integradora al alumnado, atendiéndolo de una forma cercana y humana en sus diversos problemas, tanto dentro como fuera de las aulas.

Uno de nuestros principales objetivos que todos y cada uno de los destinatarios de la formación se sientan escuchados, atendidos y respaldados, generando por nuestra parte un clima de confianza y comprensión que haga fácil para ellos compartir con los profesionales responsables de la docencia todas y cada una de sus preocupaciones.

#### Descripción de la estructura y del personal implicado en el programa

- **Dirección:**

Juan González Romera.

- Sexólogo.
- Sex Coach.
- Máster en Resolución de conflictos.
- Técnico de formación en igualdad de género.
- Training en Sexología Clínica: terapia sexual y terapia de pareja.

## 4. OBJETIVOS DEL PROGRAMA.

### **Objetivos generales:**

El programa de intervención consta de los siguientes objetivos globales:

- Fomentar el autoconocimiento, la toma de decisiones autónoma y la capacidad de reflexión sobre las vivencias personales.
- Promover una actitud empática y asertiva dentro de las relaciones de pareja.
- Deconstruir las ideas socialmente establecidas en cuanto al amor, las relaciones de pareja y los roles de género.
- Conocer y diferenciar señales, actitudes y conductas de maltrato, abuso y no tratarse bien en las relaciones de pareja.
- Fomentar la construcción de relaciones de pareja desde los buenos tratos en la adolescencia.
- Ofrecer información y asesoramiento en cuanto a posibles ayudas dirigidas a adolescentes implicados en situaciones de violencia de pareja.

### **Objetivos específicos:**

Los anteriores objetivos generales se concretan en una serie de objetivos específicos que variarán en función de la edad y el nivel de maduración del alumnado destinatario de la formación. En cualquier caso, se valorarán junto a los responsables de los grupos las características particulares de cada uno de ellos previamente al desarrollo, elaboración e implementación del programa:

- **3er Ciclo: 5º y 6º de primaria. Edad: 10-11 años**
  - a) Reflexionar acerca de los estereotipos sexuales y de género que existen en la sociedad.
  - b) Aprender a identificar situaciones de discriminación por razón de orientación o identidad sexual (homofobia y

transfobia).

- c) Fomentar la autoestima y el autoconcepto.
- d) Aceptar y respetar la existencia de diversidades.
- e) Prevenir situaciones de abuso sexual infantil y promover el principio de autonomía corporal.

o **1º ESO:**

- a) Dar a conocer todos aquellos cambios que se dan en la etapa adolescente.
- b) Descubrir los distintos tipos de relaciones interpersonales y sus principales componentes. Primeras relaciones afectivas-amorosas. Cómo, cuándo, por qué y para qué.
- c) Reflexionar sobre los ámbitos principales donde predomina una visión de hombres y mujeres o basada en estereotipos sexuales y de género.
- d) Fomentar una actitud tolerante basada en la comprensión de las diferencias como valor del ser humano (hombres y mujeres) ante los hechos de diversidad sexual. Identidades y orientaciones.
- e) Redes sociales: nuevas formas de comunicación y relación. Uso responsable y cuidado de nuestra propia imagen

o **2º ESO:**

- a) Reflexionar sobre qué es el deseo, cómo se gestiona y cómo se reacciona ante él.
- b) Promover una buena gestión de los “síes” y los “noes” en las relaciones interpersonales.
- c) Reflexionar sobre los cánones de belleza presentes en nuestra sociedad y cómo estos influyen en nuestra autoestima y autoconcepto.
- d) Conocer el modelo de amor romántico y las consecuencias de éste en la gestión de las relaciones de pareja. Conocer modelos alternativos al mismo. Reflexionar sobre



expectativas amorosas.

- e) Dar a conocer todas las formas de comunicación en pareja, con especial atención a fomentar el buen uso de la comunicación a través de las redes sociales.
- f) Analizar el fenómeno del porno. Qué es y cómo influye en la construcción de nuestras expectativas y relaciones de pareja.

o **3º ESO:**

- a) Diferenciar entre conceptos que se encuentran relacionados entre sí: amor, atracción, enamoramiento, deseo.
- b) Reflexionar acerca de qué entendemos por relaciones sexuales y sexualidad.
- c) Discutir la implicación de los estereotipos y roles sexuales y de género en cuanto a expresión de emociones en el marco de la pareja.
- d) Reflexionar sobre la gestión de cada etapa de la relación amorosa: inicio, desarrollo y ruptura.
- e) Dotar de herramientas para identificar y actuar ante un caso de violencia en pareja.
- f) Conocimiento de los diversos métodos anticonceptivos y anticonceptivos.

o **4º ESO:**

- a) Conocer y reflexionar sobre qué es una dependencia emocional y las consecuencias que ésta puede ocasionar a nivel personal y de pareja.
- b) Profundizar sobre los tipos de pareja que existen.
- c) Promover una actitud en pareja basada en la igualdad, la responsabilidad, la libertad y el respeto.

- d) Desterrar mitos y leyendas urbanas en cuanto a las relaciones eróticas en pareja.
- e) Responsabilidad emocional: ghosting, orbiting, breadcrumbing... Qué son estos comportamientos y cómo evitarlos.

## 5. ASPECTOS GENERALES.

### Destinatarios:

- **Alumnado**

El programa de educación está diseñado de forma secuencial y con vocación de continuidad, es decir, buscamos un aprendizaje progresivo de todo lo relacionado con el ámbito afectivo-sexual por parte de los alumnos. Lo ideal sería que el alumnado pudiera recibir esta formación desde el último ciclo de Educación Primaria hasta el final de la Secundaria con el objetivo de ir construyendo sobre cimientos firmes unos conocimientos sólidos sobre los sexos, sus semejanzas, sus diferencias, sus interacciones y sus mixturas. Asimismo, adquirirán una serie de habilidades y actitudes muy útiles de cara a su desarrollo personal y el tránsito a la vida adulta. Los beneficios de esta construcción progresiva redundarían tanto en la esfera individual de todos y cada uno de los alumnos y alumnas, como en las relaciones que dentro y fuera de las aulas se generen entre ellos, teniendo como base de éstas valores como el respeto, la tolerancia, la diversidad como valor a cultivar, etc.

Los objetivos y contenidos del programa irán modificándose en función de las demandas del grupo, así como su grado de madurez, el conocimiento previo, la experiencia erótica, y la realización previa de intervenciones educativas en el ámbito de la sexualidad o temáticas que pudieran coincidir con nuestra oferta (charlas sobre violencia de género, utilización responsable de redes sociales...) impartidas por otros colectivos.

### Metodología:

La metodología empleada en dicho curso es eminentemente dinámica y participativa, utilizando recursos que ayuden al alumnado a visualizar como propias las situaciones que se plantearan a lo largo de las sesiones (cine, música, libros, campañas publicitarias, terapia narrativa en forma de cartas escritas por adolescentes de su misma edad...) sin obviar por ello los contenidos teóricos que, en función de la edad y el momento madurativo los alumnos, puedan precisar. Los talleres se imparten estableciendo con los participantes un diálogo en el que abordemos lo que en la Educación Sexual llamamos “*los tres qué*s”: qué saben, qué quieren saber y qué deben saber.

- **Padres**

Asimismo, se realizará al menos una conferencia-coloquio con los padres y madres de los alumnos a quienes se dirige el curso.

El objetivo de dicha conferencia-coloquio es transmitir a los padres los objetivos principales del programa e implicarles en la Educación Sexual de sus hijos para fomentar el diálogo entre ellos, estando siempre a su entera disposición para realizar formación dirigida especialmente a ellos, para otorgarles las herramientas necesarias, para una mejoría de su comunicación sexual.

En paralelo a la docencia de los alumnos, se puede plantear la realización de una “Escuela de padres” donde abordar temas relacionados con la sexualidad y las relaciones de pareja.