

**INVESTIGACIÓN  
2020**

---



**LA SALUD INTEGRAL DE ADOLESCENTES Y JÓVENES:  
EDUCANDO LA SEXUALIDAD. IMAGINARIOS, NUEVAS  
PRÁCTICAS SEXUALES Y SUS CONSECUENCIAS**

---

## LIGA ESPAÑOLA DE LA EDUCACIÓN Y LA CULTURA POPULAR

C/ Vallehermoso 54 1º. 28015 – Madrid  
TEL: 91 594 53 38 / FAX: 91 447 22 47

Puedes llamarnos por teléfono o escribirnos un correo a:  
invest.educa@ligaeducacion.org

[www.ligaeducacion.org](http://www.ligaeducacion.org)

---

### EQUIPO TÉCNICO

Laura Fuertes Mato.  
Sonia Roa Bolaños.  
Begoña Wandosell.  
Belén Moreno.  
Raquel Gutiérrez.  
Diego Maman Schwartz.

### COORDINADORA DE LA INVESTIGACIÓN

Andrea González Rojas.

### COORDINADORA DEL ÁREA DE JUVENTUD Y EMPLEO

Mamen Castillo.

### COORDINADORA DE COMUNICACIÓN

Alejandra de Diego Baciero.

### DIRECTOR TÉCNICO

José Haro.

### SECRETARÍA DEL ÁREA DE JUVENTUD - JUNTA DIRECTIVA LEECP

Francisco Luis Rodríguez Fernández.

### COLABORACIÓN ESPECIAL DE

Txusa Eresta.  
(Miembro de la Junta Directiva LEECP).  
Alejandro Sanz Angulo.  
(Investigador – Área Infancia – LEECP).

### MAQUETACIÓN

Elvira Rojas.

---

## AGRADECIMIENTOS

---

Agradecemos enormemente a las chicas y chicos que han participado contándonos sus experiencias y opiniones.

Agradecemos la colaboración de los institutos participantes, así como de los grupos de educación formal que también nos dieron su tiempo.

También gracias a todos los agentes sociales y educativos que nos recibieron y colaboraron con sus entrevistas.

Y gracias a madres y padres que sacaron el tiempo para hablar de sus inquietudes con respecto a la educación sexual de sus hijas e hijos.

**Diciembre de 2020.**

*Se permite la reproducción, distribución y difusión de la información aquí contenida, siempre que se cite la fuente (título, autoría) y siempre que se descarte toda finalidad lucrativa.*

# ÍNDICE

<b>00</b>	<b>PRÓLOGO</b> <b>Por Victorino Mayoral Cortés</b> <i>Presidente de la Liga Española de la Educación y la Cultura Popular ...</i>	<b>06</b>
<b>01</b>	<b>INTRO Y METODOLOGÍA</b>	<b>09</b>
<b>02</b>	<b>DIAGNÓSTICO</b>	<b>13</b>
<b>03</b>	<b>AHORA HABLAN LAS Y LOS JÓVENES</b>	<b>43</b>
	<b>1. Su percepción sobre la educación sexual</b>	<b>44</b>
	<b>2. Apegos y apoyos:</b>	<b>47</b>
	<b>3. Miedos, creencias y mitos</b>	<b>51</b>
	3.a. Miedos	51
	¿Cómo se enfrentan a los miedos?	52
	¿Cómo se enfrentan a la vergüenza?	53
	3.b. Creencias	55
	Opiniones frente al uso del porno	55
	El consentimiento	58
	El deseo sexual irreprímible	62
	3.c. Mitos del amor romántico	63
	<b>4. Gestión emocional</b>	<b>65</b>
	4.a. Habilidades en la gestión emocional	65
	4.b. Gestión de los celos	66
	4.c. Experiencias de desamor	69
	<b>5. Comunicación en pareja</b>	<b>70</b>
	5.a. Habilidades comunicativas	70
	5.b. Comunicación para la seducción	71
	Sexting	72
	Entornos de ocio nocturno	74
	5.c. Comunicación para negociar las relaciones sexuales	75
	Negociando el tipo de relación	75
	Negociando la relación sexual	75
	Negociando el placer	76
	Negociación del método anticonceptivo	77
	<b>6. Puntos débiles y puntos fuertes</b>	<b>79</b>
	Puntos débiles	79
	Puntos fuertes	79
	<b>7. Qué educación echan en falta</b>	<b>80</b>

# 00

## PRÓLOGO

### LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN INTEGRAL DE JÓVENES Y ADOLESCENTES

Por **Victorino Mayoral Cortés**

*Presidente de la Liga Española de la Educación y la Cultura Popular*

La Liga Española de la Educación ha desarrollado durante el año 2020 su acción investigadora abordando el proyecto “La salud integral de adolescentes y jóvenes. Educando la sexualidad. Imaginarios, nuevas prácticas sexuales y sus consecuencias”. La Educación para la salud y la educación afectivo-sexual han sido siempre para la Liga Española de la Educación un factor imprescindible que ha de estar presente en una concepción correcta de lo que debe entenderse como **educación integral**. Debe situarse, pues, entre los fines que abierta y deliberadamente debe perseguir el sistema educativo, subsanando definitivamente una importante y antigua carencia que se manifiesta en la mayoría de los centros escolares. Así, la educación afectivo-sexual, como la educación para la salud, deben entenderse categóricamente como educación en el más profundo de sus sentidos y no como mera instrucción que, eventualmente, pueda suministrarse o no en pequeñas dosis al alumnado que tenga la oportunidad de recibirla.

Desde hace ya mucho tiempo la Liga Española de la Educación ha estado comprometida, no solamente en la aplicación de programas de intervención e investigación en el medio escolar y juvenil relacionados con la educación para la salud y la educación afectivo-sexual. También en un persistente propósito de incidencia política para que estas materias se integrasen y normalizasen como parte necesaria de la acción educativa y curricular para todo el alumnado. Así se lo hicimos llegar a la actual Ministra de Educación, señora Celaá y al Secretario de Estado señor Tiana. Así lo propusimos con las correspondientes enmiendas a los grupos parlamentarios del Congreso de los Diputados con occa-

sión del debate sobre el proyecto de Ley de Educación, LOMLOE, recientemente aprobada por las Cortes Generales. Igualmente, en diversas ocasiones hemos hecho llegar al Ministerio de Sanidad iniciativas similares, positivamente acogidas.

Hoy podemos decir que ya existe una Ley orgánica educativa de generalizada aplicación en la que se formaliza, como compromiso y mandato legal, que entre los objetivos de la educación estarán: “la educación afectivo-sexual, adaptada al nivel madurativo” del alumnado, “el respeto a la diversidad afectivo-sexual y familiar, el fomento de la igualdad efectiva de mujeres y hombres a través de la consideración del régimen de coeducación de niños y niñas”, la prevención de la violencia de género, el fomento del espíritu crítico y la ciudadanía activa. En suma, un conjunto de proyecciones pedagógicas, curriculares y de valores cívicos y éticos, concurrentes para lograr una educación íntegra.

La Liga Española de la Educación es una ONG educativa volcada al servicio de los más jóvenes. Trabaja en diversos ámbitos de intervención como la formación y orientación ocupacional frente a la precariedad; la atención socioeducativa frente a la exclusión, el fracaso o el abandono escolar; la inclusión escolar y social de jóvenes pertenecientes a familias migrantes; la educación para el desarrollo y la ciudadanía global y gestiona programas dedicados al ocio educativo, así como albergues juveniles. Todo ello lo hace bajo los principios de **solidaridad** para la equidad, **laicidad** como respeto a la diversidad y **ciudadanía** como conquista y ejercicio por medio de la educación para una ciudadanía democrática de los derechos civiles, sociales y políticos para todas las personas.

Entre los programas que la Liga Española de la Educación realiza para apoyar y cubrir las necesidades de jóvenes y adolescentes, adquieren singular relieve los

dedicados a la educación para la salud, la educación afectivo-sexual, la adquisición de hábitos saludables, la prevención de las ITS, y la prevención frente a embarazos no deseados. Estos se desarrollan fuera y dentro de los centros escolares, entre los que destacamos: los Centros Juveniles de Orientación para la Salud (CEJOS), un modelo para la articulación de actividades formativas, de sensibilización y de asesoramiento a jóvenes que venimos realizando desde hace ya 25 años. También están la Escuela de Otoño y las acciones CONVIHE para la prevención de la transmisión del VIH, así como una importante diversidad de talleres de educación para la salud y afectivo-sexual.

Nuestra actividad investigadora en materia de la salud y educación afectivo-sexual de jóvenes y adolescentes se asienta sobre un dilatado trabajo **con y para la juventud**, lo que nos ha proporcionado un mejor conocimiento de la situación y la realidad y de las necesidades y problemas que experimentan jóvenes y adolescentes. En el ámbito de la investigación hemos aportado al menos siete publicaciones de otras tantas investigaciones y estudios, que ya integran una importante colección de trabajos realizados por la Liga Española de la Educación. Queremos contribuir a conocer mejor, aportar datos y desarrollar análisis que desemboquen en propuestas útiles que puedan ser aprovechadas por quienes trabajamos en este terreno tan relevante, delicado y trascendental como es la vida y necesidades de las mujeres y hombres más jóvenes.



## INTRODUCCIÓN

# 01

Buena parte de los vacíos que adolescentes y jóvenes sienten con relación a su salud sexual, son el claro reflejo de lo que adultas y adultos no hemos aprendido y por ende hemos sido incapaces de transmitir.

Esta investigación, es la línea de continuidad de otras dos realizadas con anterioridad. La primera de ellas **“Educación para la Salud en el ámbito educativo con jóvenes en situación vulnerable”** (2018), ya dejaba clara la necesidad de promover estrategias que repercutan positivamente en la salud social de jóvenes y adolescentes. La segunda, **“Un lugar para el Buen trato”** (2019), tocó directamente el tema de la promoción de la igualdad –en los espacios físicos y los contenidos curriculares- como uno de esos aspectos que también componen la salud social. Y dejó sobre la mesa herramientas útiles para la enseñanza en esa línea.

Teniendo en cuenta que la escuela tiene una responsabilidad prioritaria en la promoción de estrategias que les sirvan a jóvenes y adolescentes para habitar un espacio más igualitario, planteamos para el 2020 esta investigación centrada en la salud sexual de jóvenes y adolescentes. Partimos de varias premisas para llevarla a cabo:

En primer lugar, **no sólo el riesgo educa**. Y si el objetivo es que jóvenes y adolescentes generen estrategias de autoprotección, es fundamental promover conductas saludables en las prácticas y los discursos. La toma de las propias decisiones sobre el auto-cuidado no está siendo especialmente entrenada desde el ámbito educativo y es difícil abordarla desde el ámbito familiar por excesivo miedo a que los adolescentes presumiblemente irresponsables- tomen malas decisiones. Por eso desde la Liga Española de la Educación y la Cultura Popular (en adelante LEECP) nos hemos propuesto cambiar el enfoque, obviando las premisas que atribuyen a la juventud actitudes necesariamente irresponsables: las premisas que culpabilizan a la juventud, atribuyéndoles actitudes irresponsables, y poner el foco en la promoción de sus buenas prácticas como medida más efectiva y con un efecto amplificador.

En segundo lugar, si el principal factor de protección desde la moral conservadora ha sido la abstinencia y desde la perspectiva médica el preservativo. Desde la educación creemos que es **la comprensión del de-**

**seo como pieza clave**, implementada desde una necesaria perspectiva interseccional, que reconozca los efectos del sistema patriarcal y heteronormativo e intente compensar aquellos vacíos que se han generado en la socialización de la gente joven.

Este informe contiene una fotografía actualizada de los imaginarios y las prácticas de las y los jóvenes con relación a su salud sexual. Con él queremos visibilizar “buenos síntomas” situaciones a las que hay que prestar mayor atención y posibles claves para pensar soluciones a esas situaciones desde la educación. Puede ser una herramienta muy útil también para las familias porque incluye, las estrategias de protección que la gente joven usa para cuidar de sí.

Puesto que la industria de la pornografía, la publicidad y sus mensajes sexistas tienen un peso considerable en los imaginarios sobre el placer y el amor, tenemos como tarea pendiente y urgente trabajar por un deseo erótico entendido como una emoción más y no como un impulso irrefrenable. Así como por una visión más ética de las relaciones interpersonales, y a ello van nuestros esfuerzos. Esta investigación es un intento en esa vía, busca proporcionar herramientas útiles para quienes trabajan con jóvenes, así como orientar el diseño de políticas públicas en pro de la construcción de ciudadanía, desde la participación reflexiva y enriquecedora de la juventud en la identificación de problemas y soluciones. Pocas investigaciones se centran en explorar la agencia de las y los jóvenes. Socialmente su inexperiencia nos hace juzgarles como irresponsables, y poco reflexivos. Sin embargo, así como se ha comprobado que hablar de buen trato es mejor que hablar de mal trato, por la promoción de conductas espejo, es importante hablar de buenas prácticas, más que de prácticas de riesgo, de forma que entre ellas y ellos resuenen ideas más positivas.

Somos optimistas frente a las posibilidades que ofrece la nueva ley de educación para tratar la sexualidad de modo más positivo, y para construir nuevos referentes estructurales y simbólicos para la sexualidad y las relaciones entre las personas.

Esperamos que os sea de mucha utilidad cada hallazgo y cada idea.



## ¿CÓMO HEMOS HECHO ESTA INVESTIGACIÓN?



Revisión documental de literatura científica y gris (informes o guías producidos por otros actores sociales).



- Mapeo de espacios de educación formal y no formal.
- Mapeo de agente sociales responsables de la educación sexual.



**Para la realización del diagnóstico** encuestamos a cerca de 1500 jóvenes en las CCAA seleccionadas. Y, a la vez, llevamos a cabo grupos de discusión con jóvenes entre 14 y 22 años en modalidades mixtos y no mixtos según sexo, a quienes además de plantear preguntas, planteamos situaciones hipotéticas a resolver (Metodología de escenarios).\*



**Por último, con el interés de contrastar la información recogida, también consultamos a asociaciones de familias mediante grupos de discusión.**

\* En los casos en los que no fue posible desarrollar grupos de discusión, por las restricciones derivadas de la pandemia, se recurrió a la aplicación de cuestionarios abiertos, no mixtos. Esto se realizó solamente en la ciudad de Valladolid.



# 02

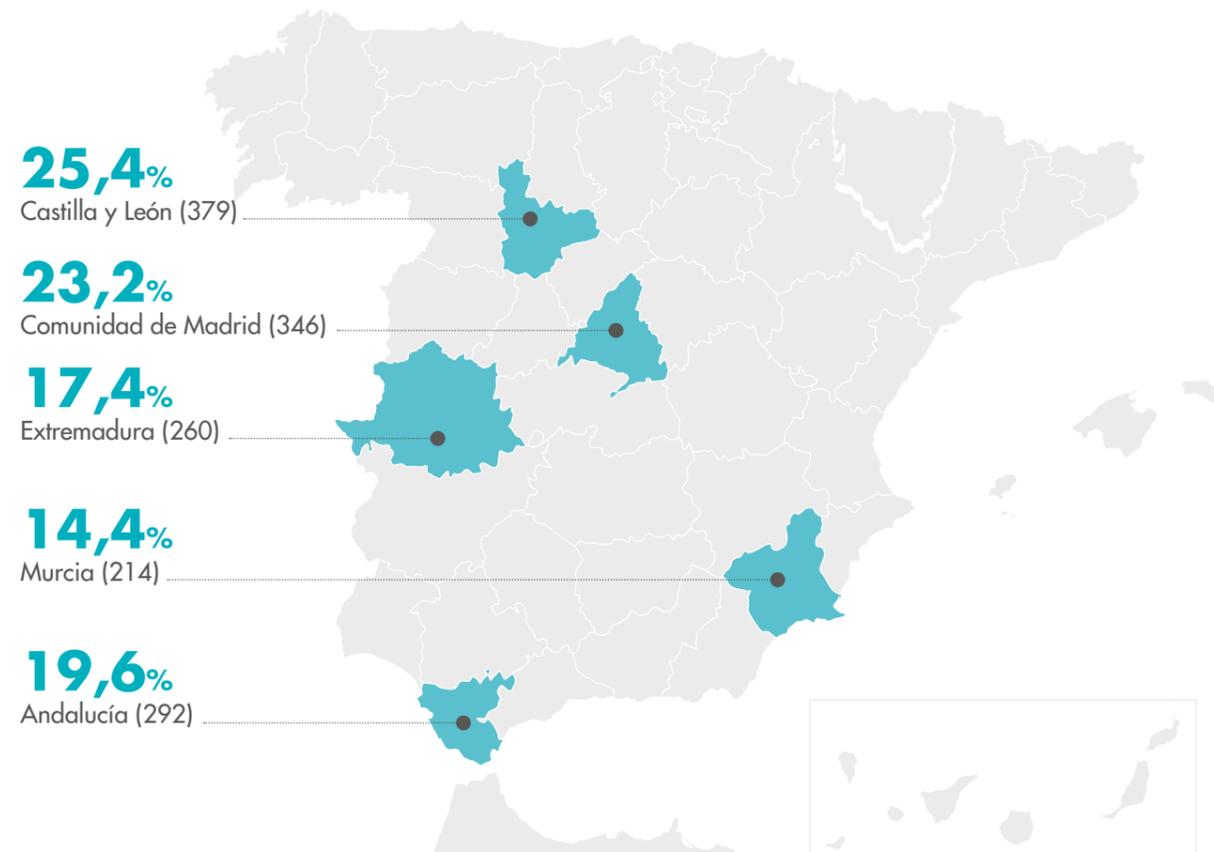
## DIAGNÓSTICO

Esta primera parte del estudio reúne información proveniente en primer lugar, de la encuesta aplicada por la LEECP a cerca de 1500 personas en todo el Estado, en segundo lugar de los grupos de discusión mixtos y no mixtos según sexo que se han realizado a lo largo de 2020 y en último lugar, de la revisión de algunas fuentes secundarias (con artículos, informes, planes, programas) realizadas por diversas instituciones interesadas en la salud sexual de jóvenes y adolescentes en todo el país<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Para conocer un resumen más detallado de los resultados de la búsqueda y análisis sistemático de la literatura, se puede consultar el Anexo 1.

# 1. DESCRIPCIÓN SOCIO-DEMOGRÁFICA DE LA MUESTRA

Muestra total: 1.491 personas.



El 2% de la muestra ha preferido no responder a clasificación por sexo / género (4 personas) o bien incluirse en la opción "Otros" (22)<sup>2</sup>.



<sup>2</sup> La distribución de jóvenes entre 18 y 24 años en España es de 51% hombres y 49% mujeres. Archivo "INE – Distribución género y edad jóvenes". En: [www.ine.es](http://www.ine.es)

La encuesta se desarrolló con alumnado de 3º y 4º de la ESO, así como en 1º y 2º de Bachillerato y Ciclos de Formación Profesional, de Grado Medio y Superior. Los cursos que más han participado corresponden con las etapas de formación obligatoria, siendo 4º de la ESO el que más.

Etapa educativa	Valores absolutos	Valores relativos
3º ESO	373	25.0%
4º ESO	478	32.1%
1º Bachillerato	209	14.0%
2º Bachillerato	190	12.7%
FP Grado Medio	113	7.6%
FP Grado Superior	128	8.6%
<b>TOTAL</b>	<b>1.491</b>	<b>100%</b>

Tabla 1: Distribución por etapa educativa.

Las edades de las personas participantes oscilan entre los 13 y los 24 años de edad. El grueso de la muestra se sitúa entre los 14 y los 18 años, aglutinando un 85,6% sobre el total. Son las personas de 15 años, quienes más respondieron al formulario. **La edad media de participación en el estudio es de 16,24 años.**<sup>3</sup>

Rangos de edad	Valores absolutos	Valores relativos
13-14 años	289	19.6%
15-16 años	651	44.0%
17-18 años	360	24.4%
Más de 18 años	178	12.0%
<b>TOTAL</b>	<b>1.478</b>	<b>100%</b>

Tabla 2: Distribución por edades.

<sup>3</sup> Un informe cuantitativo detallado, con la explicación de las variables dependientes e independientes de la encuesta, se encuentra disponible a petición.



A nivel global, en España, la edad media a la cual se inician las relaciones sexuales es de 16,4 años.

La tasa de natalidad por cada 1000 habitantes de entre 15 y 18 años:  
España: 4,27.  
Europa: 5,47.

Tasa de natalidad en mujeres entre los 18 y 21 años:  
España: 16,72 por cada 1000 mujeres.  
Europa: 25,43 por cada 1000 mujeres.

El 50% de las personas jóvenes declara usar preservativo siempre y el 11% "casi siempre". Sólo un 25% de las personas encuestadas usa métodos anti-conceptivos algunas veces, pocas veces, nunca o casi nunca<sup>4</sup>.

De acuerdo con el monográfico sobre "Salud y estilos de vida de jóvenes y adolescentes, publicado por el centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud en 2019" (FAD, 2019, pp.103), tener relaciones sexuales sin protección es la cuarta situación que mayor preocupación y percepción de riesgo genera entre jóvenes y adolescentes. Según el mismo estudio, en una comparativa entre hombres y mujeres, son ellas quienes atribuyen a ese hecho un mayor grado de importancia y gravedad.

De manera global, el 76% de las personas encuestadas utiliza algún método anticonceptivo siempre y en todas sus relaciones sexuales, mientras el 23% no los utiliza en todas las ocasiones. Entre las razones principales para no usar métodos anticonceptivos o de barrera en todas las ocasiones, se encuentran en orden de importancia: que se trataba de sexo oral, la confianza o conocimiento de la otra persona, la sensación de no correr riesgo alguno, el no disponer de ellos en ese momento, o el deseo incontrolado<sup>5</sup>.

Este diagnóstico incluye temas como: 1. Satisfacción vital. 2. Apegos y Apoyos. 3. Prácticas, creencias y miedos en torno a las prácticas sexuales. 4. Vivencias en pareja. 5. Sus habilidades y sus puntos a fortalecer según su propia percepción. 6. Qué cualidades priorizan en otras personas. Resalta **Buenos síntomas**, así como también algunas situaciones sobre las que es necesario trabajar con mayor esfuerzo y ciertas recomendaciones que pueden ser de utilidad para abordarlas.

<sup>4</sup> INJUVE, La Salud Afectivo-Sexual de la Juventud en España. Revista de Estudios de Juventud. No. 123. Marzo de 2019, pp. 32.

<sup>5</sup> MEGÍAS, E.; Ballesteros, J.C., Salud y estilos de vida de jóvenes y adolescentes. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, 2019.

## 2. EL NIVEL DE SATISFACCIÓN VITAL DE ADOLESCENTES Y JÓVENES

Quisimos empezar por analizar el nivel de satisfacción vital de adolescentes y jóvenes. La medición de la escala de satisfacción representa una ventana de oportunidad para la investigación y la intervención con jóvenes y adolescentes<sup>6</sup>.

Poco más de la mitad de la muestra (52,3%) se auto-percibe como dentro de un "nivel promedio de satisfacción vital". Es mayor (31,2%) el número de personas que declaran tener un bajo nivel de satisfacción vital que el que declara un alto grado de satisfacción vital (16,5%).

### SATISFACCIÓN VITAL SEGÚN ESCALERA CANTRIL

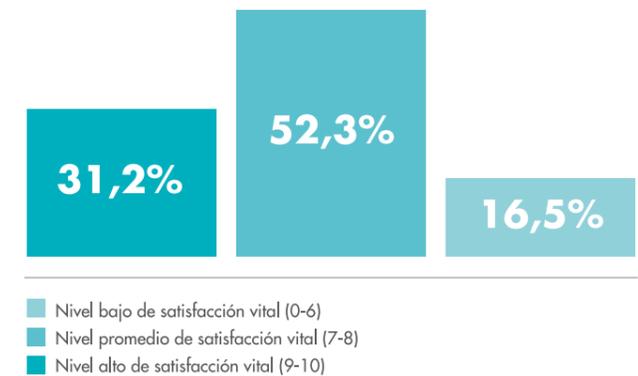


Gráfico 1: Escala de satisfacción vital.

En los datos recopilados por la LEECP, los chicos se auto perciben como más satisfechos que las chicas en general.

<sup>6</sup> La satisfacción vital de chicas y chicos adolescentes se mide a través de la escalera de Cantril porque ha demostrado ser una de las escalas más simples y de resultados más claros. Se usa además en los estudios realizados por el HealthBehavior in SchoolAgedChildren, que es uno de los instrumentos de investigación sobre el bienestar de niñas, niños y adolescentes en edad escolar en Europa, avalado por la Organización Mundial de la Salud. De acuerdo con los protocolos del HBSC existen tres niveles para medir la satisfacción vital. Nivel bajo de satisfacción vital (entre 0-6), Nivel promedio de satisfacción vital (entre 7-8) Y alto nivel de satisfacción vital (entre 9-10).

SATISFACCIÓN VITAL SEGÚN SEXO

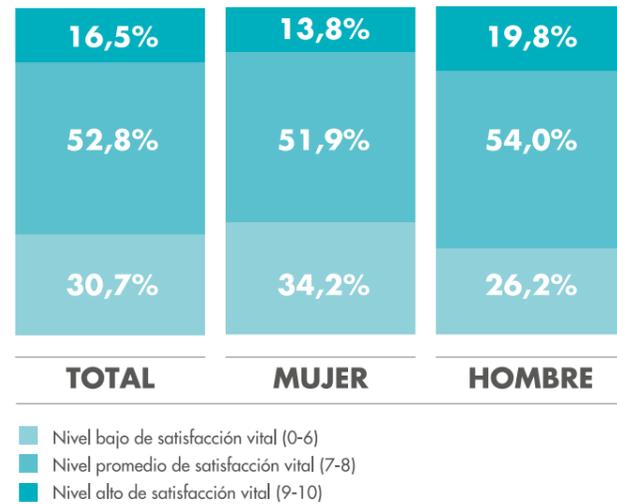


Gráfico 2: Escala de satisfacción vital según sexo.

Teniendo en cuenta la edad, se observa que los altos niveles de satisfacción vital se encuentran entre las personas más jóvenes. Y van disminuyendo a partir de los 16 años. Así, entre los 13 y los 16 años los porcentajes de alto nivel de satisfacción se encuentran por encima de la media, a la par que las franjas de 17 y 18 años y más de 18 se sitúan por debajo.

### 3. APEGOS Y APOYOS

La Sociedad Española de Contracepción publicó en julio de 2019 los resultados de la "Encuesta nacional sobre sexualidad y anticoncepción entre jóvenes españoles" (16-25 años). En su informe advierten que Internet (47,8%) y las charlas con amigos (45,5%) son las principales fuentes de información consultadas por la población joven para resolver dudas relacionadas con su salud sexual. Y aunque el 72% de las personas declara haber recibido formación sobre temas de salud sexual, el 68% de la población entrevistada, considera que esa información es insuficiente.<sup>7</sup>

Puesto que el objetivo del estudio es visibilizar factores de protección, más que factores de riesgo, damos a conocer algunas de las conclusiones relacionadas con los tipos de apoyos más importantes para las y los jóvenes.

<sup>7</sup> SEC FEC, Estudio sobre sexualidad y anticoncepción: jóvenes españoles, Julio 2019 En: <http://sec.es/area-cientifica/observatorio/documentos-observatorio/>

No es una novedad que el primer recurso de confianza para la gente joven es su círculo de amistades, seguido con distancia de la pareja, la familia y los equipos docentes como última opción.

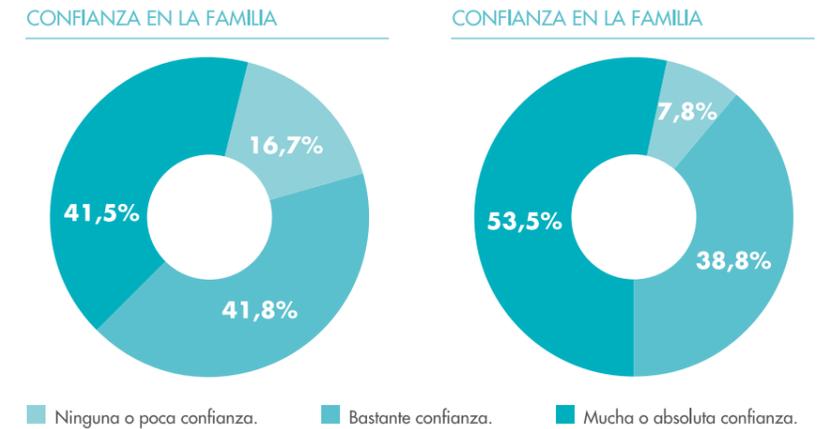


Gráfico 3: Nivel de confianza en la familia y las amistades.

Los chicos presentan mayor grado de confianza con sus familias que las chicas; y ellas tienen mayor confianza en su círculo de amistades que los chicos, si bien en ambos casos el nivel de confianza con amistades es elevado.

CONFIANZA EN FAMILIAS POR SEXO

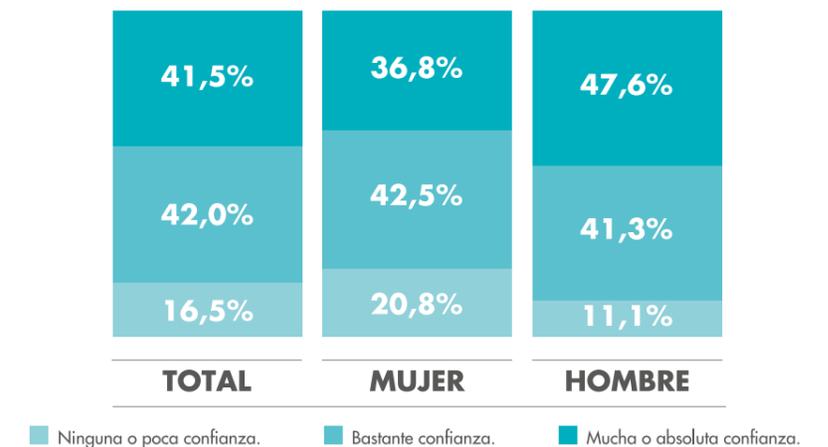


Gráfico 4: Nivel de confianza en las familias, según sexo.



**BUEN SÍNTOMA**

9/ 10 personas señalan que tiene facilidad para hablar de sexo y emociones con sus amigas/os.

CONFIANZA EN AMIGAS/OS POR SEXO

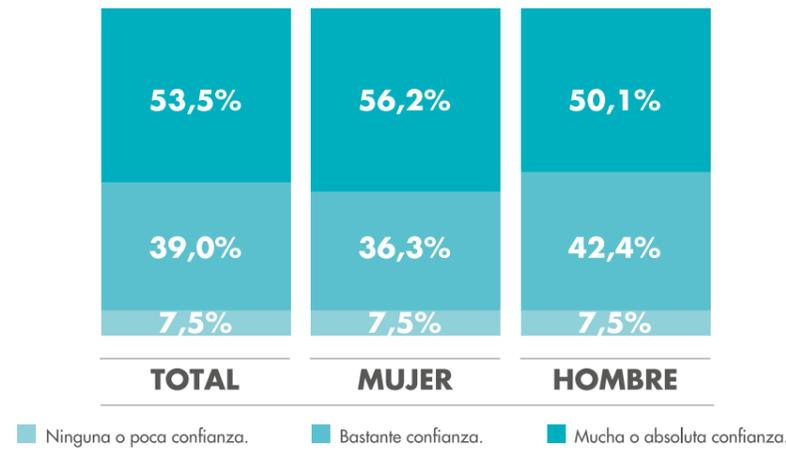


Gráfico 5: Nivel de confianza en las amistades, según sexo.

FACILIDAD PARA HABLAR DE SEXO CON

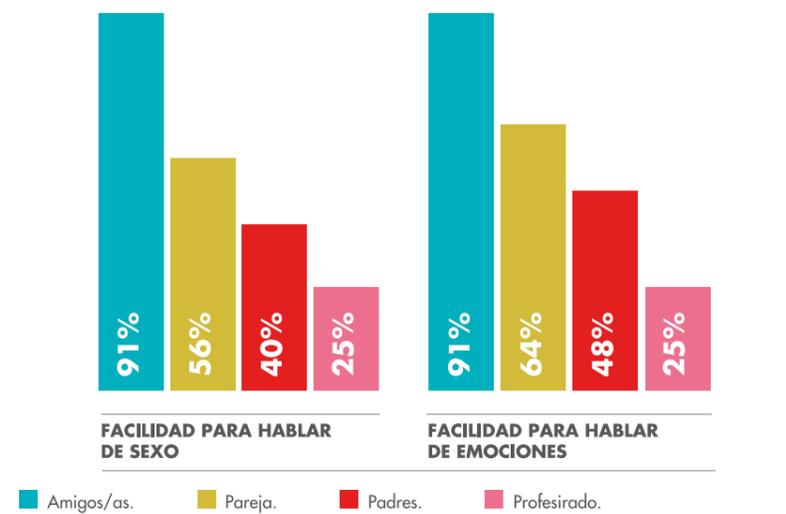


Gráfico 6: Con quién tienen más facilidad para hablar de sexo y emociones.

La salud mental y el bienestar emocional no son condiciones subjetivas, ni tampoco construcciones individuales. Las amistades suponen un gran factor de protección de la salud afectivo sexual en todas las etapas de la vida.

*"Si tengo que acudir a alguien suele ser de mi círculo de amigas las cuales tienen la misma edad que yo más o menos y cada una tenemos diferentes experiencias. Por la confianza con ellas básicamente no me da vergüenza como por ejemplo si le preguntara a mi madre". (Valladolid, mujer, 17).*

6 de cada 10 personas puede hablar de sexo y de sus emociones con su pareja. Y menos de la mitad encuentra fácil conversar sobre estos temas con su familia o profesorado. En general, las mujeres tienen mayor facilidad para hablar de sexo en todos los círculos (amistades, pareja, padres y profesorado) en comparación con los hombres.



**SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN 1:**

**Las familias deben asumir que no son el primer recurso que suelen usar las y los jóvenes para hablar de sexualidad.**

La diferencia de edad y el temor a ser juzgados, siempre hará menos probable –aunque no imposible– que las familias sean el primer recurso para jóvenes y adolescentes. Las personas adultas no deben pretender ser el primer recurso de consulta y confianza, aunque eso no les exime de buscar buena información e intentar transmitirla de forma positiva para ayudarles.

*"Durante la adolescencia es justo cuando dejan de hablar con nosotros los padres. Prefieren contarle las cosas a sus amigos y por mucho que como padre tú quieras, no conseguimos que nos lo cuenten" (Madre de adolescente en Cáceres).*

*"Cuando más se les despierta la sexualidad, es cuando menos hablan contigo..." (Cádiz, Madre de adolescente).*



**PARTE DE LA SOLUCIÓN ESTÁ EN:**

**Que las personas adultas no intenten demostrar que lo saben todo.**

Las personas adultas no son personas que lo saben todo por ser adultas, ni tampoco son infalibles. Dejar espacio a las dudas y autoconocimiento de las y los jóvenes es esencial para favorecer su confianza. De ello deben ser conscientes no sólo jóvenes y adolescentes, sino sobre todo **las propias personas adultas.**

*"En mi caso, más que carencia de conocimiento en algún ámbito, quizás es más mi miedo y mi propia falta de confianza en que ellos, en un momento dado, sepan tomar la decisión adecuada. Yo creo que eso nos pasa a todos los padres. Si un día va con los amigos y le ofrecen una droga, si un día le dicen que se monte en el coche que van a hacer no sé qué... Sí. El que tiene necesidades, miedo y falta de seguridad soy yo". (Madrid, Padre de dos adolescentes).*

No es útil alimentar en ellas y ellos la imagen de ser infalibles o saberlo todo. Que las personas adultas hablen abiertamente con las más jóvenes,



reconociendo sus miedos, además de dando a conocer su experiencia, puede generar mayor cercanía que la actitud vigilante y cuestionadora. Incluso las familias que se autoperceben, o son percibidas por sus hijos, como familias más abiertas, admiten que en la mayoría de los casos, no es fácil ni fluida la comunicación sobre temas de la vida sexual y afectiva.

Los adolescentes suelen ser sensibles a la invasión de su privacidad y necesitan empezar a gestionarla, por lo que un adulto ejerciendo presión no es confiable y en lugar de proporcionar protección, la reduce.

Hemos indagado sobre los apoyos externos a la familia. Hemos preguntado sobre los apoyos que esperan recibir de su pareja y/o sus amigas y amigos.



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN 2:

**Debemos repensar, re-aprender y enseñar otro modelo de querer.**

Casi el 60% de los adolescentes ven de forma negativa que sus parejas "Atiendan sus necesidades y descuiden las mías", lo cual podría considerarse un claro reflejo de lo que pasa también entre gente adulta y obliga a repensar la forma en la que enseñamos a querer.

No sucede lo mismo si se les pregunta sobre sus familias, aunque el porcentaje de personas jóvenes que sienten que su familia descuida sus necesidades, no es bajo (17%).

Aunque la demanda y las expectativas son altas hacia las parejas, no son las parejas el primer recurso para hablar de sexo y emociones.



### PARTE DE LA SOLUCIÓN ESTÁ EN:

**Hacer esfuerzos por romper con el mito del amor romántico desde las aulas.**

Difundir información que sirva a jóvenes y personas adultas a identificar que esa sobredemanda en las parejas es producto de los mitos generados por el amor romántico, que designa lo que deben ser las parejas.

El trabajo en las aulas representa una parte importante en la ruptura de todos los mitos relacionados con el amor romántico y que pueden ayudar a mantener una vida sexual más sana. Aunque asistimos a muchas muestras de condena de la violencia de género, el cine, la literatura y la televisión no dejan de transmitir modelos de relaciones románticas cargados de violencia, que ponen en valor el papel de los varones salvadores y las chicas que necesitan de esos modelos de masculinidad para sentirse seguras. Por eso,



### BUEN SÍNTOMA

El 83% de las personas encuestadas declara no haberse sentido obligada/do a hacer algo que no quería en una relación sexual.

## 4. PRÁCTICAS, CREENCIAS Y MIEDOS

### 4.A. PRÁCTICAS

El 74% de las personas consultadas indican que su primera relación sexual fue agradable, pero existen diferencias importantes según sexo y edad. En general, los hombres tienen mayor percepción que las mujeres sobre su placer. Y la satisfacción es mayor entre los grupos de menor edad. Esto tiene que ver con el hecho de que se tienen menos experiencias sexuales a los 13 años que a los 18 y al aumentar el margen de comparación, cambia la percepción.

PRIMERA RELACIÓN SEXUAL AGRADABLE /NO AGRADABLE POR SEXO Y EDAD

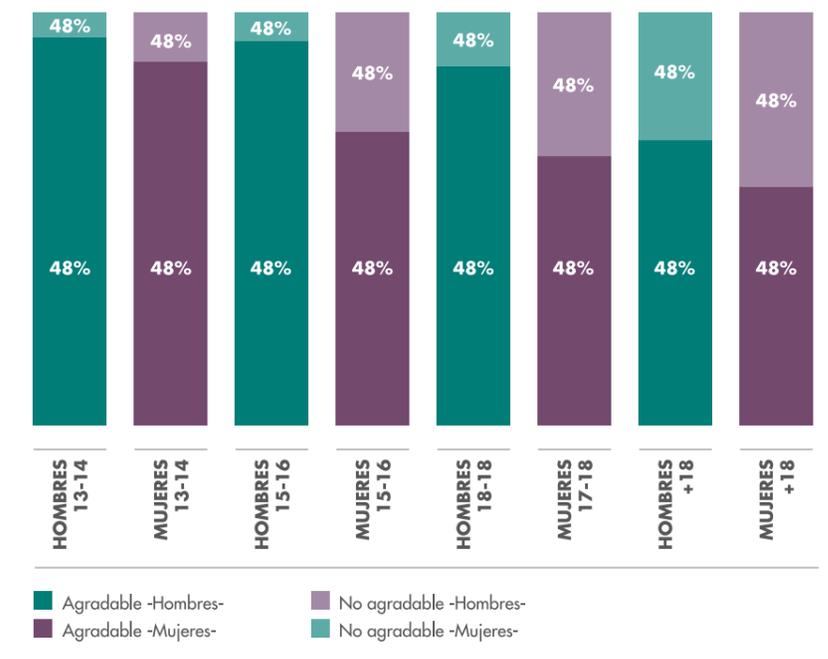


Gráfico 7: Percepción sobre primera relación sexual según edades y sexo.



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN 3:

**Existen jóvenes que se han visto forzadas y forzados a prácticas sexuales no deseadas.**

Aunque es un efecto negativo para la juventud en general, no es una novedad que gracias a la presencia del machismo, esa sensación es más común entre mujeres (el 23% de ellas lo han sentido), que entre hombres (lo han sentido el 10% de ellos). Esta situación debe ser tratada de forma prioritaria reforzando la idea de “Tu cuerpo te pertenece” desde temprana edad.



#### PARTE DE LA SOLUCIÓN ESTÁ EN:

**Educar en el deseo, más que en el consentimiento.**

*“Trabajar desde el deseo. El tema peligroso para mí es el del consentimiento (...) Hace falta al hablar de consentimiento, [pero también] de deseo porque en muchas ocasiones, como se utiliza el sexo como herramienta de cambio, las personas se presionan entre ellas, habitualmente los chicos presionan a las chicas, para que tengan sexo como prueba de amor. Al final, por la presión, la chica termina CONSINTIENDO, consiente, pero NO DESEA. Así que tenemos que trabajar con los chavales desde el deseo, que las dos personas deseen tener un encuentro erótico”. (Valladolid, agente educativo).*

Familias e instituciones educativas deben apoyar y posibilitar que agentes educativos expertos les ayuden a educarse y a educar en el deseo, más que en el consentimiento, puesto que el consentimiento puede ser constreñido, hay prácticas consentidas que no son deseadas.



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN 4:

Los **recursos disponibles** podrían ser más aprovechados.

Aunque existen recursos para que los jóvenes se informen y obtengan ayuda para proteger su salud afectiva, sexual y reproductiva:

- Sólo el 14% ha asistido alguna vez a este tipo de servicio.
- El 59% no han acudido nunca.



- El 27% ni siquiera saben lo que es.

Además, del porcentaje de población que sí ha acudido alguna vez a servicios de este tipo, la mayoría (67%) son mujeres, mientras sólo el 33% son hombres.



#### PARTE DE LA SOLUCIÓN ESTÁ EN:

**Acercar los recursos disponibles a distintos espacios en los barrios.**

*“Una estrategia fundamental es la creación de sinergias entre los ámbitos de la educación y de la salud, para acercar los recursos a los barrios.*

*“Yo creo que es fundamental, primero, acercar los recursos a los barrios porque [...] los adolescentes no quieren ir a su centro de salud porque se encuentran con su vecino, su vecina, o creen que su médico o médica puede decirle algo a sus padres, y eso hace que no vayan, con lo cual, necesitan tener sitios donde estén más des-identificados. [...] Ir a los centros de formación profesional, por ejemplo y organizar jornadas. Si los servicios se acercan a la comunidad, la comunidad los reconoce. Pero no una vez, sino constantemente”. (Madrid, agente social).*



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN 5:

**Consumo de porno.**

*“El porno está incorporando la violación en nuestro deseo, como un elemento de satisfacción”. (Madrid, agente Social).*

Este problema no es nuevo, pero sí más visible. Jóvenes, familias, agentes educativos y agentes sociales coinciden en afirmar que éste es uno de los problemas más difíciles de paliar.

España ya se situaba en uno de los primeros lugares de consumo de pornografía y durante los meses de confinamiento registró un aumento de más del 60% en el uso de plataformas online para su consumo, gracias al impulso de grandes plataformas de cine porno que pusieron a disposición el acceso gratuito a sus contenidos.<sup>8</sup>

<sup>8</sup>De esto dan cuenta numerosas noticias publicadas en distintos periódicos, que tomaban como fuente de consulta los datos emitidos por Pornhub, una de las principales plataformas de pornografía en streaming.

Jóvenes, familias, agentes educativos y agentes sociales coinciden en afirmar que el consumo de pornografía es uno de los problemas más difíciles de paliar.

España ya se situaba en uno de los primeros lugares de consumo de pornografía.



El rápido crecimiento de la industria pornográfica supera con creces el margen de maniobra de los ámbitos educativos formales y no formales para hacer frente a los problemas que la industria genera en la deformación del deseo sexual. Lo que significa que aún hay que hacer grandes esfuerzos por ofrecer, al menos, **herramientas de consumo crítico**.

Sucede que, en condiciones normales, chicas y chicos jóvenes, son capaces de identificar distintas formas de violencias hacia las mujeres, pero lo hacen más fácilmente fuera de su entorno y es difícil que observen con ojos críticos su propia realidad.

De hecho, los chicos no se sienten identificados con la figura del maltratador que los medios de comunicación exhiben, de hecho, los chicos no se sienten identificados con la figura del maltratador que los medios de comunicación exhiben. Del mismo modo, los chicos pueden subestimar el efecto que tiene el consumo del porno en la construcción de su propio deseo. Esto se vuelve más problemático cuando este deseo construido, está además mediado por conductas violentas y de dominación..

De acuerdo con nuestra encuesta, el 65% de las personas entre 14 y 22 años ha consumido pornografía. Entre ellas, lo consume el 49% y entre ellos el 86%.

USO DEL PORNO SEGÚN EDAD U SEXO

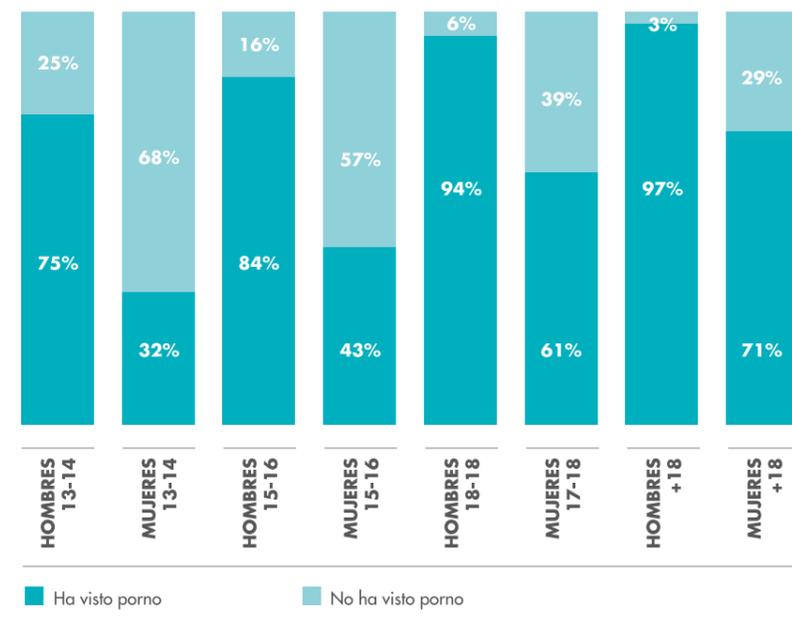


Gráfico 8: Uso del porno según edades y sexo.

Entre los 13 y 14 años, el 75% de los chicos hacen uso del porno, mientras que entre las chicas sólo supera el 30%. Con el paso del tiempo el consumo crece entre ambos sexos y las brechas de género se reducen, pero en todo caso siguen siendo elevadas; lo que puede ser un síntoma de distintos caminos de iniciación y socialización en el sexo.



**BUEN SÍNTOMA**

La gente joven es consciente de los peligros que encarnan las imágenes que difunde la pornografía. Chicas y chicos son capaces de identificar que el placer en la pornografía es una ficción. Mientras las prácticas de sometimiento hacia las mujeres, lejos de ser una ficción, están construyendo realidad y modelando el deseo sexual. Lo entienden como un problema.

*“Cuando hablamos de porno, estamos hablando de un patriarcado poderoso en el espacio de la sexualidad, que educa a los hombres en el uso de la violencia proponiendo, como estrategia de deseo, el sometimiento de las mujeres para que se exciten. Lo que se ve en el porno es, en resumen, una relación de dominación tamizada por una relación genitalizada” (Madrid, agente Social).*

*“Nos encontramos con preguntas como ¿A todas las chicas les gusta que les agarren del cuello? El porno les dice lo que tienen que hacer, cómo lo tienen que hacer y el rol que tienen que asumir. Eso pasa con chicas y con chicos y es un problema porque al final normativiza las relaciones haciéndoles creer que tienen que desear eso, aunque no lo deseen realmente. O sea, no lo desean, pero van a hacer como que lo desean.. Y es ahí cuando las chicas terminan interiorizando que lo único importante es el placer de los chicos, en el caso de las relaciones hetero”. (Valladolid, agente social).*



**PARTE DE LA SOLUCIÓN ESTÁ EN:**

**Difundir información sobre el efecto nocivo del porno en la construcción del deseo.**

La organización Save the Children ha publicado una guía con información concisa, dirigida a las familias y personal del ámbito educativo para localizar el problema de acceso a la pornografía y las soluciones, según las edades<sup>9</sup>. Constituye un excelente recurso para dimensionar el problema desde una perspectiva proactiva y no sólo alarmista.

La web EPData<sup>10</sup> actualizó en septiembre de 2020 información sobre el uso de la pornografía por parte de personas jóvenes en España<sup>11</sup>. Parte de la solución al problema está en dimensionar sus características e intentar acceder a recursos diseñados por profesionales para abordar el problema.

**4.B. CREENCIAS**

Las creencias de la gente joven son un buen indicador de cambios positivos con respecto a la sexualidad, así como de los estereotipos que aún persisten y que es necesario trabajar.



<sup>9</sup> SAVE THE CHILDREN. Tenemos que Hablar de Porno. Guía para Familias sobre el consumo de pornografía en la Adolescencia. Junio de 2020. Acceso en: [https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7224\\_d\\_Tenemos-que-hablar-del-porno.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7224_d_Tenemos-que-hablar-del-porno.pdf)

<sup>10</sup> www.epdata.es La plataforma creada por Europa Press, nutrida con datos públicos de diversas fuentes que sirve para contrastar datos.

<sup>11</sup> El Consumo de la Pornografía en la Juventud Española, en datos y gráficos. Septiembre de 2020. Acceso en: <https://www.epdata.es/datos/consumo-pornografia-jovenes-datos-graficos/385>



**BUEN SÍNTOMA**

Existe una opinión ampliamente mayoritaria respecto a que masturbarse permite un mayor autoconocimiento del cuerpo.



**BUEN SÍNTOMA**

El 58% de la muestra afirma que no sólo las chicas se preocupan por la protección en las relaciones sexuales, sino que éste es un tema del que también empiezan a preocuparse los chicos.

El 42%, cree que suelen ser las chicas las que principalmente se ocupan de la protección y que los chicos suelen desentenderse. En estos casos, tiene que ver más con la prevención de embarazos, por el estigma que suponen, que con la prevención de infecciones y enfermedades de transmisión sexual.

Existe un espacio de trabajo en la construcción de masculinidades más responsables en torno a la sexualidad y el cuidado del propio cuerpo y el de las otras personas.

*“En mi caso, yo tengo dos chicos. Y siempre les he dicho que cuando tengan relaciones, aparte de que la otra persona use anticonceptivos, ellos tienen que usar su preservativo para protegerse ellos de enfermedades. O sea, primero es protegerse ellos y después proteger a la otra persona para que no se quede embarazada”. (Madrid, madre de adolescente).*

**CREENCIAS EN TORNO A LA SEXUALIDAD**



■ % de acuerdo con las afirmaciones.

Gráfico 9: Creencias en torno a la sexualidad.

De nuevo, la variable del sexo influye en la valoración y constata que:

- Del 30% de personas que creen que el género puede usarse como prueba de amor, la creencia está más extendida entre ellos, que entre ellas.
- Ellas suelen asociar más comúnmente, sentimientos de culpa con relación a la masturbación que ellos.



**BUEN SÍNTOMA**

Son bajos, aunque no por ello insignificantes, los porcentajes de personas que tienen creencias relacionadas con la perpetuación de estereotipos. Por ejemplo:

- El 21% piensa que las mujeres tienen menos deseo sexual que los hombres.
- El 19% cree que si no hay penetración, no se considera una relación sexual.
- El 18% considera que los chicos sienten más placer que las chicas.
- El 8% afirma que “cualquier persona se molestaría si sabe que su pareja se masturba”.

Las creencias en torno a la sexualidad, son la base de las prácticas. A mayor conocimiento del cuerpo y mayor información disponible en torno a sus cuidados, mayores posibilidades de que mujeres y hombres puedan ejercer prácticas más saludables.



**SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN 5:**

**El deseo sexual no es un impulso irreprimible.**

Un promedio de 35% de las personas encuestadas creen que el deseo sexual es una necesidad física que no se puede controlar. Aunque la diferencia no es muy grande, la creencia está más extendida entre hombres que entre mujeres y sobre todo en las edades entre 14 y 16 años.

Esto nos habla, nuevamente, de un espacio de trabajo por abordar desde las instituciones, los agentes educativos, sociales y las familias.

**La imagen del deseo sexual como un impulso irrefrenable invisibiliza la responsabilidad ante abusos o agresiones sexuales.** A la base de este imaginario está el machismo y el peso de esa idea en la construcción de los imaginarios desencadena situaciones de sometimiento.



**PARTE DE LA SOLUCIÓN ESTÁ EN:**

**El deseo sexual es otra emoción más, que debemos aprender a gestionar.**

El deseo sexual debe entenderse como otra emoción más, que entra dentro del plano de las cosas que debemos aprender a gestionar al iniciar la vida sexual y afectiva. No se trata de un impulso corporal sin más, sino que está mediado por la construcción que queramos hacer de él. Es importante incluir este tema en las intervenciones sobre salud afectiva y sexual, y hacer extensiva la idea de que el deseo sexual es gestionable, no impulsivo, ni agresivo.

*Antes veías a las familias, sobre todo, preocupadas por sus hijas, pero ya empieza a pasar que se preocupan por sus hijos. Les preocupa que sus hijos puedan ejercer esa violencia. Y necesitan claves. Una de las preguntas es ¿Cuándo hablar con nuestros hijos?*

La repercusión mediática que han tenido las nefastas violaciones colectivas en los últimos años, han generado una nueva preocupación en las familias: ya no sólo es importante educar a las hijas para que “tengan cuidado”, sino que también es importante educar a los hijos para que, en responsabilidad de sus actos, jamás se vean involucrados en episodios de violencia de tal tipo.

Las familias no siempre cuentan con herramientas para saber cómo y cuándo abordar estos temas. Esa es otra ventana de oportunidad para agentes sociales y educativos que pueden aportar herramientas de educación del deseo sexual como una emoción más, no sólo dirigidas a jóvenes, sino a adultas y adultos en general.

### 4.C. MIEDOS

La categoría de los miedos en relación con la sexualidad amerita una investigación específica.

Hemos centrado la atención en los miedos relacionados con las primeras relaciones sexuales y la vergüenza que hay sobre el propio cuerpo. Alrededor de ambos temas hay diversas opiniones, en ambas categorías, los miedos son más acuciantes para las mujeres que para los hombres.

Al consultar respecto al miedo a no “estar a la altura” en la primera relación sexual y el sentimiento de vergüenza en relación al cuerpo, más de la mitad de las personas consultadas indican que sí lo han vivido.

¿ALGUNA VEZ SENTISTE/HAS SENTIDO MIEDO A NO HACERLO BIEN O NO ESTAR A LA ALTURA EN TU PRIMERA VEZ?

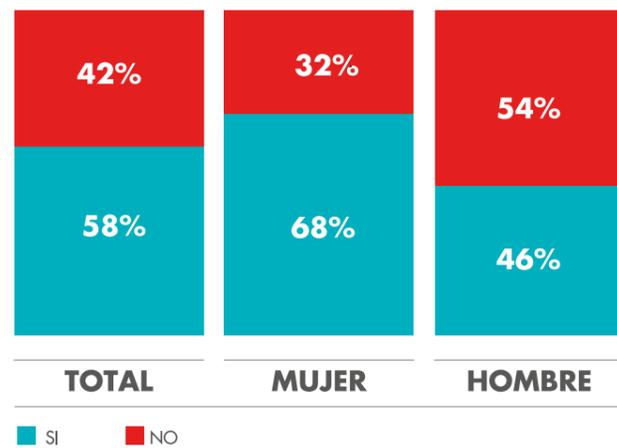


Gráfico 10: Temor a no “estar a la altura” la primera vez.



#### BUEN SÍNTOMA

Chicas y chicos parten de la premisa de normalizar esos miedos. Consideran que al ser algo nuevo, los miedos y las vergüenzas vienen inherentes a la nueva experiencia y aunque no cuenten con herramientas para normalizar los miedos, saben que es parte de la solución.

¿HAS SENTIDO VERGÜENZA DE TU CUERPO CUANDO HAS PENSADO EN TENER RELACIONES SEXUALES?

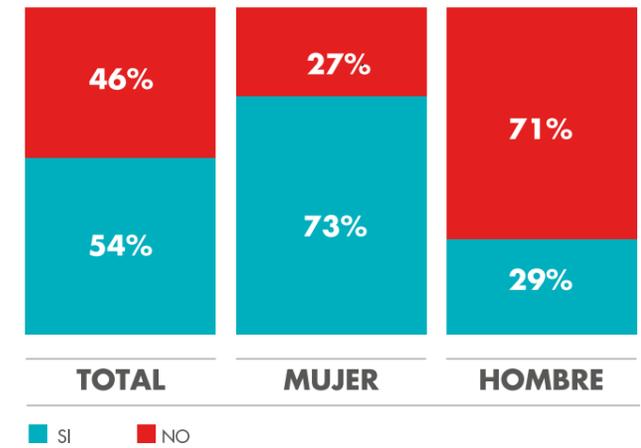


Gráfico 11: Vergüenza sobre el propio cuerpo.

**Prácticamente siete de cada diez mujeres sienten vergüenza de su cuerpo, mientras que lo mismo sucede solamente en tres de cada diez hombres.<sup>12</sup>**

Son muchas las opiniones relacionadas con ese miedo a la primera vez y muchas las asociaciones “por defecto” a una relación coital. Muchas personas declaran abiertamente sentirse inseguras y relacionan su inseguridad con la falta de autoestima, o el temor a lo que piensan otras personas si “yo no lo hago bien”.

*“Yo creo que a la hora de tener relaciones, el tamaño [del pene] da muchas inseguridades”. (Cádiz, hombres, 18).*

*“Si es una primera vez se supone que no tienes experiencia porque nunca te ha pasado, nunca has estado en esa situación y por eso es importante que esa persona esté informada, o que sepa lo necesario de ese tema. Y aunque salga bien o no yo entiendo que la persona tenga su inseguridad en ese momento”(Murcia, mujer, 16).*

Un discurso muy frecuente entre mujeres adolescentes es el de estar o no preparadas para tener relaciones. Esto no se escucha tanto entre los hombres.

<sup>12</sup> Cabe destacar también que las respuestas dadas por las personas que participaron en la encuesta, que no se adscribieron ni como hombres ni como mujeres presentan cifras altas especialmente en el caso del sentimiento de vergüenza con el cuerpo, donde también prácticamente siete de cada diez personas la ha sentido o la siente. Estos datos no suponen representatividad estadística en el estudio, sino más bien apuntes sobre las respuestas recogidas durante el trabajo de campo.



## SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN 6:

### El mito de: “Es importante estar a la altura” la primera vez.

En general, hay poco que esté fuera de la dicotomía “hacerlo bien” o “hacerlo mal”. Y se trata de una presión casi imposible de evadir.

*“Porque a lo mejor, sobre esa persona el vínculo que puedas tener. A lo mejor esa persona con ella te sentías como que se atraían pero en ese momento como que las dos personas no lo hicieron bien, puede ser. Porque cuando tú en un momento así te pones nervioso pues todo tu mundo se desploma”.* (Murcia, mujer, 16).

Cuando se pregunta a las personas qué entienden por “hacerlo mal” no hay muchas respuestas. Y es a partir de esa reflexión que tiene lugar un aprendizaje. Sin embargo, es generalizada la idea de que “hacerlo mal” tiene que ver con el hecho de no satisfacer el placer de la otra persona:

*“Si yo lo voy a hacer con una persona que ha tenido experiencia antes, yo quiero estar a la altura de esa persona, como que digo, o sea, si ya ha tenido experiencia, él sabe las cosas que le gustan, entonces yo voy a estar pensando... ¿joe, ¿Y si no le gusta lo que le hago yo?”.* (Cádiz, mujer, 18).

*“A ver, pues no satisfacerlo a él, lo que es plenamente. En plan, la chica hoy en día sí que es verdad que yo he escuchado a veces “es que tengo miedo de si esto lo hago mal” y eso es en plan... como que: me deja, se ríe de mí”.* (Murcia, mujer, 16-17).

*“Y si vas con una persona que ya ha hecho cosas y tú no, da más inseguridad. En plan, “no le va a gustar”. Miedo no me daba, pero sí mucha inseguridad”.* (Cartagena, mujer, 16).

El temor a “no estar a la altura” la primera vez, o “hacerlo mal” tiene que ver con el temor a ser ridiculizada/o ante el grupo de iguales, a que una mala opinión se extienda y a ser objeto de burlas o cotilleos.

*“Imagínate si esa persona te ha hecho sentir muy a gusto y tal, pero después va diciendo por ahí cosas que tú no sabes, y eso te hace sentir muy mal. Entonces ahí te planteas el volver a hacerlo. Imagínate que tú no lo sabes, pero llega a oídos tuyos que esa persona ha contado que has perdido la virginidad con él y va haciendo el típico comentario, imagínate, de que “parecía un mueble, que no se movía”. Eso yo lo he oído también. Entonces eso reprime luego a la persona”.* (Cartagena, mujer, 17).

*“Imagínate que es una persona acomplejada por su cuerpo, por su físico. Eso la hunde todavía más. Porque en ese momento te has subido a las nubes y luego van diciendo eso a tus espaldas”.* (Cartagena, mujer, 18).



Por supuesto el temor no es el mismo entre ellas, que entre ellos. Y aquí **existe una ventana de oportunidad en el trabajo de sensibilización frente a la objetivación de los cuerpos de las mujeres.**

*“Yo antes tenía miedo de decepcionar a la otra persona o de que no le gustara, pero ahora ya “pues si no te gusta, qué le vamos a hacer”. No se puede complacer a todo el mundo y no a todo el mundo le va a gustar lo que a mí me guste”.* (Cartagena, mujer, 16).

**En el apartado de “Ahora hablan las y los jóvenes” encontrarás las estrategias que ellas y ellos mismos tienen para confrontar esos miedos.**

Otro elemento común que alimenta el miedo es la vergüenza por el propio cuerpo que, como se mostró más arriba, es más común entre chicas que entre chicos.

*“Pues esos son los miedos que nos mete la sociedad, porque yo por ejemplo soy más delgada de lo que le puede gustar a la sociedad. Yo ahora no tengo ese problema, a lo mejor sí al principio, yo pensaba: soy muy delgada y no le voy a gustar a ningún tío”.* (Cádiz, mujer, 18).

*“Yo cuando estoy ahí, no quiero que me vean desnuda, me siento insegura, siento que no le voy a gustar, me entran mis paranoias y no me veo, yo misma me creo esa inseguridad de que no le voy a gustar a él...”* (Madrid, mujer, 15).

*“Pero no siempre sabes cómo hacer eso, porque a lo mejor a mí por ejemplo, me dicen que me tengo que aceptar como soy, pero yo no sé cómo aceptar las cosas, no siempre puedo mirarme al espejo y decir: me veo bien y ya está. Nunca me han enseñado a hacer eso”.* (Cádiz, mujer, 17).

*“Sí, a mi también me pasa. Por mucho que mi pareja esté encima de mí que sí que soy bonita, yo digo cómo lo hago? Y es algo que no, que no sé cómo mirarlo, que no sé cómo hacerlo para aceptarlo”.* (Cádiz, mujer, 17).

*“Porque hoy en día muchas chicas no se sienten a gusto con su cuerpo, y los chicos, por mucho que no se sientan a gusto siempre van a ser como los que sea más echados para adelante y los que quieran llevar el control de la situación por así decirlo”.* (Murcia, mujer, 16-17).



## PARTE DE LA SOLUCIÓN ESTÁ EN:

**Poner a disposición de jóvenes y adolescentes recursos que ofrezcan imágenes más reales de la sexualidad y donde estén incluidos distintos tipos de personas y relaciones.**

Si en las aulas no damos abasto para cumplir con los contenidos reglados y además hacer educación sexual, no podemos olvidar que existen recursos visuales que se producen a gran velocidad y que hoy en día muestran

Otro elemento común que alimenta el miedo es la vergüenza por el propio cuerpo.

mayor diversidad de personalidades, situaciones y orientaciones. El **poner sobre la mesa distintos modelos de belleza y valorar más lo natural en el cotidiano, puede ayudar a generar nuevos discursos**, nuevos debates y nuevas visiones alternativas a los cánones de belleza hegemónicos.



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN 7:

**La presión de elegir correctamente, choca con la imagen sobrealvalorada del "chico malo" deseable.**

Se considera una creencia arraigada la preparación personal ante el sexo desde un enfoque individual, que no contempla la cuestión relacional. Entre mujeres está muy ligado a la autoestima y sirve de precedente ante cualquier experiencia negativa: "Si no te sientes segura es que no estás preparada". Entre los hombres, no está tan presente el discurso ritual de la preparación.

*"Le diría que tiene todo el tiempo del mundo para hacerlo y si no está del todo cómoda puede esperar hasta sentirse segura para hacerlo. Yo creo que necesita más apoyo y confianza por parte de la otra persona, que le muestre que con él o ella puede estar tranquila" (Valladolid, mujer, 17).*

Y aunque los hombres también hablan de inseguridades, nervios y de falta de aceptación propia, no tienen tan interiorizado el tener que estar "preparados" para su primera relación sexual, como sí pasa con buena parte de las chicas.

*"Los nervios te los provoca el qué piensas de esa persona y lo que puede pensar ella de ti. El sentir que no lo puedes hacer mal para conseguir tu objetivo". (Valladolid, hombre, 17).*

*"Ese chico tiene muchos complejos [...] y se avergüenza de su cuerpo. Eso me pasó a mí y por miedo al qué dirán no te abres con esa chica". (Valladolid, hombre, 18).*

El arrepentimiento es otro discurso frecuente entre las mujeres, y que apenas aparece entre los hombres. La "buena elección" de esa primera persona con la que mantener relaciones sexuales puede evitar problemas mayores a futuro.

*"Yo creo que el miedo es de tener una equivocación en el sentido de que no es lo mismo que tú pierdas eso con una persona que realmente quieres y que por mucho que luego pase el tiempo, sepas que es una persona que has querido y no te vas a arrepentir. A no ser que, como ella ha dicho, te atraigas físicamente con una persona y..." (Murcia, Mujer 17).*

Tiene que ver con los mandatos sociales de género, que no son coherentes entre sí. Mientras por un lado, existe la presión de "Escoger bien para no arrepentirse", por otro lado el mito del amor romántico hace creer que un "chico malo" cambiará con ayuda de cualquier mujer buena. Esto genera una disociación que se resuelve, de nuevo, en los mitos del amor romántico,



co, que centran la atención en el bienestar de él y borran la atención en el bienestar de ella.

Aunque elegir bien es importante, no se trata de una percepción objetiva. La "buena elección" es también un mito. De hecho, muchas y muchos jóvenes han manifestado que les es más útil desasociar la primera relación sexual, al vínculo de pareja, porque la primera relación sexual no siempre está mediada por un vínculo que se vaya a extender en el tiempo.

*"Hay como marcado que la primera vez tiene que ser con tu pareja o una persona que quieras y yo creo que eso no tiene nada que ver. Tiene que ser una persona con la que estés a gusto y tengas confianza, pero no tiene que ser con tu pareja". (Cartagena, mujer, 18).*



### PARTE DE LA SOLUCIÓN ESTÁ EN:

**Difundir entre jóvenes y personas adultas información alternativa al mito del amor romántico.**

Las redes están cargadas de imágenes estereotipadas pero por fortuna, también hay espacio para otra cantidad de recursos que ayudan a entender y ver de forma crítica cómo se cuele el amor romántico en nuestra cotidianidad.

## 5. VIVENCIAS EN PAREJA

Como se aprecia en el gráfico 12, seis de cada diez personas encuestadas afirma haber discutido por motivos de celos, lo que marca la pauta de que las discusiones sobre celos dentro de las relaciones de pareja suele ser algo habitual. Las mujeres identifican en mayor medida el hecho de haber discutido sobre esta cuestión en pareja (67%), mientras que los hombres lo reconocen en diez puntos por debajo de la media de respuestas global.

Gran parte de las y los encuestados reconocen los celos como motivo de discusión y como un hecho que genera tensión en la relación. Como en el caso de los celos, la cifra es más elevada en mujeres que en hombres.

El arrepentimiento es otro discurso frecuente entre las mujeres, y que apenas aparece entre los hombres.

CELOS Y RELACIONES SEXUALES COMO MOTIVO DE DISCUSIÓN SEGÚN SEXO

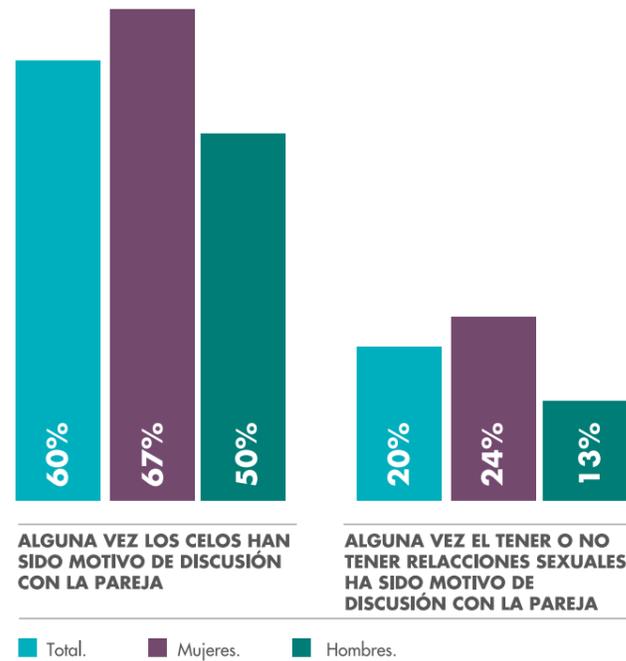


Gráfico 12: Celos y relaciones sexuales como motivo de discusión.

Este tema merece mucha más atención en las intervenciones relacionadas con la salud sexual de jóvenes y adolescentes. Como se aprecia en el gráfico, seis de cada diez personas encuestadas afirma que los celos han sido motivo de discusión con sus parejas. Pero entre ellas esa identificación es mayor (67%) que entre ellos (50%), ya sea porque identifican menos, o bien, no lo reconocen abiertamente.

Y aunque es una cifra menor, no deja de ser llamativo el hecho de que dos de cada 10 jóvenes reconozcan que no querer tener sexo ha supuesto ser motivo de discusión en algún momento. De nuevo, la cifra es más elevada en mujeres que en hombres.

Ellas y ellos identifican diferentes motivos que pueden llevar a discusiones en la pareja, como puede ser el pensar diferente sobre ciertas cosas, el tiempo que le dedicas a la otra persona, la desconfianza o los celos. Otro motivo que emerge sería el querer estar con más personas aparte de con su pareja, ante lo cual, sin embargo, no se plantean el diálogo. Es concebido como algo muy difícil de hacer y, ante la posibilidad de que la comunicación en torno a esto pueda derivar en un conflicto, prefieren “aguantar”. Esto parece ligado en el discurso a la idea de la pareja como algo que hay que conservar, a pesar de que el deseo sexual pueda dirigirse hacia otras personas.

Al tratar sobre los celos, lo vinculan al miedo, a la posesión o la inseguridad. Destacan la necesidad de respetar los espacios de cada miembro de la pareja y que entrar en una relación no debería significar un cambio de la libertad de la persona.

## 6. SUS HABILIDADES Y SUS PUNTOS A FORTALECER: SEGÚN ELLAS Y ELLOS MISMOS

Hemos pedido a quienes han participado en este estudio que puntúen su capacidad para gestionar conflictos y emociones, en escalas de 0 a 10, donde cero es ninguna capacidad y 10 una muy alta capacidad. Las puntuaciones más elevadas están en la capacidad de entendimiento con las amistades y las habilidades para solucionar conflictos. La puntuación es intermedia en cuanto la identificación de los sentimientos y su expresión a terceras personas. Y es más bien baja en cuanto al control de emociones como la ira, el enfado, o el miedo.

HABILIDADES EN GESTIÓN DE CONFLICTOS Y EMOCIONES



Escala de puntuación de habilidades del 1 al 10.

Gráfico 13: Auto-percepción de habilidades para hacer frente a distintas situaciones.

PORCENTAJES SEGÚN NIVEL DE CAPACIDAD

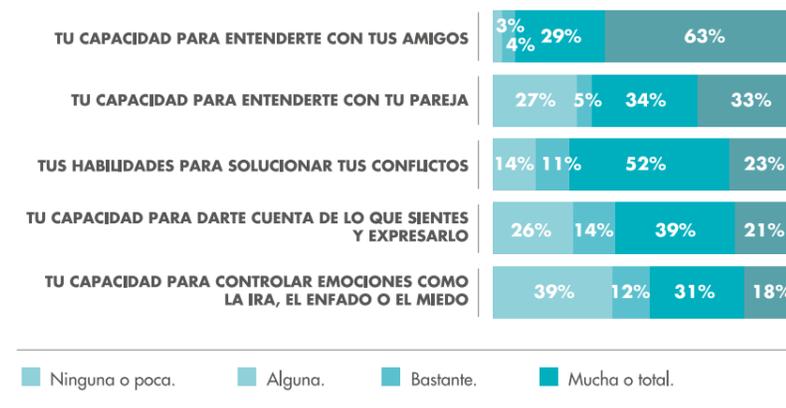


Gráfico 14: Porcentajes según nivel de capacidad autopercebido.

Existe un porcentaje mayor de personas que tiene dudas sobre cómo gestionar emociones como la ira o el enfado o gestionar los conflictos. Esto habla de una nueva ventana de oportunidad en el plano de la salud sexual, donde la gestión de las emociones y de los conflictos es un elemento clave.



PARTE DE LA SOLUCIÓN ESTÁ EN:

El trabajo en las emociones y en la forma de resolver conflictos hace parte de una educación sexual integral y de hecho, es una de las demandas más reiteradas entre las y los propios jóvenes. Más que hablar de prácticas y de métodos de protección, **echan de menos poder dar a conocer sus propios conflictos internos y los que tienen con otras personas.** La escucha grupal, aunque no siempre les permita abrirse del todo, les ayuda a relativizar sus vivencias, considerarlas normales dentro de sus grupos y compartir la manera de gestionarlas.

## 7. QUÉ CUALIDADES PRIORIZAN EN OTRAS PERSONAS

Nos hemos propuesto indagar en aquellas cualidades que más valora la gente joven cuando se fija en otras personas. Las tres más valoradas en términos globales, es decir para el conjunto de la muestra, son: una buena comunicación, una persona cuidadora y una persona que genere un sentimiento de seguridad. Luego las prioridades cambian según se trate de mujeres u hombres, pero resulta llamativo que esas tres cualidades hayan

sido seleccionadas por más de la mitad de las personas encuestadas. Por su parte, las menos valoradas fueron: que vista bien, que tenga experiencia y que sea una persona popular.

CUALIDADES MÁS BUSCADAS EN UNA PAREJA



Gráfico 15: Cualidades más buscadas en una pareja.

- La selección de las dos primeras cualidades (“Que nos comuniquemos bien” y “Que me cuide”) coinciden, entre mujeres y hombres.
- En la tercera posición del ranking está “Que sea cariñosa/o” para los hombres y “Que me haga sentir segura”, para las mujeres.
- Luego, entre las chicas la cuarta cualidad más importante es que la otra persona “exprese sus sentimientos”, mientras que esta misma cualidad en el caso de los chicos ocupa el sexto lugar.
- La cualidad de la belleza física es valorada de forma muy distinta entre mujeres y entre hombres. “Que sea guapa/o”, se sitúa en el quinto lugar en el caso de los hombres y en el onceavo lugar para las mujeres.
- La cualidad “Que no sea violenta/o”, se coloca en el séptimo lugar en el ranking para las chicas, mientras para los chicos ocupa la onceava posición.

Ranking	General	Hombres	Mujeres
1	Que nos comuniquemos bien	Que nos comuniquemos bien	Que nos comuniquemos bien
2	Que me cuide	Que me cuide	Que me cuide
3	Que me haga sentir seguro/a	Que sea cariñoso/a	Que me haga sentir seguro/a
4	Que sea cariñoso/a	Que me haga sentir seguro/a	Que exprese sus sentimientos
5	Que exprese sus sentimientos	Que sea guapo/a	Que sepa escuchar
6	Que sepa escuchar	Que exprese sus sentimientos	Que sea cariñoso/a
7	Que transmita seguridad	Que sepa escuchar	Que no sea violento/a
8	Que no sea violento/a	Que transmita seguridad	Que transmita seguridad
9	Que sea guapo/a	Que sea inteligente	Que no sea celoso/a
10	Que sea inteligente	Que no sea celoso/a	Que sea inteligente
11	Que no sea celoso/a	Que no sea violento/a	Que sea guapo/a
12	Que tenga experiencia	Que vista bien	Que vista bien
13	Que vista bien	Que tenga experiencia	Que tenga experiencia
14	Que sea popular	Que sea popular	Que sea popular

Tabla 1: Ranking de cualidades que las y los jóvenes prefieren buscar en otras personas.

Finalmente, si posamos la vista en los resultados totales de la muestra y las respuestas dadas por género, vemos que las chicas escogen las siguientes cualidades por encima de la media: "que nos comuniquemos bien", "que me cuide", "que me haga sentir segura", "que no sea violento/a".

CUALIDADES MÁS BSUCADAS EN UNA PAREJA SEGÚN SEXO

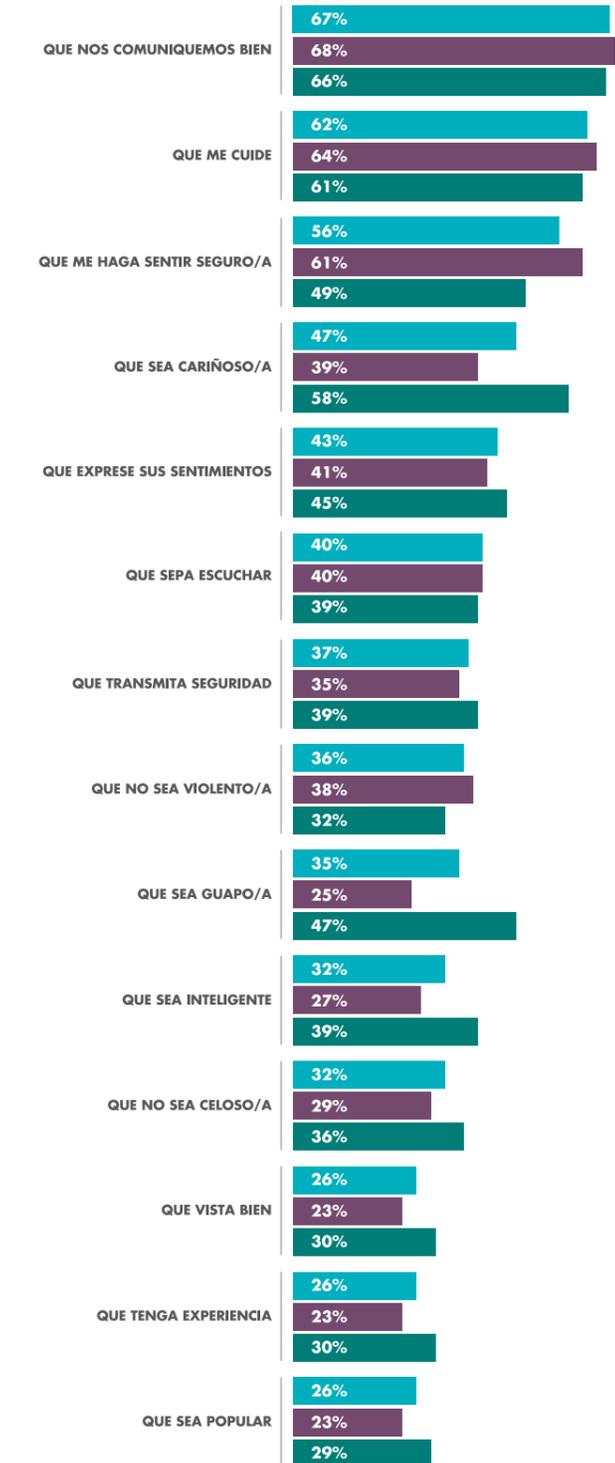


Gráfico 16: Preferencia de cualidades según sexo.

# 03



## AHORA HABLAN LAS Y LOS JÓVENES

El corazón de este informe son las opiniones de las chicas, chicos y chiques con los que hemos hablado. Hemos puesto a su consideración los datos aportados por la encuesta, para saber qué pensaban de sus resultados y a qué causas los atribuían. Y hemos recogido sus expectativas u opiniones.

Nos han hablado de qué esperan de su educación sexual, de cómo se protegen y de qué opiniones tienen frente a distintos temas.

Como en el diagnóstico, la información se presenta en clave de "Buenos síntomas", "Situaciones a las que hay que respetar mayor atención" y "Estrategias para afrontar esas situaciones."



# 1. SU PERCEPCIÓN SOBRE LA EDUCACIÓN SEXUAL



## SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

De acuerdo con sus opiniones, la educación sexual que reciben:

- A** Son sólo intervenciones esporádicas cuyo mensaje se va perdiendo en el tiempo por la falta de continuidad.
- B** Difunde información sobre “Lo que está bien” y “Lo que está mal”, en lugar de ser un debate abierto a las dudas.
- C** Está basada en una visión biológica, reproductiva, coital y heterosexual.
- D** Está basada en el riesgo.
- E** Son informaciones repetitivas y dejan de lado temas relevantes como la gestión de emociones y conflictos.

### **A** SON SÓLO INTERVENCIONES ESPORÁDICAS CUYO MENSAJE SE VA PERDIENDO EN EL TIEMPO POR LA FALTA DE CONTINUIDAD

*“Sí, he recibido sesiones de educación sexual en educación secundaria, pero considero que han sido muy poco densas y como mucho una sesión al año tratando siempre los conceptos de los métodos anticonceptivos y la sexualidad de cada persona”. (Valladolid, hombre, 17).*

### **B** DIFUNDE INFORMACIÓN SOBRE “LO QUE ESTÁ BIEN” Y “LO QUE ESTÁ MAL”, EN LUGAR DE SER UN DEBATE ABIERTO A LAS DUDAS

*“Yo creo que mi primera charla fue en quinto, y hablaban de lo natural, de lo normal. Pues nos hablaban de cómo hacer cuándo cometes un error, o cómo hacerlo en tu primera vez, lo adecuado, lo que hay que hacer” (Valladolid, mujer, 15).*



#### BUEN SÍNTOMA

Muchas personas tienen una percepción amplia sobre la educación sexual, que abarca el trabajo de autoestima, el autocuidado, el auto placer, la diversidad y las relaciones de confianza entre las partes.



## PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:

La educación sexual sobre todo debe apelar a la responsabilidad individual de poder decidir sobre el propio cuerpo y debe hacerse desde criterios flexibles. **La información es clave, pero también lo es el enseñar que cada persona debe decidir lo que es bueno para ella.** No hay normas fijas, sólo hay ciertos límites establecidos por las propias personas, y es eso lo que se debe respetar. De nuevo, las personas adultas no lo saben todo por ser adultas, ni tampoco son infalibles.

### **C** ESTÁ BASADA EN UNA VISIÓN BIOLÓGICA, REPRODUCTIVA, COITAL Y HETEROSEXUAL

Aunque muchas de las intervenciones en educación sexual son realizadas por agentes especializados en temas de diversidad sexual, aún prima un enfoque centrado en los riesgos de la salud reproductiva. **El enfoque de riesgo y la heteronormatividad marcan gran parte de los contenidos de la salud sexual.** Se dejan de lado elementos importantes de las relaciones que, al no ser identificados por las y los jóvenes, se convierten en factores de riesgo.

*“A mí me gustan los chicos, pero para chicas y gente que les guste su mismo sexo nunca o casi nunca suelen explicar”. (Cádiz, mujer, 16).*

*“Si y no, pues de lo que se suele hablar es del sexo heterosexual, ¿no? De un sexo neutro o heterosexual, no se van a un sexo más homosexual, que también tiene sus convenciones, sus contradicciones, sus enfermedades sus problemáticas (...) Yo cuando he tenido las charlas sexuales, siempre lo he visto en un término general heterosexual”. (Madrid, hombre, 17).*

### **D** ESTÁ BASADA EN EL RIESGO

Existe la idea de que siempre se les habla de los mismos temas, de “lo típico”. Con esto se refieren a la prevención de ITS y de embarazos no deseados. O al menos, es lo que está presente en su imaginario cuando se habla de sexualidad.

*“Las enfermedades que pueden conllevar no utilizar protección y todo eso. Que eso también lo explicaban otros años. En verdad, siempre hablan de lo mismo”. (Murcia, hombre, 16-17).*

*“Si he recibido muchas charlas de educación afectivo-sexual, casi todas ellas en el instituto. La gran mayoría de ellas trataban de métodos anticonceptivos, prevención tanto de ETS, ITS y embarazos y diversidad sexual entre otras. Al principio si me parecían útiles, pero llegó un punto en el que daba la sensación de que nos estaban intentando meter miedo en vez de enseñarnos”. (Valladolid, mujer, 17).*





## BUEN SÍNTOMA

Varias personas han nombrado otro tipo de contenidos que han trabajado en la educación sexual. La diversidad es algo bastante nombrado, al igual que el respeto, el afecto, la presión social, etc.

### E SON INFORMACIONES REPETITIVAS Y DEJAN DE LADO TEMAS RELEVANTES COMO LA GESTIÓN DE EMOCIONES Y CONFLICTOS



#### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

Aunque en general muestran interés y una actitud positiva ante las temáticas, no sienten que aporten nada muy novedoso. Al tener la percepción de que siempre se trata lo mismo parecen expresar cierto cansancio en torno a este tipo de intervenciones educativas.

*“A ver, está lo típico que se hace una vez al año con respecto a la violencia contra la mujer. Esa educación se da esporádicamente, pero no es algo que nos enseñen”. (Cádiz, mujer, 17).*

*“A lo mejor la última charla sexual fue en primero de la ESO o segundo, yo... tengo ahora 21, y acabo de retomar mis estudios hace poco, con lo que te digo a lo mejor la cosa ha cambiado, pero yo a mi edad adolescente, eran muy generales, muy neutras, no sé, no tenían nada especial, las típicas, es que no te van a contar nada nuevo, ni nada que no sepas”. (Madrid, hombre, 21).*

*“A ver, realmente sí son útiles porque te enseñan cosas que puede que no sabías, pero ya cuando escuchas dos veces lo mismo es como que “ya me lo dijiste el año pasado”. (Murcia, hombre, 16-17).*



#### PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:

Existen muchos contenidos que incluir, **pueden preguntar a las mismas personas que reciben la educación sobre cuáles son los temas que quieren tratar y que sean ellas mismas quienes decidan sobre su propia educación**, de esta manera será más efectiva y cubrirá las necesidades que tienen.

*“Creo que hay temas que son esenciales como el uso de preservativos, la prevención de embarazos... Temas de los cuales siempre hablan. Pero hay otros de los que no, como el placer y diferentes formas de llegar a él, el saber qué hacer ante situaciones “caliente”, las maneras de comprensión y entendimiento con tu pareja”. (Valladolid, mujer, 17).*

*En la mayoría de los casos se dan talleres sobre sexualidad, sobre la prevención, pero no se incluye el tema de las emociones, y esas charlas también son necesarias”. (Cádiz, mujer, 17).*

Esta es una demanda presente en grupos mixtos y no mixtos. Para complementar las informaciones “típicas”, aportan ideas sobre otros temas que les gustaría que fuesen tratados.

Por ejemplo: las emociones negativas que se pueden despertar en una chica en relación a un embarazo no deseado, el consentimiento en las relaciones sexuales, o el miedo a mostrar interés por el mismo sexo, sobre todo en el caso de los chicos.

*“Y que es normal, por ejemplo, sentirte triste ... que no siempre tienes que estar feliz”. (Cáceres, mujer, 15).*

Cuando se trata la sexualidad desde una perspectiva más amplia y alejada del riesgo, las opiniones se tornan más positivas. Aún existiendo críticas, como es el ejemplo de una educación en diversidad sexual basada en estereotipos.

*“Durante los cursos de ESO si que he recibido un par de charlas sobre la educación afectivo-sexual. Consistían principalmente en los métodos anticonceptivos y en la diversidad sexual. Me pareció bastante interesante la cantidad de ITS que existen (muchas de ellas las desconocía), y el concepto de sexo (no solo es penetración, orgasmo... sino que existen otra serie de herramientas para disfrutar de él)”. (Valladolid, mujer, 17).*

## 2. APEGOS Y APOYOS

Los apegos y apoyos constituyen un factor de protección importante. Ya se ha visto en el diagnóstico que las familias no son la primera fuente de consulta –aunque eso no las exime de propiciar espacios de confianza para el diálogo abierto- y que existen otros recursos necesarios.

### A AMIGAS Y AMIGOS COMO PRINCIPAL FUENTE DE CONSULTA Y FACTOR DE PROTECCIÓN

El nexos común entre todos los discursos es la necesidad de tener lazos fuertes de confianza para poder tratar estos temas, de hecho, **quienes reconocen que no se apoyan en las amistades, se sienten con menos recursos**. Para el caso de las mujeres es un recurso fundamental, que no es tan común entre los hombres. Y un elemento importante es la experiencia entre iguales, o de otras personas mayores como hermanas/os; porque es una de las principales fuentes de información.

*“Yo, por ejemplo, no soy una persona que se apoye mucho en mis amigas, osea sí que les cuento cosas, pero no les cuento todo lo que podría contar (...) aún sabiendo que estaba ahí el apoyo de mis amigas, yo no me veía capaz como de apoyarme. Y yo creo que, por eso mismo, la gente que no contamos las cosas tan fácilmente no tenemos tantos recursos como la gente que sí se suelta tan fácil”. (Cáceres, mujer, 15).*

*“Mi hermana. Porque es mayor que yo y ya esas cosas las ha pasado. Y yo, sinceramente, con mi madre, no”. (Cádiz, mujer, 17).*



## B LA FAMILIA

No es el primer recurso de consulta por miedo a las reprimendas, de hecho, a veces es el último recurso al que acudirían. Sobre todo en edades más tempranas es el miedo a la reacción de sus familias lo que frena la comunicación, aunque son capaces de admitir que es el espacio de apoyo más seguro en casos extremos.

*“Que depende, yo qué sé, por ejemplo una familia con unos padres que pueden ser más receptivos y más abiertos, pues a lo mejor sí puedes tener una relación..., pero a veces aunque digamos que con los padres podemos hablar de todo siempre es un poco tabú o directamente no se habla y lo descubren por ellos mismos y a veces no es la mejor solución”. (Murcia, hombre, 16-17).*

**“Ni yo ni ningún/a adolescente de mi edad acude a su familia por ayuda de este tipo. Suelen preguntar a amigos más mayores, con más experiencia”. (Valladolid, Hombre, 17).**

*“A mí me matan, vamos, a mí me matan. Y mi padre menos”. (Valladolid, mujer, 16).*

## C INTERNET

Internet es un recurso muy frecuentado, tanto para informarse como para encontrar ayuda. La confidencialidad y la accesibilidad son las dos razones fundamentales. Internet es una referencia común debido a su accesibilidad y a que permite el anonimato.

*“Normalmente en internet, ya que si pienso que tengo algún síntoma de ITS o si mi flujo vaginal es normal que este de cierta forma es la fuente de información que está al alcance y es privada. Porque si llamo al médico, ya sería tener que contar lo que me pasa a mis padres y creo que no es muy agradable en estos temas (desafortunadamente)”. (Valladolid, mujer, 17).*

- Alumna: *Pues que depende de la pregunta, pues voy a tener más posibilidad de hablarlo con mi familia o menos, ¿no? Porque a ver, depende de la pregunta y de la familia porque si están receptivos tus padres, pues bien, pero si están en modo no, no se habla de eso y punto.*

- Entrevistadora: *Vale, y si hay que escoger entre Google y la familia...*

- Clase: *Google, Google. (Cáceres, grupo de discusión mixto).*

*“Suelo buscar la información en páginas de internet que tengan criterio en estos temas (por ejemplo, la página de Plátano melón)” (Valladolid, mujer, 17).*

*“Busco información en internet intentando visitar páginas fiables y visitando varias para comprobar la información. También pregunto a algún amigo” (Valladolid, mujer, 17).*



### BUEN SÍNTOMA

Aun así existe bastante escepticismo y saben que es necesario contrastar la información y distinguir la fiabilidad de diversas fuentes.



Aunque Internet es una opción muy popular, encontramos opiniones muy en contra de utilizar internet como fuente fiable.



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

*“Buscar información en internet es lo peor que puedes hacer”. (Murcia, mujer, 16-17).*

*“Si, porque le das muchas vueltas a la cabeza, y al fin y al cabo es un foro de google que te dice unas cosas y otros te dicen otras. Yo eso lo hacía antes hasta que hace dos semanas fui al ginecólogo y ahí es cuando de verdad me informé. No en internet”. (Murcia, mujer, 16-17).*

*“Tengo amigos que lo buscaron en yahoo respuestas también, y le pasó que se rayaron mucho y ya cuando lo hablamos entre los amigos usamos un poco la lógica y ya nos reímos todos. Pero sí que lo pasó, estuvo bastante tiempo bastante muy asustada”. (Murcia, hombre, 16-17).*

Cuando se pregunta el tipo de información que buscan, pretenden encontrar respuesta, en la mayoría de los casos, a asuntos de salud como embarazos o ITS.

## D LA PAREJA

Son pocas las personas que mencionan el apoyo de la pareja para tratar estos temas y dudas.

*“Yo por internet no lo haría, yo lo haría con amigos siempre, una novia con quien tenga mucha confianza, le pregunto cosas, y si ya ninguno de los dos sabe o no usamos el sentido común..., que somos tontos...” (Murcia, hombre, 16-17)*

La confianza con la pareja es más una posibilidad deseable, que un hecho real. Y sobre todo más común entre chicas, que entre chicos, pues ellos se sienten más cohibidos para hablar de su propia sexualidad con sus parejas, en un contexto en el que sobre todo se prioriza el rendimiento.

## E OTROS SERVICIOS

En primer lugar emerge la figura de docente u orientador como persona a la cual, en principio, se podría acudir para resolver dudas sobre sexualidad. Sin embargo, no es cierto que en la práctica sea contemplado como un recurso real, ya que la falta de confianza tiene mucho peso.

*“Puede existir, pero es más complicado. Si has tenido, si desde primero de la ESO has tenido un tutor y hasta primero de bachiller sigues con el mismo tutor o sigues dando clase con ese profesor sí que puede haber confianza, pero es más complicado”. (Murcia, hombre, 16-17).*



**El profesorado parece una opción aún menos probable.** Aunque, de nuevo, ello no exime a los centros educativos de proporcionar información y apertura al diálogo, puesto que el centro educativo sí es ante todo un medio de socialización.

*“Creo que en el momento que estamos viviendo, hablar sobre las personas trans no es ningún tabú. Me refiero a que muchos profesores y profesoras si tienen un alumno o alumna trans le/la pueden llegar a discriminar. [...] Afortunadamente no me ha tocado ver ninguna de estas situaciones pero sí que veo lenguaje poco inclusivo y muchas mentes retrógradas, y no quiero que nadie lo pase mal en un sitio donde se va a estudiar y no a juzgar a los demás”. (Valladolid, mujer, 17).*

Por otro lado, los **centros de salud**, reconocen que sí pueden encontrar ayuda, pero **sólo recurren a ellos en casos de emergencia, casi nunca en caso preventivo.**

*“Sé que en los centros de salud se puede preguntar, pero nunca lo he hecho ni me veo haciéndolo, por la simple razón que no me siento cómoda”. (Valladolid, mujer, 17).*

Ante un problema fuerte, como el que se trabajó, de embarazo no deseado, recuerdan la ayuda de profesionales, de la psicología y la ginecología principalmente. Ahí recuerdan la ayuda de profesionales de la psicología y la ginecología principalmente. Sin embargo, la ayuda profesional sigue sin ser una opción, especialmente para las personas que sienten miedo a las reprimendas de sus familias.

*“Por ejemplo, alguna chica se queda embarazada con 15 años y ¿qué hace? Quiere abortar. En el hospital no puede porque tienen que enterarse sus padres, y si ella no quiere que se enteren sus padres, ¿Qué hace? No te van a querer dar la píldora porque te la tienen que comprar tú y si no tienen dinero te buscas la vida y poco más”. (Valladolid, mujer, 16).*



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

Existe una parte de los chicos que rechazan ayuda externa o cualquier información proveniente de personas adultas. Se muestran muy seguros de lo que saben y descartan tener dudas que necesiten resolver. Esto es algo derivado de los roles de género en el estereotipo de hombre seguro y autosuficiente, que genera una barrera que hay que saber sortear.

A la pregunta de a dónde acudirían si necesitan resolver dudas sobre su vida sexual:

*“No suelo tener ninguna duda en ese ámbito, pero en caso de tenerla la buscaría en Google”. (Valladolid, hombre, 17).*



### BUEN SÍNTOMA

Ellas y ellos reconocen que siempre hay miedo e inseguridad en la primera vez, pues se trata de una realidad ante la cual no tienen la suficiente información y en la que entran en juego muchas expectativas.

*“Yo diría que no, porque es un tema muy personal, no es lo más bonito para hablar” (Cáceres, hombre, 15).*

*“No busco información (no tengo dudas)”. (Valladolid, hombre, 17).*



### PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:

**Educar en la responsabilidad de la pareja, tratar de fomentar otras masculinidades que muestren a los hombres como personas que igualmente pueden ser vulnerables en algunos aspectos de la vida.** Normalizar la inseguridad en los hombres y hacerlos partícipes de las cuestiones que atañen a la pareja.

## 3. MIEDOS, CREENCIAS Y MITOS

### 3.A. MIEDOS

**Miedo a “No estar a la altura” la primera vez.**

- *“Si no tienes experiencia, no sabes cómo pasa”.*
- *“Lo primero que piensas es que la vas a cagar”.*
- *“O sea, tú vas al primer día de trabajo, o vas al primer día al instituto, o lo que dijo él te vas a dar tu primer beso y no estás seguro al 100%, siempre vas a tener <<uy, que lo hago mal, uy, qué va a pensar>>”. (Madrid, grupo hombres, 17-19).*

*“Tú puedes estar muy informado, pero en tu primera vez no te va a quitar nadie los nervios. Porque no tienes experiencia. Tú puedes ser muy seguro, pero al final los nervios de hacer algo que no has hecho son normales”. (Hombre, Cádiz, 18).*

*“Porque a lo mejor ese chico ya lo ha hecho con otra niña y tienen experiencia el chico y la chica. Y en tu caso es la primera vez, entonces él va a notar la diferencia”. (Cádiz, mujer, 18).*

*“Lo que puedes hacer es bajar las expectativas, relajarte y disfrutar”. (Madrid, hombre, grupo no mixto, 17).*

*“Una persona no tiene inseguridades hasta que no ve o escucha por otro lado las cosas. Es que prácticamente es todo eso... Si, por ejemplo, aquí estamos hablando de eso y a lo mejor preguntas “¿quién es el que lo ha hecho más frecuentemente”, y a lo mejor ha habido alguno que no ha podido, por circunstancias, por interés o porque no tenga pareja, y ya han pasado cinco o seis meses, y otro responde “dos días”, pues ya la otra persona se siente desplazada. Entonces ahí la persona miente o se queda callada. Vemos el sexo como competición y yo creo que no está en la sociedad como algo normalizado”. (Cádiz, hombre, grupo no mixto, 19).*

Identifican en este sentido que esto cambia en función del género, ya que **los juicios son diferentes para las chicas que para los chicos en lo referente a su sexualidad.** El miedo y las inseguridades en torno al qué dirán, y las emociones negativas asociadas a que hablen de su sexualidad, serían factores que inciden en reprimir el comportamiento sexual de las chicas. Y tanto ellas como ellos lo reconocen así.

*“Yo pienso que los niños, como que no les importa ser los que dan el paso. Las niñas... para dar el paso, suele costarles más, entonces siempre es el niño el que da el primer paso, pero porque los niños no se lo piensan (...) si una niña es así, se ve como marrana, está el prejuicio de puta, ojalá hubiera cambiado, pero no”. (Cádiz, mujer, 17).*

*“Si lo contara yo, a mí me iban a juzgar. Como es un hombre, no lo juzgan y es “qué campeón, qué máquina”. (Cartagena, mujer, 18).*

En cualquier caso, no siempre son capaces de identificar la influencia de factores externos en la construcción de sus gustos y sus miedos.

*“Lo de las inseguridades del cuerpo, a mí no me viene del porno o de otra gente, a mí me vienen de que yo no estoy segura con algunas cosas, pero porque a mí no me gusta. Por ejemplo, me puede gustar una persona que tenga más talla que yo, y no es el estándar común, pero a mí me gusta igual. A mí las inseguridades no me vienen por el ideal sino porque a mí no me gusta en mí, en cómo yo me veo”. (Cáceres, mujer, 15).*

Por lo que es importante ayudar a que sean conscientes de ello.

## ¿CÓMO SE ENFRENTAN A LOS MIEDOS?

Existen numerosas estrategias que las chicas y chicos usan para enfrentarse a su primera vez. Sin embargo, sienten que la solución para acabar con todos esos miedos, vergüenzas e inseguridades, son la confianza y la comunicación, a pesar de que en la práctica sean difíciles de concretar.

*“Imagínate que tú vas con miedo la primera vez, pero de repente esa persona te habla, te hace sentirte cómoda y tal, pues vas perdiendo el miedo. Y eso es lo bueno. Una cosa es el dolor y otra cosa es el miedo, que son totalmente diferentes. Entonces la otra persona tiene que ser alguien de confianza, pero si va a lo que va y no le importa si tienes miedo o no e insiste y tal, pues es otra cosa. Se siente mucho peor”. (Cartagena, mujer, 16).*

*“Exacto. Lo que necesita es una relación de comunicación. Si no hay comunicación no merece la pena”. (Murcia, mujer, 16-17).*

Ante el miedo a “no hacerlo bien” **saben que comunicar los gustos personales será la solución para asegurar que ambas van a disfrutar del placer de la experiencia.**

*“Aquí lo principal es complacer y ser complacido, que sea 50-50”. (Cartagena, mujer, 17).*

Reconocen que la seguridad no debe venir de fuera, proporcionada por la pareja, sino que debe haber un trabajo previo individual respecto al deseo.

*“Le diría que la persona que le gusta le tiene que aceptar tal como es. Necesita más seguridad y autoestima en si mismo”. (Valladolid, hombre, 17).*

Mediante la metodología de los escenarios, planteamos en los grupos no mixtos situaciones hipotéticas. Un chico (en el grupo masculino) o una chica (en el femenino), que tienen pareja y sienten gran atracción por ella, deciden con absoluto convencimiento tener relaciones sexuales con esa persona; sin embargo, en el momento de tenerlas, los miedos y las vergüenzas hacen imposible que suceda. En el caso de los chicos además ocurre que no consigue una erección. Preguntamos qué consejos darían a esa amiga o amigo.

Los consejos que emergen entre mujeres, tienen que ver con lo que hemos visto sobre comunicación y confianza. Entre hombres la solución la identifican con tomar pastillas de Viagra. Entre ellos, no se aportan sugerencias sobre cómo calmar los miedos o inseguridades que pueden estar generando dicha situación, sino que se limita todo al rendimiento físico y no a incentivar el deseo, o indagar en cuestiones más emocionales.

*“Hay veces que dices tú “no se me levanta” y piensas si será problema genético [biológico] o será psicológico. Entonces puedes buscar ayuda, del tipo voy a un psicólogo... o sino puede ser “mira, esta persona no me gusta”. ... pues ya está, no tengo relaciones sexuales. Pero si es genético [biológico]”. .. (Cáceres, hombre, 16).*

- *“Pues que vaya al médico porque igual tiene un problema”. (Mujer, 16).*

- *“Viagra”. (Hombre, 15).*

- *“O porque no le pone la chica”. (Hombre, 15).*

- *“O porque la tiene floja, tiene un problema ahí”. (Hombre, 15). (Grupo mixto, Valladolid).*

De hecho, en relación con las inseguridades sobre el propio cuerpo, los hombres consideran que están en una situación igualitaria, hablan de inseguridades y de falta de aceptación propia.

*“Ese chico tiene muchos complejos, de pequeño seguramente sufriese Bullying y se avergüenza de su cuerpo. Eso me pasó a mí y por miedo al qué dirán no se abre con esa chica”. (Valladolid, hombre, 18).*

*“A ver, depende de la situación, depende de la persona, cada persona es un mundo. Quiero decir, mmm, yo qué sé. Es normal que a veces nos complejemos porque estamos en la edad, entonces es normal. Es normal que nos complejemos por nuestro cuerpo, ya seas hombre o mujer, eso da igual”. (Murcia, hombre, 16-17).*

El análisis las razones de esa vergüenza son muy dispares entre sexos. Las mujeres lo relacionan directamente con los estereotipos sociales.

*“Tenemos modelos de cuerpo perfecto en las chicas que si vemos que no los completamos al 100% eso nos crea inseguridad. Entonces, no digo que en todos los casos, pero a muchas chicas les pasa”. (Murcia, Mujer 16-17).*

*“Es que depende también del cuerpo de la persona. Porque hay gente a la que esa situación le agobia y le asusta. Y luego hay gente que lo normaliza y llega a hacerlo sin problema. Es más fácil que nosotras estemos asustadas por las opiniones de las personas, porque hay gente que te dice que es terrible y otros que te dicen que no, que no es nada. Y tú no sabes de qué hacer caso”. (Madrid, mujer, grupo mixto).*

**“Puede ser el miedo a ser rechazada (a quien no le pasa esto):** uno/una quiere tanto a su amado que solo le desea lo mejor. Y no estar a la altura para él asusta. Ella se exige mucho. También puede ser que no le guste su cuerpo en sí. Quizás sea por los marcados estereotipos contemporáneos lo que la impongan”. (Valladolid, mujer, 17).

Los hombres, con el rendimiento y el no quedar por debajo:

*“Yo creo que se da más [la vergüenza] en casos de que a lo mejor la chica sí tiene experiencia. Y a lo mejor tú te echas un poco pa atrás por eso, porque no sabes si el otro lo ha hecho mejor, (...) por la falta de conocimiento, ¿no? Porque tú quieres hacerlo bien y quieres estar con esa chica y que esa chica se sienta cómoda, y a lo mejor”. (Cáceres, hombre, 17).*

Algunos identifican que el problema real es que entre hombres no se habla de esos complejos. Y reconocen que es una ventaja para las mujeres que sí que hablan entre ellas.

- “Las chicas normalmente tienen más complejos”.

- “No es que tengan más complejos. Lo que pasa es que lo comentan...” (Cáceres, hombre, grupo no mixto, 16).



#### BUEN SÍNTOMA

Chicas y chicos son capaces de identificar que el porno no ayuda a la educación sexual en tanto genera imaginarios equivocados sobre la sexualidad, incentiva la violencia contra las mujeres y da una imagen equivocada del disfrute de las partes.

## ¿CÓMO SE ENFRENTAN A LA VERGÜENZA?

Ante la vergüenza, hay personas que tratan de esconder su cuerpo como estrategia de evasión.

*“Si, les da como corte y apagan la luz para que no se les vea el cuerpo o hacer alguna técnica para que no les vea el, o sea, ellos a él”. (Murcia, mujer, 16-17).*

*“Porque los niños, a ver... -hay algunas niñas que también, pero...- los niños se suelen fijar más en un físico que en una personalidad. Entonces si no tienes ese físico ¿Cómo?”. (Cádiz, mujer, 17).*

Otras personas reiteran su discurso sobre la confianza en la pareja para deshinibirse y disminuir la tensión por cumplir las expectativas, sobre el físico, en este caso.

*“A mí eso me pasó, [VERGÜENZA] y cuando yo ya tenía una confianza con una persona absolutamente, ya te da igual porque sabes que esa persona no se va a avergonzar de ti y que puedes estar tranquilamente tan libremente con esa persona que no va a pasar absolutamente nada”. (Murcia, mujer, 16-17).*

## 3.B. CREENCIAS

### OPINIONES FRENTE AL USO DEL PORNO

*“Yo echo de menos la realidad. Porque no es que lo exageren, sino que directamente lo hacen surrealista, y es una cosa que yo veo que es un problema ahora mismo. Es un problema cómo impacta el porno en la vida adolescente. Porque imagínate un chico que no tiene idea de nada sexual, aprende ahí y se toma ideas totalmente equivocadas de eso y pasan cosas que no deberían pasar cuando está con una chica”. (Madrid, mujer, grupo mixto).*

*“No se aprende con el porno, se aprende experimentando. Aunque los chicos creen que sí aprenden con el porno, eso es lo que creen ellos”. (Cádiz, mujer, 19).*

*“La solución está en una buena educación sexual en la que te enseñen que no es lo mismo [la sexualidad en la realidad que el que muestra el porno]. Porque una persona que va a tener relaciones la primera vez, ve eso y dice “esto lo tengo que hacer yo”. Vamos, que a mí me pasó. Yo pensaba “yo no creo que pueda”. [hacerlo como en el porno] (Cádiz, hombre, grupo no mixto, 18).*





## SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

Sin embargo, también están quienes consideran el porno como una fuente de información.

*“Ayuda a saber dónde hay que meter el instrumento, por ejemplo. Pero claro, son actores, no es real”. (Cádiz, hombre 18).*

*“No, pero como hay muy poca educación sexual en los centros educativos la mayoría de gente recurre a la pornografía como método de aprendizaje y no entienden que la mayoría de situaciones y relaciones sexuales que se dan en la pornografía son fingidas y actuadas”. (Valladolid, mujer, 17).*

*“Creo que puede ayudar, pero no cualquier tipo de porno, sino videos amateur para descubrir los posibles gustos de otras personas y cómo hacen algunas cosas”. (Valladolid, hombre, 17).*

*“Desgraciadamente muchas personas ven la pornografía y piensan que es así. Condiciona mucho a la hora de tener relaciones, porque estás como loco, vamos”. (Cáceres, hombre, 16).*

*“Si. Puede ser muy útil para unas cosas y muy poco útiles para otras. Te puedes crear un complejo enorme por un lado y por otro lado puedes aprender cosas nuevas y buenas para ti y tu pareja”. (Valladolid, mujer, 17).*

*(P11). “En general no creo que sea bueno para aprender acerca del sexo, pero sí que es verdad que puedes coger ideas sobre fantasías sexuales que quieres llevar a cabo. Es útil para aprender “algo” pero no todo”. (Valladolid, mujer, 17).*

*“Se aprende de posiciones”. (Murcia, hombre, 16-17).*

Hemos encontrado debates en torno a la pornografía, entre chicas y chicos. Los últimos defienden su uso y ellas argumentan que crea imágenes irreales de las que es inútil aprender:

A.-“Claro ahí aprendes”. (Valladolid, hombre, 15).

B.-“Claro... y luego cuando vas a follar no sabes dónde está el clítoris”. (Valladolid, mujer, 16).

C.-“Ahí en los videos sale de todo”. (Valladolid, hombre, 15).

B.-“Menos clítoris”. (Valladolid, mujer, 16).

*“Depende... Pues a lo mejor tú te fijas y te crees que has aprendido y luego cuando vas a hacerlo es un completo desastre”. (Valladolid, mujer, 16).*

Indican que no muestran la realidad sino que todo es mentira, magnifica el acto sexual y no se puede tomar como referencia pues crea muchas expec-

tativas que en lugar de enseñarte te confunde y frustra. Son conscientes de que el aprendizaje se dará a partir de la experiencia.

*“No, no se aprende nada, eso son escenas programadas, son actores. Tienes que aprender tú solo de tus propias experiencias”. (Valladolid, hombre, 17).*

Las críticas hacia la industria pornográfica son muchas, dando lugar a posiciones fuertemente en contra:

- El porno como responsable de la presión para tener sexo.
- El porno como falta de respeto.
- El porno se vuelve la excusa y el medio para justificar el sexo duro.
- El porno es machista. Y esta es la visión es la más generalizada.

*“Yo creo que el porno ha hecho que nos obligue a hacer mucho el sexo”. (Murcia, mujer, 16-17).*

*“La manera en la que lo idealizan en los videos que suben a Internet, eso básicamente lo veo tontería, y más que tontería lo veo como una falta de respeto por así decirlo, porque es como que agrandan mucho la situación”. (Murcia, mujer, 16-17).*

*“Y el sexo es muy ahí a lo salvaje, a lo puro y duro”. (Cartagena, mujer 17).*

*“Yo creo que es porque ahora mismo el porno está basado en fuerza hacia las chicas, no es maltrato, pero mm... es muy parecido a la dominación, entonces pues yo creo que eso no es satisfactorio para las chicas. Yo creo que debería ser con más amor”. (Madrid, hombre, grupo mixto).*

*“Yo no echo nada de menos, me parece bien, no veo ningún fallo. El único fallo es que te hagan pagar las páginas”. (Madrid, hombre, grupo mixto).*

A.- *Es verdad que si hay gente que sólo ve porno y como que idealiza con el porno, a lo mejor a la hora de tener relaciones con esa persona, esa persona es más sensible y... El porno te enseña a partir a la chica y ya está, hablando vulgarmente. (Cartagena, mujer, 17).*

B.- *A mí echar un polvo tranquilo no me gusta. Tiene que ser bien. (Cartagena, hombre, 18).*

*“Hay de todo. Hay de muchos tipos. Puede ser muy machista...”. (Murcia, hombre, 16-17).*

*“Estoy totalmente en contra de la pornografía actualmente, ya que de momento es una industria super machista. No se puede aprender nada sobre sexo porque las relaciones que se ven son irreales en el ámbito que los cuerpos siempre son los más normativos y no a todas las personas les gusta lo mismo, o, muchas de las búsquedas son relaciones no consentidas y eso es asqueroso”. (Valladolid, mujer, 17).*



*“La mayoría de esos videos son violentos contra la mujer y predominan el dominio del hombre en este acto”. (Valladolid, mujer, 17).*

## EL CONSENTIMIENTO

Las mujeres en general lo tienen muy claro, sienten que aún queda todo por hacer.

*“El consentimiento, que debe ser por ambas partes. El consentimiento se da antes de hacer cualquier cosa: “sí, quiero hacerlo” y un No es un No, a la primera; da igual que... No es No y Sí es Sí. A mí me faltó eso, el consentimiento, que se explicara más eso”. (Murcia, mujer, 16-17).*

Entre los hombres, algunas veces surgen expresiones de incomodidad ante este tema. Justifican que es un tema que depende del sentido común y de la capacidad de empatizar con la otra persona.

*“No es no, por ejemplo. Solamente poniéndote en la piel de la otra persona puedes llegar a la conclusión de que no quiere. No hace falta que haya gente diciéndote “no es no”. (Murcia, hombre, 16-17).*

Pensar en la firmeza de la decisión, es justamente uno de los argumentos con los cuales los chicos tienen mayor confusión. Ellos demandan de ellas mucha claridad porque sienten que no pueden sostener los cambios de opinión, pero es precisamente ese cambio de opinión el que **tienen que aprender a gestionar, puesto que aceptar una relación sexual y rechazarla en otro momento, es legítimo y debe ser respetado**. Esto es más fácil de entender en el marco de la ética relacional y el deseo mutuo -no el consentimiento-, entendido como el componente fundamental de las relaciones sexuales.

*“A mí me pasa más en el tema de las relaciones sexuales, que te insistan más y eso sí. [...] Sí que estés con una persona y que esté exigiendo “vamos a tener relaciones sexuales”. .. eso sí que me agobia. Me siento como que sólo quiere hacer eso, que no quiere conocerme y que sólo tiene necesidad de eso. Entonces sí que me siento mal”. (Cartagena, mujer, 17).*

Señalan que es habitual que los chicos insistan y se den situaciones de manipulación para tener relaciones sexuales.

*“A mí me ha pasado mucho y me he llegado a pelear con un chico por eso. Porque me ha empezado a tocar sin yo quererlo”. (Cartagena, mujer, 16).*

*A.- “Si no la gusta yo sigo, hasta que me diga que pare, sino... hombre si me gusta a mí y a ella no...”. (Valladolid, hombre, 15).*

*B.- “No, que no piensa en la gente. Porque prácticamente la está obligando. Porque si la chica no quiere y él sigue, la está obligando”. (Valladolid, mujer, 16).*

*A.- “Y si a ella no le gusta y lo hace por amor por miedo a que la deje”. (Valladolid, hombre, 15).*

*B.- “Eso es prácticamente como si la estuvieras violando”. (Valladolid, mujer, 16).*

Aparece el miedo a enfrentarse a los estereotipos asociados a la sexualidad de las mujeres, a poder ser calificadas de “estrechas”, por ejemplo.

*“A lo mejor quieres una cosa pero lo estás pensando y te echas para atrás. Y a lo mejor que la otra persona te llame “estrecha” por eso no te hace sentir muy bien, la verdad. Si en el momento tú estás mal, eso te hace sentir peor. Llega un momento entonces en que yo pienso solamente en salir con mis amigas y ya está. No necesito conocer a ningún chico ni nada”. (Cartagena, mujer, 17).*

Hemos propuesto a chicas y chicos la siguiente viñeta, pidiendo que expliquen cómo creen que finaliza la historia y qué opiniones tienen respecto a la situación:

“Un fin de semana sales por la noche con un grupo de amigas y amigos. Al principio todo va bien, pero después uno de ellos empieza a ponerse pesado con una amiga tuya. A ella no le gusta, y le dice que no, pero él parece no entenderlo y continúa insistiendo. Al final de la noche tu amiga le da un beso, pero el chico quiere más. La invita a dar un paseo... ”.

En principio se plantean muchas sospechas sobre las intenciones del chico.

*(P12a). “El chico piensa que se puede liar con ella y se comportará de una manera muy afectiva hacia ella”. (Valladolid, hombre, 17).*

*“El chico piensa que como la chica ha accedido a besarle tiene pista libre para hacer lo que quiera y en caso de que la chica no diga nada él empezará metiendo mano hasta terminar follando”. (Valladolid, hombre, 17).*



## SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

Se entiende la negación rotunda desde el principio, pero no se entiende tanto el cambio de opinión.



*“Cada persona tiene un carácter diferente, pero por lo general aunque hay excepciones si mi amiga cambia de opinión él se cabrearía y diría que mi amiga es una falsa y que ha empezado ella, pero mi amiga lo único que ha ahecho es cambiar de opinión y no es nada malo. Lo correcto sería que el chico fuera comprensivo y lo entendiera”. (Valladolid, mujer, 18).*

*“La chica debe establecer un límite, ya que si no lo hace puede que acabe haciendo cosas que no quiere”. (Valladolid, hombre, 17).*

La apreciación de algunos agentes sociales y educativos entrevistados es que, en este y otros terrenos, los chicos están especialmente perdidos y estamos en deuda de contribuir a que se ubiquen. El tema de la identificación con las situaciones de acoso, no es fácil. Nadie quiere ponerse en el lugar del agresor y les cuesta identificar cuándo están agrediendo. Por su parte, las chicas lo tienen más claro, pero no siempre se sienten con la fuerza para hacer frente a la situación.



*“Yo, por ejemplo, no creo que haya, como ha dicho él, un patriarcado. Por cuatro personas que no lo están haciendo bien, ya lo vamos a asociar esto a que todo está mal y todo el mundo es malo. Ese es el punto de la sociedad hoy en día que no consigo comprender, que ya lo asociamos todo a algo y ya dices, “eso es machista”... (Cáceres, hombre, 16).*

Es tal la confusión que, existen algunos discursos de culpabilización hacia las chicas:

*“Pues piensa que aunque le diga que no, ella quiere, ya que le ha puesto en dudas dándole un beso. Pues mal porque con ese beso le ha hecho ilusiones que al final no han sido nada”. (Valladolid, mujer, 17).*

*“Creo que la chica actúa mal desde el principio, porque primero se niega y luego es ella la que se lanza”. (Valladolid, hombre, 18).*

El discurso de quien la sigue la consigue, convencer hasta que consienta, aceptar por cansancio, o el pensar que aunque se haga la dura, en verdad sí que quiere, son imaginarios muy problemáticos y bastante extendidos.

- M: Hay niños que siguen teniendo en la cabeza que el que la sigue la consigue, y no.
- M: Pero según, porque hay noes que son no, que tú sabes que sí, que es no...
- M: Claro, es que... puedes decir que no y después que sí. Pero hay veces que dices que no, que no y que no y hay gente que sigue insistiendo.
- M: Hay nos que tú dices, en plan, “no, no sé qué”, ¿sabes? Con cachondeo. Y hay nos que son No. (Cádiz, grupo mixto).

*“El chico intentará mantener relaciones sexuales con ella. El chico intentará convencerla para mantener relaciones sexuales”. (Valladolid, hombre, 17).*

*“Si el chico, después de que ella le ha dicho que no, sigue insistiendo puede que sea porque cree que se está haciendo la difícil. Seguirá insistiendo hasta que se canse o alguien le pare”. (Valladolid, mujer, 17).*

**Encontramos cierto miedo por parte de las mujeres a decir no, y que la respuesta del hombre sea enfado, recriminación, insultos y demás formas de violencia.**

*“Creo que estaría enfadado y frustrado por no conseguir lo que quiere y, por las experiencias que he vivido y ha visto, si la chica le rechaza intentaría quedar por encima de ella ofendiéndola y haciendo comentarios inapropiados”. (Valladolid, mujer, 17).*



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

La presión sexual a la que las chicas se enfrentan parece ser una cuestión frecuente en sus vidas. Existen todavía hombres que no están sensibilizados con esto.

*“Si una persona quiere ligar contigo y tú le dices que no y sigue, le dices cállate que eres un pesado y te sigue tirando es como que ya cansa ¿sabes? Hay que poner freno, o sea aprende a que te digan que no, ¿sabes? Si te dicen que no, pues apechuga y tira pa'lante, pero deja ya a la persona en paz, es que no le dejas respirar, tío”. (Cáceres, mujer, grupo mixto).*



### PARTE DE LA SOLUCIÓN ESTÁ EN:

Se puede continuar educando hacia ambas partes. Como las mujeres parecen tenerlo más claro, podemos dedicar un esfuerzo a que los hombres se sensibilicen de la situación y lanzar igualmente campañas para que ellos tengan también un eslogan que ampare su compromiso.

Las amistades son un apoyo y son agentes educativos. La presión social puede convertirse en algo positivo y muy efectivo.

*“En esta situación puede ayudarla la presión del grupo sobre el amigo, haciendo que vea que no es momento para eso, ni es lo correcto con esa persona”. (Valladolid, mujer, 17).*

*(P1 2a). “Tajante, pero sin perder los estribos para solventar la situación, sería muy útil pedir ayuda a los otros amigos (que le ayuden a convencerlo de que las cosas no se hacen así)”. (Valladolid, mujer, 17).*

## EL DESEO SEXUAL IRREPRIMIBLE

“Yo diría que sí, es querer. Este argumento me parece una excusa y una estupidez, si uno quiere todo es controlable”. (Valladolid, mujer, 17).

“Si se puede controlar porque yo tengo deseos sexuales y les controlo perfectamente”. (Valladolid, hombre, 17).

“Si te pones a pensar sí, pero si no piensas pues no”. (Valladolid, hombre, 16).

Algunas personas hablan de la dificultad de control en determinadas ocasiones.

“Que en los hombres no es igual que en las mujeres, yo no sé cómo serán ellas, pero llega un momento en los hombres que termina hasta doliendo”. (Cáceres, hombre, grupo mixto).

“El deseo sexual no es fácil de controlar, **pero si la otra persona no quiere no debes insistir en ello, ya que dos personas no hacen una cosa si una no quiere.** Para estas cosas creo que la auto masturbación es una buena manera de canalizar ese deseo sexual”. (Valladolid, hombre, 17).

“Creo que sí se puede. **Puedes recurrir a la masturbación y aprender cómo es tu cuerpo y las cosas que te gustan y que no te gustan en el ámbito sexual**”. (Valladolid, mujer, 17).



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

Se detectan tres posturas relacionadas con el control del deseo sexual que pueden ser problemáticas. Una el control lo marca la chica en relaciones heterosexuales; dos, se controla solo si te gusta la chica; tres, sacias ese deseo sexual por otra persona con tu pareja.

¡Que yo no me controlo, me controla ella!”. (Valladolid, Hombre, 15).

“Si no quieres hacer el ridículo, y te gusta esa chica, sí”. (Valladolid, hombre, 15).

“A lo mejor tú estás en una relación y te pone otra paya, ¿sabes?”. (Murcia, hombre, 16-17)

“Claro, que quieras estar con más gente. Pero, por ejemplo, cómo se aborda ese tema. Si estás con una persona y quieres estar con otra”. (Murcia, hombre, 16-17)

“Te jodes. O desahogarte con tu novia”. (Murcia, hombre, 16-17).



#### BUEN SÍNTOMA

Chicas y chicos coinciden con la idea de que el deseo sexual es una cuestión que siempre que se quiera, se puede controlar sin problema alguno.

## 3.C. MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Un mito es una creencia que forma parte de una estructura de credos compartidos, que dan una falsa sensación de objetividad, se aceptan como verdaderos y determinan el comportamiento de las personas de un grupo.

### LA PRIMERA VEZ SERÁ CON TU PAREJA DE TODA LA VIDA

Existen altas expectativas en torno a lo que ha de ser la primera vez. Eso crea, como vimos, mucho más miedo a equivocarse. La creencia de que la persona con quien pierdes la virginidad deberá ser un amor para siempre sigue existiendo. Pero las jóvenes lo identifican en un marco antiguo, de otra generación, que nada tiene que ver con la suya.

“Creo que es un tema... no sé, es que hay casos para todo. A veces nosotras mismas pensamos que la primera vez no fue... sabes... [agradable] por el simple hecho de que no es como tú te piensas. Te imaginas una cosa muy... como se ve en las películas y en la tele, lo ves todo muy bonito, muy diferente a cómo en la vida real llega y como pasa. No digo que sea mi caso, pero creo que mayoritariamente es eso”. (Madrid, mujer, grupo mixto).

“Es que tenemos inculcado que la persona con la que lo hagas, va a serlo para toda tu vida”. (Cartagena, mujer, 16).

### SI REALMENTE HAY AMOR, NO TE FIJAS EN OTRAS PERSONAS

Éste parece un mito que va perdiendo arraigo entre la gente joven. Ellas y ellos son conscientes de que la atracción física no tiene nada que ver con el amor, y que cuando se está enamorada/o sí que es posible sentir atracción por otras personas.

“Pero también el ser humano es una persona que se atrae por muchas personas entonces tu puedes estar con una persona pero te pueden gustar otras. Y que esté contigo no quiere decir que te tengan que prohibir que te atraigan otras personas”. (Murcia, mujer, 16-17).

### CELOS COMO MUESTRA DE AMOR VERDADERO

Este es, sin duda, el mito más vigente. Los celos se normalizan y se justifican con el miedo a perder a esa persona que tanto te importa y se convierten en una manifestación de amor. Por lo tanto, los celos se conciben como algo necesario en la pareja, pero “en su justa medida”.

“También están los típicos celos de que está con otra persona y tal, eso es normal creo”. (Murcia, hombre, 16-17).





“Porque te pones celoso en parte porque quieres a la otra persona también”. (Murcia, hombre, 16-17).

“Si no eres un chico celoso es que le da igual a esa persona”. (Murcia, hombre, 16-17).

“Si te da igual no te importa lo que hago”. (Murcia, hombre, 16-17).

“A ver, es que también depende del grado de celos”. (Murcia, hombre, 16-17).

“Exactamente, porque que una persona se considere celosa”.

“En su justa medida son necesarios, pero no abusar”. (Murcia, hombre, 16-17).

“Hombre si no tuviera celos es que se la sudas completamente”. (Valladolid, mujer, 16).

“Pero casi todo el mundo tiene celos, porque los celos son algo normal. Es que una cosa es tener celos otra cosa es ya ir más al extremo, de que no te dejen tener amigos, que te ande controlando, como tu padre, pues igual”. (Cádiz, mujer, 17).

“Si, a ver, depende. Porque tiene miedo a perder a la otra persona”. (Valladolid, mujer, 15).



### MI PAREJA LO ES TODO PARA MÍ

Según este mito la pareja correcta llena todos los aspectos de la vida, con ella se comparten todo el tiempo y los gustos, aficiones, intereses, etc. de forma que la felicidad de una parte dependa de la otra y “somos una sola persona”.

“Somos jóvenes aún y todavía pues tenemos la idea de que estamos con una persona y tenemos que verla todos los días, tenemos que estar dependiendo de ellos en todo momento para poder ir a un sitio o para poder ir a otro y cosas así”. (Murcia, mujer, 16-17).

Sin embargo, están quienes apelan a la responsabilidad individual de encontrarse bien con una misma, por lo que este mito puede existir pero no es algo habitual.

“No voy a dejar que mi mundo gire alrededor tuyo porque luego a la que le va a costar recuperarse es a mí. Si eres una persona liberal, no necesitas estar todo el rato con tu pareja. No vas a necesitar estar pegada a esa persona todo el rato”. (Cartagena, mujer, 17).



### BUEN SÍNTOMA

Tanto hombres como mujeres expresan la falta de aprendizaje emocional reconociendo haber recibido una educación que inhibe la expresión de sentimientos.

## 4. GESTIÓN EMOCIONAL

### 4.A. HABILIDADES EN LA GESTIÓN EMOCIONAL

“Las emociones siempre han estado de lado, pero poder expresar lo que sientes y que te escuchen es lo más necesario y que no le puede faltar a nadie”. (Valladolid, mujer, 17).

“Sí. Bajo mi punto de vista es super necesario, ya que nos dicen que no está bien expresar nuestras emociones y al final acabamos ignorándolas cuando no deberíamos”. (Valladolid, mujer, 17).



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

Desde este marco, la contención de sentimientos es considerada como indicativo de una buena gestión emocional, valor normalmente asociado a roles masculinos.

“Porque así no se muestran las debilidades”. (Murcia, hombre, 16-17).

“Yo me contengo mucho. Soy una persona que, se puede decir que nunca se ha enamorado en su vida y por eso yo sé muy bien cómo contenerme y no dejarme llevar por cualquier cosa”. (Murcia, mujer, 16-17).

Sin embargo, son muchas las personas que sienten el bloqueo por falta de habilidades para identificar y expresar sus sentimientos.

“A mí no me cuesta decírselo a otra persona, pero a veces me cuesta entenderme a mí misma, saber lo que quiero. Porque a lo mejor hay una persona que me gusta mucho y tendría algo con ella, pero al no entenderme yo a mí misma, tampoco quiero hacerle daño a la otra persona”. (Cartagena, mujer, 18).



### PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:

Se hace necesario fomentar habilidades para gestionar emociones de forma saludable que permitan desenvolverse satisfactoriamente en sus relaciones sociales y de pareja. Ellas y ellos otorgan gran importancia para su calidad de vida y parece ser una cuestión que requiere aprender o desaprender ciertas pautas.

*“Es muy útil descubrirte y saber qué es lo que quieres, para tomar decisiones y expresar aquello que deseas o que no deseas”. (Valladolid, mujer, 17).*

*“Lo considero necesario porque nos va a ayudar a entendernos mejor a nosotros mismos y ser más felices”. (Valladolid, mujer, 17).*



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

Las mujeres han sabido y han querido relatar cómo perciben su gestión emocional en las relaciones de pareja; un rasgo común en alguna de ellas es la dependencia emocional.

*“Una persona como yo, tengo el cariño de mis padres, de mis amigas y de mucha gente y aun así yo dependo de mi pareja sabes. Y yo por mucho que tenga buena relación con los de mí alrededor, yo siempre voy a tener como mi prioridad en depender de él. No, no me gusta eso de mí, pero es algo que no puedo controlar”. (Murcia, mujer, 16-17).*



### PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:

Ellas mismas apelan al autocuidado emocional, siendo fundamental el trabajo de la autoestima y el amor propio para evitar actitudes y comportamientos autodestructivos. La sabiduría colectiva aporta claves para guiar la labor educativa satisfactoria.

*“Lo importante antes de todo es estar a gusto con uno mismo, aprender a quererte y valorarte, lo demás pasa a un segundo plano”. (Valladolid, mujer, 18).*

*“Te tienes que querer a ti misma antes de que te quiera otra persona. No puedes querer a otra persona y no quererte a ti misma porque al final eso va a ser un sinvivir”. (Murcia, mujer, 16-17).*

## 4.B. GESTIÓN DE LOS CELOS

Los celos son motivo principal de las discusiones de pareja; podríamos decir que se da una apreciación ambivalente de los celos, pues por un lado se produce una legitimación de las conductas posesivas en ciertos casos, y por otro, a la vez, se etiquetan de problemático.



### BUEN SÍNTOMA

La confianza en la pareja es una cuestión que se debe forjar entre ambas partes necesaria para fomentar la seguridad en la relación.



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

Otras personas olvidan el aspecto relacional de los celos para abordarlo como un rasgo implícito de la personalidad. También señalan la baja autoestima como motivo de la inseguridad, lo que deriva en comportamientos posesivos.

*“Para controlar los celos hay que confiar en la pareja. Confianza mutua. Bueno, en mi caso, él empezó con unos celos normales, que me gustaban. Pero después ya eran unos celos enfermizos, de que no podía salir a la calle, me controlaba la hora, Y ya eso lo empecé a ver machista. [Alguien le dice: eso no son celos, eso es maltrato. Y ella responde:] Bueno, él no me golpeaba físicamente. Pero eran unos celos ya pasados. Me controlaba la hora, por qué sales, con quién sales, y yo no podía hablar con nadie”. (Madrid, mujer, 17).*

*“O también puede ser que tú no te encuentres bien contigo misma de decir “es que no soy suficiente, va a conocer a alguien y me va a olvidar”. Eso, el no sentirse suficiente consigo misma y de ahí pueden salir los celos”. (Murcia, mujer, 16-17).*

*“Yo por ejemplo, tengo complejo de pecho. Y yo con mis amigas siempre hago topless. Y mis amigas me dicen que tengo las tetas bonitas, pero yo no me lo creo porque tengo vergüenza yo”. (Cádiz, mujer, 17).*

*“Que quieres a una persona sólo para ti, no la dejas salir, no la dejas ir de fiesta, estás todo el día atosigándole, no le dejas hablar con nadie, no le dejas hacer nada solo”. (Valladolid, mujer, 16).*

*“Que no salude a sus amigos, que no hable a nadie, que me conteste al minuto, que no vea a más gente...”. (Valladolid, hombre, 15).*

*“Que por tener novia ya no puedes vivir tu vida. Para mí eso es toxicidad”. (Murcia, hombre, 16-17).*



### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

Hay personas jóvenes que sufren o han sufrido relaciones posesivas donde el exceso de control, sobre todo manifestado en redes sociales, existe como caldo de cultivo para el maltrato. Existe gran riesgo cuando entienden la falta de privacidad como gesto de confianza.

  
BUEN SÍNTOMA

Entre jóvenes, se nombra las relaciones tóxicas para identificar situaciones de abuso, control y violencia. A pesar de que el imaginario colectivo que hemos encontrado, es más permisivo con los celos de lo deseado, la etiqueta de “tóxico” es muy útil para asentar los límites.



*“Es imposible que si amas a una persona, no vayas a sentir celos por él. Si él habla y ríe con otras chicas, pero tú eres lo más importante para él, pues no importa. Si siento que mi novio no me deja la contraseña del móvil, si el móvil siempre está bocabajo, o si cuando ve a una chica empieza a tontear, es que eso ya no es de amigos”. (Madrid, mujer, 19).*

*“Pero hay celos y celos. Depende de la manera en la que los muestras a otra persona. Yo no los veo malos. Pero, a ver, yo tenía una pareja y, por celos, me quitó la cuenta de Instagram y me quitó todo. Y yo lo pasé muy mal. Entonces entiendo que hay celos y celos. Yo me quedé en un punto sin amigos y sin nada”. (Cartagena, mujer, 16).*

- *“Y ya cosas como “no me gusta que actúes así delante de la gente” o cosas así”.*

- *“Si eres más posesivo o menos posesivo... de “no me gusta que te juntes con tanta gente” o “no me gusta que salgas así”. Normalmente es a las mujeres, que se vistan de otra manera o...”. (Murcia, hombre, 16-17).*

*“Hay celos que te ponen agresivo”. (Valladolid, hombre, 16).*



#### PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:

Identificar las relaciones “tóxicas” y los mecanismos de control, destapar el mito de los celos por amor y fomentar las relaciones de buen trato. Son ellas y ellos quienes a través del diálogo reflexivo llegan a conclusiones basadas en el respeto a sus libertades.

*“No me tienes que hacer elegir entre mis amigas y tú. Y luego lo de dar las contraseñas de las cuentas, yo eso no lo veo bien. Eso es para espiar lo que estás haciendo, por sus inseguridades”. (Cartagena, mujer, 17).*

*“Por lo que has contado, eso son más que celos. Es como “Es mía y sólo yo puedo mandar en ella, ella no tiene ningún poder sobre sí misma y va a hacer lo que yo quiera”. (Madrid, mujer, 17).*

*“Eso pasa en muchas parejas. Que muchas veces lo normalizan. No es físicamente que te maltraten, entonces como que se normaliza. Pero sigue siendo maltrato igual. Yo conozco casos”. (Madrid, mujer, 19).*

*“Yo todavía estoy pasando por lo mismo, todavía estoy en ello. Cuando amas a una persona, aunque te hace daño, en el momento no llegas a comprender que tú en esa relación te estás haciendo daño a ti misma. Si tú ves que estás mal, pide ayuda. Por ejemplo, en mi situación, si ves que te está gritando, te está maltratando, páralo”. (Madrid, mujer, 17).*



#### BUEN SÍNTOMA

Gran número de personas inciden mucho en la necesidad de aceptación y del entendimiento; pone en valor la comunicación asertiva y la empatía; lo cual muestra gran madurez en el concepto de relaciones. No da lugar a la batalla del ego, pero sí al autocuidado.

*“Yo era una persona muy celosa y él era mayor que yo y era muy maduro. Me decía que si quería estar con él, tenía que dejar los celos. Y yo le decía “vale, por ti lo voy a dejar”. Pero a la larga me he dado cuenta de que ya no soy una persona celosa y eso a mí me aporta muchísimo. Porque al final es una tontería. Y gracias a esa persona... aunque yo en ese momento pensaba que lo hacía por él, ahora veo que es lo mejor que podía hacer en mi vida”. (Cartagena, mujer, 18).*

## 4.C. EXPERIENCIAS DE DESAMOR

Comprenden que ante una ruptura no hay escapatoria al sufrimiento, lo aceptan, incluso como algo necesario para la superación; una vez pasa es cuando entienden que no mereció la pena haber sufrido tanto. Identifican estrategias como la distracción y el refugio en personas queridas.

*“Debería ser fácil, pero cuando no se acepta desde el inicio, es una mala señal. Si ves que es difícil gestionar esa situación, es que hay algo mal por parte de esa persona, porque no respeta lo que la otra quiere”. (Cádiz, hombre, 16).*

*“Si se pueden gestionar, no pensando en el tema y distrayéndote, aunque creo que si necesitas pensar en ello y llorar, deberías permitirte y es lo que yo personalmente hago”. (Valladolid, mujer, 17).*

*“No es fácil, pensar que una persona por la que sientes algo y que ella te ignore. Te sientes mal, pero hay que mantener la calma. Cuando hay una ruptura hay que intentar superarlo refugiándose en tus conocidos”. (Valladolid, hombre, 17).*

*“Cómo los follamigos, lo de follamigos está muy bien, pero en el momento en el que uno empiece a sentir algo, las cosas tienen que estar claras, en plan de yo no quiero relación, en el momento en el que uno empiece a sentir algo que lo diga y eso se corta. Y que el otro tampoco se aproveche”. (Cádiz, mujer, 19).*



#### PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:

Las personas jóvenes y adolescentes conocen las buenas prácticas, las posibles soluciones están presentes en su sabiduría colectiva; en lo que podemos colaborar es en **facilitar esos espacios de diálogo y reflexión para compartir sus experiencias y reconocerse en ellas**. Un punto a favor también sería la educación en el duelo, para incorporar la frustración que produce la ruptura o los sentimientos no correspondidos.

*“Pero una cosa que no deberías de perdonar, simplemente por querer a esa persona que tú misma ves que no te está valorando. Básicamente es eso es lo que yo veo. **Entonces estás sufriendo por una persona que en verdad no te valora**”. (Murcia, mujer, 16-17).*

“Que esa persona no quiere estar conmigo, pero yo sí me quiero y yo quiero verme bien”. (Murcia, mujer, 16-17).

## 5. COMUNICACIÓN EN PAREJA

### 5.A. HABILIDADES COMUNICATIVAS

“Pero tienes que tener confianza y tienes que tener comunicación porque si tú no hablas con esa persona no vas a poder confiar en ella en la vida. [...] confianza para tu poder contar lo que sea o decirle tus inseguridades en el tema de la sexualidad y cosas así”. (Murcia, mujer, 16-17).



#### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

Nombran grandes dificultades para comunicarse de forma satisfactoria, por falta de habilidades, cierta preocupación por lo que pensará la otra persona y cierta presión social.

“Importante, ya que hay veces que no sabemos cómo decir lo que nos molesta de la otra persona sin hacerla daño y nos lo acabamos guardando por no herir sus sentimientos”. (Valladolid, mujer, 17).



#### SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

Se expresa consciencia de que existen roles de género que pautan lo que está bien visto y lo que no sobre la expresión emocional. Aún está instalada la idea de debilidad entre los hombres que expresan sus sentimientos o la extrema sensibilidad de las mujeres. Sin embargo, parece que algo puede estar cambiando cuando en ciertos contextos se valora que ellos expresen lo que sienten.



#### BUEN SÍNTOMA

Chicas y chicos coinciden en las mismas estrategias de seducción basadas en conversaciones sobre los intereses de cada parte; donde el humor y la insinuación además de la claridad y el respeto juegan un papel importante.

“Siempre tendemos a pensar que los hombres no podemos decir lo que nos pasa, o que no tenemos emociones. Siempre ha estado como mal visto, de más débiles, de más frágiles... Entonces no está bien visto por una parte de la sociedad. No es lo mismo que lo haga una mujer a que lo haga un hombre. Porque si lo hace un hombre lo pueden tachar de... que si es un maricón, que si es no sé qué... esas cosas”. (Murcia, hombre, 16-17).

Mujer 1: Yo pienso más, que a veces a nosotras nos cuesta más abrirnos por pensar qué pueden pensar ellos.

Mujer 2: Yo creo que todo el mundo, que nos expliquen un poco cómo relacionarnos de otra forma con el otro género normalmente porque con nuestro género es como más normal.

Mujer 3: Y también aprender a normalizar estos temas en general tanto los chicos como las chicas.

Mujer 1: Sí, porque es tabú aún. (Cáceres, grupo de mujeres no mixto, 15).



#### PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:

El trabajo en fomentar nuevas masculinidades puede ser una clave para situar en igualdad a las personas y que el entrenamiento de la comunicación asertiva fomenten el entendimiento, la empatía y resulte satisfactoria para todas las partes.

“No siempre el hombre es el que no se puede sentir débil. Si yo me siento mal, me siento mal. Esa persona tiene que entender, sea hombre, mujer o lo que sea, tiene que entenderlo...”. (Cartagena, hombre, 18).

“Importante; así se puede conocer mejor a cada hombre a la hora de establecer cualquier relación, además de ayudarles a ellos mismos”. (Valladolid, mujer, 17).

### 5.B. COMUNICACIÓN PARA LA SEDUCCIÓN

“Si quiero ligar con alguien, me interesaría por ella, le haría reír, le ayudaría, jugaría con ella, la tontearía”. (Valladolid, hombre, 17).

“Creo que lo primero de todo es tener respeto y empatía con la otra persona y sentirte cómodo en todo momento. Personalmente, para mí, algo muy positivo es que me hagan reír, que se pueda hablar de cualquier cosa y que me respeten tal y como soy”. (Valladolid, mujer, 17).



El manejo de la comunicación asertiva se entiende como una necesidad prioritaria para fomentar confianza mutua en el sentir común de las relaciones de buen trato, y así diluir sus miedos, vergüenzas, celos, etc.



## SITUACIÓN A LA QUE HAY QUE PRESTAR MAYOR ATENCIÓN:

Hay diferencias claras. Los chicos no sienten acoso sino halago cuando una persona insiste, mientras que para las mujeres la insistencia es identificada como acoso ya que sienten que sus límites, su deseo y su voluntad no son respetados.

*“No me siento acosado de ninguna manera, es más, aunque no me guste a mi esa persona me halaga en vez de ofenderme”. (Valladolid, hombre, 17).*

*Yo lo que he hecho cuando una persona es muy pesada, es decirle oye escúchame no estoy interesada, déjame. Y si sigue, normalmente es por redes, entonces le bloqueo y si no es por redes, llamé algún amigo y le dice oye escúchame es mi amiga, déjala punto”. (Cáceres, mujer, 15).*

*“Me siento acosada cuando insisten demasiado, me guste esa persona o no”. (Valladolid, mujer, 17).*



## PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:

Las percepciones según el sexo cambian mucho; el acoso que sienten ellas no siempre es algo consciente para ellos, quienes pueden presentar gran falta de habilidades sociales. **Promover el entendimiento mutuo, fortalecer sus habilidades de comunicación en espacios de seducción y asentar ciertas pautas comunes de respeto e igualdad;** puede ser de gran ayuda.

*“Sobre todo, que pregunten primero. Y no venir ahí y ponerte a preguntar y a hablar si yo estoy ahí con mis amigas. Si yo no quiero, no me gustaría que sea insistente. Sobre todo, preguntar si te quiero conocer”. (Cartagena, mujer, 16).*

*“Que te transmita seguridad y tú estés segura en esa conversación. Que no tengas que estar manteniendo todo el rato las distancias por miedo a que pase el límite”. (Cartagena, mujer, 18).*

## SEXTING

*“Por las redes sociales, como que hablas más, y luego te cohibes. No es lo mismo hablar en persona que por redes sociales”. (Cartagena, hombre, 16).*

*“A mí me gusta conocer a la gente en persona, a lo clásico, pero ahora lo más típico es enviar mensajes por Instagram o que te presente algún amigo a la otra persona”. (Valladolid, hombre, 17).*



### BUEN SÍNTOMA

Las redes sociales son una práctica normalizada como opción y es valorada por chicas y chicos como una ventaja de la tecnología.

A la pregunta de cómo hacer sexting seguro, nos han contado:

- *“Sí. Yo utilizo algo para pasar la foto, pero que la persona sólo la pueda ver una vez. Por ejemplo Instagram, Snatchat, y si quieres puedes hacer Whatsapp que lo puedes eliminar tú, pero es más fácil que se le quede a ella en el móvil”.*
- *“Por Instagram envías una foto o algo y si la otra persona te hace captura, te sale ahí que ha hecho captura o hay también una opción que lo envías y sólo lo puede ver una vez, que sale así rápido y lo ves sólo una vez”.*
- *“También puedes hacerlo desde otro móvil. O usar la bomba, que en Instagram dura menos y no permite hacer capturas”.*
- *“También para hacer sexting seguro puedes hacer una videollamada... o mejor todo en persona (risas)”. (Madrid, Grupo mixto).*



## PROBLEMA IDENTIFICADO 2:

El sexpredding: amenazar a personas con la publicación de imágenes y vídeos con contenido erótico es una mala consecuencia del sexting que se puede evitar. Hay adolescentes, jóvenes y familias que no conocen los riesgos ni mucho menos cómo evitarlos.

*“Con las redes sociales se ha puesto de moda y normalizado los nudos y no están mal cuando sabes que esa persona no lo va a compartir ni chantajearte con ellos”. (Valladolid, mujer, 17).*

*“Estamos muy poco aislados a estas amenazas porque nuestra vida está basada (en los adolescentes) en las redes sociales”. (Valladolid, mujer, 17).*



## PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:

Información dirigida tanto a jóvenes como a sus familias, que muestre técnicas de protección digital y esté libre de estigmatización de las nuevas prácticas digitales y, como violencia que es, lejos aún de la culpabilización de la víctima y del miedo. Muchas personas adultas ven en el sexting una mala práctica cuando ésta es realizada por personas jóvenes. Más que satanizar el sexting, hay que proporcionar información para que lo hagan de forma segura.

*“Si, con las redes sociales es muy necesario pero no para frenar el acto del sexting (las víctimas del sexpredding pueden sentirse culpables y no lo son)”. (Valladolid, mujer, 17).*



**BUEN SÍNTOMA**

El alcohol está relacionado con la desinhibición y ello facilita los rituales de seducción. Sin embargo, muchas personas ponen en duda que los efectos del alcohol ayuden a ligar, ya que la pérdida de control ridiculiza y la imagen que se muestra no es la real.

**ENTORNOS DE OCIO NOCTURNO**

El entorno del ocio nocturno es muy importante en el marco de las prácticas de seducción.

*“Si quieres algo estable yo creo que no facilita nada, al revés, no conoces a la gente tal y como es”. (Valladolid, hombre, 17).*

*“El consumo de alcohol hace que seas más atrevido, por lo que en ciertas ocasiones puede ser verdad. Opino que no se debería ingerir alcohol para ligar, sino tratar de ser más atrevido. Dejar ver tus intenciones a esa persona y aceptar siempre su decisión”. (Valladolid, mujer, 17).*

**PROBLEMA IDENTIFICADO 2:**

El acoso sexual en los espacios de ocio nocturno es un problema encontrado con mucha frecuencia. Las mujeres en estado de ebriedad siguen siendo percibidas como totalmente vulnerables a la violencia.

*“O me ha pasado volviendo a mi casa de madrugada y que me digan desde un coche “guapa, ven que te llevo”, por estar sola en la calle andando. Y eso me da muchísimo miedo. Por eso siempre pido por favor que me acompañen a mi casa. Porque da mucho, mucho miedo”. (Cartagena, mujer, 16-17).*

*“El conocer a una persona una noche y querer besarte y luego no querer que pase a más, y luego la persona empieza a tocarte y tú en plan “no quiero...”. (Cartagena, mujer, 17).*

*“Fuimos unos amigos y me encontré a un amigo. Y pues yo bebí, y mi amigo no sé. Y cuando le vi tenía a una chica abrazada que estaba borracha... a saber qué hizo con la chica. Puede... violarla, hacerla cosas y la chica no se entera”. (Valladolid, hombre, 15).*

**PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:**

De nuevo, la ética relacional es un recurso a explorar en el área de la convivencia. Cuando se les pregunta qué estrategias creen útiles para evitar esos espacios de acoso, **piensan en estrategias de defensa y no en estrategias que interpelen a quienes acosan.** Por ejemplo, se ve utilidad en tener habilidades como la defensa personal para protegerse.

*“Yo como mujer muchas veces me siento indefensa volviendo a casa o cuando tengo que ir a un sitio sola de noche. Y creo que esa charla daría ese respaldo. Aunque creo que clases de defensa personal estaría bien”. (Valladolid, mujer, 17).*

**BUEN SÍNTOMA**

Jóvenes y adolescentes diferencian entre relaciones estables, esporádicas y puntuales. En su opinión, las nuevas formas de entender las relaciones, hace necesario comunicar cuáles son tus intenciones y expectativas para evitar posibles conflictos y sufrimientos posteriores.

**BUEN SÍNTOMA**

En el discurso parece ser una idea compartida la del respeto si una persona no quiere tener sexo. Es algo que se debe de comunicar, entender y respetar.

*“Lamentablemente siguen ocurriendo agresiones o abusos sexuales por la noche, deberíamos estar preparados para saber defendernos”. (Valladolid, mujer, 18).*

**5.C. COMUNICACIÓN PARA NEGOCIAR LAS RELACIONES SEXUALES****NEGOCIANDO EL TIPO DE RELACIÓN**

*“Por eso hay que hablarlo. Se debería de hablar. Es principal, cuando estás conociendo a una persona, dejarle claro lo que tú piensas y lo que tú quieres. Al final habrá personas como tú que quieran eso y otras que quieran otras cosas. Entonces tú, mientras le dejes claro a la otra persona sobre tus principios...”. (Cartagena, mujer, 18).*

**NEGOCIANDO LA RELACIÓN SEXUAL**

*“Me parece realmente una tontería. Porque si la persona no sabe escuchar a la otra chica o chico que no quiere hacerlo y no sabe respetarlo; pues ¿para qué quieres un novio, o una novia?”. (Valladolid, mujer, 16).*

*“Dile yo no hago eso y si me quieres te aguantas y si no pues que te den”. (Valladolid, hombre, 15).*

**PROBLEMA IDENTIFICADO 2:**

La presión para tener sexo viene ya sea de la pareja o por la presión social. Los chicos parecen no reconocer dicha presión a la que muchas personas se encuentran sometidas, en su mayoría mujeres.

*“No lo veo necesario porque cada una sabrá cómo debe comportarse”. (Valladolid, hombre, 17).*

*“Muchas personas no saben decir que no y mantenerse firmes por lo que acaban aceptando algo que no quieren en vez de insistir en que no”. (Valladolid, mujer, 17).*



### PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:

Para minimizar esto, se puede reforzar la educación sexual mediante el aprendizaje de técnicas para resistir a la presión para tener sexo, e igualmente en la identificación de la responsabilidad de los hombres en situaciones de acoso. El consentimiento y el deseo mutuo son temas a los que se atribuyen gran importancia.

*"Muchas personas son presionadas para tener sexo y enseñarlos cómo resistirse es una buena opción". (Valladolid, mujer, 17).*

## NEGOCIANDO EL PLACER



### PROBLEMA IDENTIFICADO 2:

En la percepción sobre la satisfacción personal y la de la pareja, muchas personas advierten que hay hombres que buscan su propia satisfacción sin preocuparse del placer de la pareja.

*"También es verdad que si no tienes relaciones con una persona que no sea tu pareja, y sabes que vas a lo que vas, obviamente va a buscar complacerse". (Cartagena, mujer, 16).*

*"En mi experiencia, los chicos van más a lo que van. En plan, van a disfrutar ellos y ya está". (Cartagena, mujer, 17).*

*"Si es en plan pareja, a lo mejor, pues no". (Cartagena, hombre, 17).*



### PARTE DE LAS SOLUCIÓN ESTÁ EN:

La comunicación para dar a conocer los gustos y lograr el equilibrio en la satisfacción del placer, es percibida como algo fundamental. Pero al ser pocas las personas que se atreven a hablar abiertamente del tema, es necesario trabajar más en el entrenamiento de esas habilidades, desde una educación libre de tabúes.

*"Y le preguntas que qué es lo que quiere hacer. Yo la diría que en el momento que se vaya a hacer eso (que no la gusta) le proponga otra cosa, y ya está". (Valladolid, mujer, 16).*

*"Aprender a comunicarse. Muchas veces pueden surgir problemas por falta de comunicación. Hay que saber lo que tú quieres y lo que otros quieren". (Valladolid, mujer, 17).*



### BUEN SÍNTOMA

El uso de los métodos anticonceptivos es una práctica muy presente entre jóvenes y adolescentes, aunque luego en sus prácticas tomen más riesgos.

## NEGOCIACIÓN DEL MÉTODO ANTICONCEPTIVO

*"Si tienes dos dedos de frente, da igual que seas mujer, que seas hombre... Por mucho que esté excitado, si no tengo condón no lo voy a hacer. Una persona con dos dedos de frente haría eso". (Cartagena, mujer, 16-17).*

*"Yo creo que no hay que negociar porque hay que utilizarlo si o sí, ya sea para evitar un embarazo no deseado o para prevenir enfermedades". (Valladolid, hombre, 17).*



### PROBLEMA IDENTIFICADO 2:

Existe mayor temor a un embarazo no deseado que a contraer una ITS porque ante éstas existe una menor percepción de riesgo y ante aquel hay una mayor estigmatización pública.

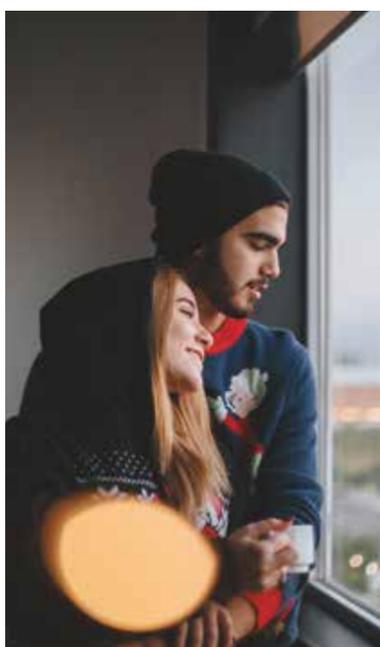
*"Eso está en la cabeza en cada uno. Tú sabes, si vas a tener una relación, ya sea con tu pareja o con otra persona que no es tu pareja... si no vas a usar protección, tú sabes a lo que te estás exponiendo, lo que puede acarrear eso. Una persona con más cabeza, yo creo que usa protección. Si tú te la quieres jugar o tienes seguro que no va a pasar nada, pues vale. Pero yo creo que eso recae en los dos". (Cádiz, hombre, grupo no mixto, 17).*

*"Por mi experiencia personal, yo creo que no son ellas las que tienen más decisión. Porque ya no es sólo el riesgo de embarazo, sino que están las enfermedades de transmisión sexual. Que yo creo que es mucho más irreversible que el embarazo. En este contexto tenemos más suerte y, si has practicado relaciones sexuales y te quedas embarazada, se puede abortar después. Pero una ETS te puede dejar muchas secuelas. Es como el casco en la moto". (Cádiz, hombre, grupo no mixto, 16).*

*"Totalmente. Yo creo que la mayoría de hombres preferimos hacerlo sin nada que con preservativo. Y son ellas las que te dicen "si no te lo pones, nada". (Cádiz, hombre, grupo no mixto, 17).*

La consecuencia de esa construcción social es la creencia, muy extendida, de que son las mujeres las que más se preocupan por protegerse, mientras los hombres lo hacen menos porque no están en riesgo de embarazo y no sienten responsabilidad frente a ese tema.





**ENTREVISTADOR** - Las chicas suelen decir que ellas tienen que estar más preocupadas de este tema que los chicos, que tienen que insistir sobre el tema. ¿Creéis que es así o no?

Chico 1 - Sí.

Chico 2 - Son las que se quedan embarazadas.

Chico 3 - Efectivamente.

Chico 4 - Sí, pero nosotros también podemos pillar enfermedades, los chicos y las chicas.

Chico 2 - Pero ellas tienen el plus de la enfermedad y el niño.

Chico 4 - Pero el hijo sería de los dos.

Chico 2 - ¿Pero quién se lo queda? ¿Por dónde sale?

(Murcia, grupo de hombres, 16-17 años).

**Entrevistadora:** O sea, que tú sí pensarías que las chicas se preocupan más y los chicos menos.

**Mujer:** Hombre pues por una parte sí, porque recae más sobre las chicas.

**Entrevistadora:** ¿Por qué recae más sobre las chicas?

**Mujer:** Porque eres tú la que estás embarazada y no él. (Cáceres, grupo mixto).

Parte del problema también está en el hecho de que los hombres no se sienten interpelados ante la problemática de los embarazos y por eso, tampoco se sienten parte de la solución:

*“Preguntarle si quiere tener el bebé, que si está preparada para ser madre... Y luego que si ha pensado el tema del aborto o algo... es que eso ya es personal y cuesta hablar de ello”. (Cáceres, hombre, grupo no mixto, 17).*



### PARTE DE LA SOLUCIÓN ESTÁ EN:

Además de enseñar técnicas de negociación para llegar a un consenso con la pareja sexual que no implique riesgo para ninguna de las partes, es necesario informar sobre los métodos disponibles y sus efectos secundarios. Por otra parte, es necesario insistir en que la pastilla del día después no es un método anticonceptivo y sobre todo, educar en la corresponsabilidad de ambas personas.

*“Sí, porque se habla mucho de que hay que usar métodos, pero se habla muy poco de cómo tratar o sacar el tema a tu pareja”. (Valladolid, mujer 17).*

*“La desgracia es para los dos. Aunque tú seas la que te hagas responsable, al fin y al cabo los responsables del acto son los dos. Y si no fuese por él, a ti no te pasaría nada, así que los dos están implicados”. (Murcia, mujer, 16-17).*

## 6. PUNTOS DÉBILES Y PUNTOS FUERTES

### PUNTOS DÉBILES

FALTA DE EDUCACIÓN SEXUAL  
 TABÚ DE LA SEXUALIDAD  
 FALTA DE ACCESO A LOS RECURSOS  
 MIEDO A NO ESTAR A LA ALTURA  
 DESCONFIANZA Y FALTA DE AUTOESTIMA  
 EL PORNO EDUCA  
 ABUSO SEXUAL  
 FALTA DE RESPONSABILIDAD DE LOS HOMBRES EN SITUACIONES DE ABUSO  
 CREENCIA DE LOS CELOS COMO MUESTRA DE AMOR  
 FALTA DE HABILIDADES EN LA GESTIÓN EMOCIONAL  
 DEPENDENCIA EMOCIONAL DE LA PAREJA  
 VIOLENCIA DIGITAL: SEXPREADING  
 ROLES DE GÉNERO  
 FALTA DE CORRESPONSABILIDAD EN LOS EMBARAZOS NO DESEADOS  
 NECESIDAD DE NORMALIZAR LA DIVERSIDAD SEXUAL

### PUNTOS FUERTES

COMUNICACIÓN: BASE PARA UNA RELACIÓN SANA  
 APOYO EN LA AMISTAD  
 APOYO EN TU FAMILIA, PASE LO QUE PASE ESTARÁN AHÍ  
 IDENTIFICACIÓN DE LOS ESTEREOTIPOS FÍSICOS Y ACEPTACIÓN DEL PROPIO CUERPO.  
 “NO ES NO” LO DEMÁS ES VIOLACIÓN  
 PUEDES CAMBIAR DE OPINIÓN Y HA DE SER RESPETADA  
 PRECAUCIÓN ANTE TODO

EL RIESGO ES PARA LAS DOS PERSONAS  
ACEPTACIÓN Y EMPATÍA PARA SUPERAR EL RECHAZO  
CUIDADO CON EL ALCOHOL, TE HACE PERDER EL CONTROL  
LIGAR SIEMPRE CON RESPETO, SINTIENDO COMODIDAD Y SIN AGO-  
BIO

EL PORNO NO ES REALIDAD. LA REALIDAD ES OTRA COSA  
QUERERTE A TI MISMA ANTES DE PRETENDER QUERER A NADIE  
SI NO RESPETA QUE NO QUIERAS TENER SEXO, NO MERECE LA PENA  
SI NO TE QUIERE CÓMO ERES, NO MERECE LA PENA  
NO JUICIO. LOS LÍMITES LOS PONE LAS PERSONAS.  
COMUNICACIÓN EN EL SEXO. QUÉ OS GUSTA Y QUE NO



## 7. QUÉ EDUCACIÓN ECHAN EN FALTA

Jóvenes y adolescentes reclaman una educación sexual y afectiva de calidad, que respete todas las identidades y orientaciones sexuales, profundizando en su autoconocimiento y su capacidad de agencia; que enseñe a poner límites y a respetarlos; y en definitiva, que aporte lo que desean saber para sentir la seguridad que necesitan y las habilidades prácticas para establecer relaciones en igualdad y satisfactorias para todas las partes.

*“Yo creo que necesitamos que el sexo deje de ser un tema tabú y que nos cueste tanto hablarlo. Yo creo que debe ser una cosa que se hable con normalidad. Y que todo el mundo pueda ser libre de expresarte. Y que puedas sentarte con alguien y contarle si tienes un problema, y no que te tenga que dar vergüenza contarle”. (Cartagena, mujer, 16-17).*

*“Yo creo que tampoco debería ser necesario todas las semanas una clase, pero sí que de vez en cuando para normalizar el tema, que no sea tan tabú, para que la gente tenga más conocimiento, porque hay veces que no tienes conocimiento y por eso puedes cometer algunos errores y eso para que no se ponga tabú y para que la gente tenga conocimiento y vea la importancia de algunas cosas sobre, como las enfermedades que te pueden causar el mantener relaciones sexuales sin protección o cosas así, pero no todas las semanas una clase, sino de vez en cuando”. (Cáceres, mujer, 15).*

*“Deberían de tratarse otros temas: gestión de emociones (dependencia emocional y consecuencias), desmontar los mitos de la sexualidad, métodos anticonceptivos y prevención de ETS. **Echo en falta explicaciones claras y concisas que sean útiles a la hora de explorar tu sexualidad**”. (Valladolid, mujer, 17).*

*“Creo que debería ser muy concreta, evitar comportamientos tóxicos en una relación, aprender a comunicarte sin ningún tipo de vergüenza y siendo sincero en todo momento con la otra persona, métodos anti-conceptivos, saber cómo hablar de estos temas con los padres, etc”. . (Valladolid, mujer, 17).*

*“Saber cuándo es el momento, poder identificar si esa persona te quiere solo para lo que le interesa y qué decir o hacer en esos momentos. **Cómo decir que no y cómo poder frenarlo antes de llegar a más**”. (Valladolid, mujer, 17).*

*“Hacer más charlas sobre la diversidad sexual y a que el colectivo LGBTI es inferior al heterosexual y hay personas que no las aceptan, **y ellos en muchos casos seguro que no se sienten del todo integrados**. Y también de relaciones sexuales, sobre todo para cursos inferiores, para que sepan qué hacer y cómo comportarse en su primera vez”. (Valladolid, mujer, 17).*

*“El conocerme, conocer mi cuerpo y el de la otra persona, saber lo que me puede gustar y que no... Eso es lo que echo en falta. El conocer más la situación, con lo que nos podemos encontrar. Yo creo que al final vamos con los ojos cerrados, sino saber lo que vamos a encontrarnos”. (Cartagena, mujer, 18).*

*“Y eso, que se normalice más. Que a veces, no todos, muchos adolescentes o muchos jóvenes lo tomamos como un tema un poco tabú y creo que es nuestra intimidad y al final, tenemos que descubrirla tanto solos como con otras personas. Y creo que es necesario que todo el mundo esté informado, al igual que estás informado de la lengua, de la historia, de cómo se dan las mates o cómo se escribe la economía... pero también habrá que saber sobre lo que hay en el día a día me parece a mí”. (Murcia, mzxujer, 16-17).*

Esto supone una gran oportunidad para trabajar sobre sus demandas y ofrecer espacios de diálogo para abordar la sexualidad de forma integral, práctica y con la naturalidad que merece.

Es necesaria una **reflexión social** en torno a distintos temas puesto que las trabas de jóvenes y adolescentes, son antes que nada nuestras propias trabas como adultas y adultos. Hablar con y escuchar a los jóvenes es muy importante, pues ellas y ellos son la fuente de información de los asuntos que se nos están escapando como adultos con respecto a su educación.

*“El hecho de oír hablar a otra gente de nuestra edad de orientación sexual, abiertamente, nos ayuda a ver que eso existe y que no pasa nada si tú eres así...” (Madrid, mujer, 19).*

Pero no sólo se trata de reflexionar en torno a los temas que tratamos cuando hablamos de salud sexual. La reflexión social debe girar también en torno a lo que estamos haciendo en lo cotidiano, a qué sienten y cómo se posicionan frente a eventos de violencia que ven a diario en los medios de comunicación, para que puedan crear consciencia crítica a partir del debate de sus propias ideas.

Vale la pena preguntarles ¿De qué quieren que les hablemos?. ¿Cómo queremos que nos vean? Porque es más efectivo el aprendizaje a través del

diálogo que del monólogo y porque tiene mucho poder de influencia el aprendizaje que ellas y ellos generan a través de los procesos que viven como grupo de iguales.

Es importante no minimizar sus sentimientos porque entonces estamos generando una barrera más, además de las que ya quedan en evidencia. Generar espacios para que hablen de lo que sienten sin temor al juicio de las personas adultas, también abre la posibilidad de combatir sus respuestas políticamente correctas.

Uno de los grandes problemas a los que nos enfrentamos en la educación sexual y más aún cuando hacemos investigación en este campo, es que adolescentes y jóvenes saben perfectamente cuáles son esos discursos políticamente correctos que "queremos oír". **Sólo generando reflexión y diálogo, es posible pasar la barrera de los discursos políticamente correctos y desvelar las ideas que subyacen a los mitos de los que hemos hablado** en el apartado 3C, o entender por qué para algunos chicos el deseo sexual sigue siendo irreprimible y, sólo a partir del diálogo abierto, será posible romper con esas ideas que son, a fin de cuentas, factores de riesgo a los que hay que prestar atención.

La sexualidad es parte del ciclo vital. No depende de ritos de iniciación, no espera a la primera relación sexual, sino que viene "in-corporada", es parte de cada persona y así debemos transmitirlo para que no se creen expectativas desmesuradas frente a las primeras experiencias.

Si las intervenciones dirigidas a jóvenes y adolescentes aún se diseñan desde una visión de lleno a vacío, como si se tratara de verter conocimientos, estamos cometiendo el error de cuadricular la sexualidad en imágenes que invisibilizan la importancia del deseo y de la ética en las relaciones con otras personas, y seguiremos asistiendo a sexualidades de activos y pasivos, de imposiciones, de no consenso y de nulo cuidado. Así que es prudente pensar hacia dónde queremos ir cuando hablamos de educación sexual. No debe ser sólo prevenir enfermedades y embarazos, sino a generar las condiciones para otros tipos de relaciones más igualitarias y equilibradas.

## INVESTIGACIÓN 2020

---



## A SALUD INTEGRAL DE ADOLESCENTES Y JÓVENES: EDUCANDO LA SEXUALIDAD. IMAGINARIOS, NUEVAS PRÁCTICAS SEXUALES Y SUS CONSECUENCIAS

---

**LIGA ESPAÑOLA DE LA EDUCACIÓN Y LA CULTURA POPULAR**

C/ Vallehermoso 54 1º. 28015 – Madrid | TEL: 91 594 53 38 | FAX: 91 447 22 47  
invest.educa@ligaeducacion.org | [www.ligaeducacion.org](http://www.ligaeducacion.org)