

**“Amb tots els  
sentits”**

# **Educación afectiva y sexual en la adolescencia**



**Documento  
de consulta  
para el  
profesorado**



**G** CONSELLERIA  
**O** SALUT  
**I** TRANSICIÓ, GENEALITAT  
**B** SALUT PÚBLICA  
**/** PARTICIPACIÓ

**“Amb tots els sentits**

**Educación  
afectiva y sexual  
en la adolescencia**

**Documento de consulta para el profesorado**



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ PARTICIPACIÓ

## **EDICIÓN**

Consejería de Salud  
Dirección General de Salud Pública y Participación

## **COORDINACIÓN**

Rosa María Aranguren Balerdi  
Coordinadora autonómica de VIH/sida e infecciones de transmisión sexual

## **AUTORÍA**

Antonia María Tomás Vidal, enfermera y sexóloga  
Margalida Ordinas Vaquer, enfermera y sexóloga  
Llúcia Caldés i Adrover, psicóloga y sexóloga  
Rosa María Aranguren Balerdi, médica de salud pública

## **REVISIÓN**

Agnès Pastor Piconell, enfermera  
Catalina Núñez Jiménez, pediatra  
Cristina Mayol Quetglas, trabajadora social  
Esperanza Bosch Fiol, psicóloga y profesora de la UIB  
Gema Montes García, psicóloga y sexóloga  
Isabel Morell Cañellas, psicóloga  
Joan Carles Simó Artero, profesor  
Katya Molinas Mut, enfermera  
María Antonia García Baratas, comadrona y sexóloga  
María Bennasar Vicens, maestra  
María Clara Vidal Tomás, enfermera  
María del Carmen Vidal Mangas, enfermera  
María Teresa Luna Prohens, maestra  
Marta Redondo Gago, pediatra  
Òscar Eugenio Dons, profesor  
Paula Vallcaneres Morro, maestra  
Regina Muntaner Fernández, enfermera  
Yolanda Cáceres Teijeiro, enfermera

## **ASESORAMIENTO LINGÜÍSTICO**

Joana M. Munar Oliver

## **APOYO ADMINISTRATIVO Y TÉCNICO**

María Gloria Jaume Amengual

## ÍNDICE

<b>Introducción</b> .....	6
<b>La sexualidad</b>	
La sexualidad .....	8
El proceso de sexuación.....	9
El sexo y el género.....	12
La identidad sexual y la orientación sexual.....	14
La salud sexual y los derechos sexuales.....	18
<b>La sexualidad y la afectividad</b>	
El afecto y las necesidades afectivas y los vínculos afectivos.....	22
Las emociones, los sentimientos y nuestras acciones.....	28
La influencia de las amistades y la presión del grupo de iguales .....	32
La influencia de los medios de información, comunicación y ocio .....	34
La asertividad y la autoestima: claves para respetarse y respetar .....	42
<b>La erótica</b>	
El erotismo .....	54
Las zonas erógenas .....	56
La respuesta sexual.....	68
Las prácticas sexuales.....	74
Las disfunciones sexuales.....	81
<b>El arte de amar</b>	
Los afectos sexuales.....	84
La seducción y el flirteo.....	91
La relación de pareja .....	96
Los celos, las relaciones tóxicas y la violencia en la relación de pareja.....	102
Las buenas relaciones.....	112
<b>Anexos</b>	
El desarrollo psicosexual.....	116
Estrategias que pueden ayudarnos a dejar fluir las principales emociones .....	118
Disfunciones sexuales más frecuentes.....	119
<b>Bibliografía</b> .....	120



missia-b.com

## Introducción

Cuando se habla de sexualidad es frecuente que se asocie fundamentalmente a la reproducción; menos frecuentes son las referencias a la sexualidad como capacidad innata que nos permite establecer una comunicación erótica con nosotros y nosotras con otras personas. Placer, satisfacción, intimidad, afecto, comunicación y reproducción son palabras clave cuando se trata de comprender la complejidad de la expresión de la sexualidad.

Expresamos nuestra sexualidad desde el nacimiento ya que, a partir de ese momento, establecemos vínculos afectivos y sentimos satisfacción y placer. A partir de la pubertad se desarrollan los caracteres sexuales, cambia de forma notable la apariencia física y se producen cambios fisiológicos que nos permiten reproducirnos y desarrollar, progresivamente, comportamientos sexuales propios de la edad adulta. En la adolescencia, la vivencia de la sexualidad es especialmente intensa, apasionada y abrumadora.

En esta etapa de la vida los chicos y las chicas tienen necesidades y se forman expectativas relacionadas con el despertar a la madurez y la vida sexual adulta, exploran nuevos espacios, aumentan las relaciones sociales y viven en una búsqueda constante de la propia identidad, de valores propios. Por eso, esta etapa de la vida es especialmente idónea para educar en afectividad y sexualidad.

El profesorado es agente importantísimo en la educación afectiva y sexual puesto que comparte con el alumnado un espacio de enseñanza y aprendizaje que propicia la reflexión y adquisición de habilidades. En este espacio es posible trabajar los valores y conceptos necesarios para disfrutar de una vida sexual saludable.

Desde 2011, la Consejería de Salud desarrolla, de forma continuada, iniciativas de apoyo al profesorado: el proyecto "Sexo seguro y responsable" y el curso de formación en línea sobre educación afectiva y sexual.

Ahora, la Consejería de Salud ofrece también el programa de educación afectiva y sexual "Amb tots els sentits". Este programa supone dar un paso más para seguir facilitando al profesorado herramientas que les permitan dar respuesta a las necesidades de la juventud, relacionadas con este tema.

El documento de consulta para el profesorado que tenéis en vuestras manos es una de las herramientas de la parte de este programa que corresponde a la etapa de educación secundaria. Se complementa con una serie de presentaciones animadas, una guía para su uso y una recopilación de dinámicas educativas para desarrollar las sesiones.

# La sexualidad

- La sexualidad.
- El proceso de sexuació.
- El sexo y el género.
- La identidad sexual y la orientación sexual.
- La salud sexual y los derechos sexuales.



ALESSIO-B.COM



## La sexualidad

La sexualidad puede definirse desde dos enfoques complementarios:

- La energía vital que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad, desde el nacimiento hasta el momento de la muerte.
- La vivencia y la expresión del cuerpo sexuado que todas las personas tenemos.

### LA SEXUALIDAD ES ESENCIAL PARA NUESTRA VIDA

La sexualidad nos permite establecer una forma específica de comunicación con nosotros mismos y con otras personas, la comunicación erótica.

### Expresando nuestra sexualidad podemos:

- Establecer vínculos afectivos e intimidad.
- Sentir satisfacción y placer.
- Reproducirnos.

### Es conveniente diferenciar una serie de conceptos que utilizamos frecuentemente cuando hablamos de sexualidad.

Estos conceptos son los siguientes:

- el proceso de sexuación
- el sexo
- el género
- la identidad sexual
- la orientación sexual



## El proceso de sexuación

La sexuación es el conjunto de fases biológicas y psicológicas que contribuyen a la caracterización de la sexualidad en todos sus aspectos: genético, biológico, fisiológico, de identidad y orientación sexual, y de preferencias eróticas.

Este proceso se inicia en el momento de la concepción, dura toda la vida y se manifiesta en expresiones propias y genuinas de cada persona, a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, roles, actitudes y conductas.

Es en este sentido que se habla de sexualidades en plural, puesto que no existen una sexualidad, sino muchas, tantas como personas, aunque puedan hallarse similitudes en función de la etapa de la vida (ver anexo 1) y de los valores familiares y culturales, entre otros aspectos.

Tradicionalmente se ha entendido este proceso de sexuación desde el marco del dimorfismo sexual. Este marco considera el proceso de forma estática y con dos resultados posibles: ser hombre o ser mujer. En la actualidad, el proceso de sexuación se observa desde un marco que contempla diferentes y múltiples formas de ser hombre y mujer, sin que se abandone la forma de identificar a una persona con un sexo determinado.

Los cromosomas, las gónadas, los genitales, e incluso la identidad sexual, encajan bien en un modelo dimórfico (hombre-mujer). No obstante, otros aspectos ponen de manifiesto la posibilidad de ser hombre o mujer de muchas formas porque ninguna persona es idéntica a nivel neuronal, hormonal, comportamental, ni en otras características que tradicionalmente se han utilizado para definir la masculinidad y la femineidad (hay mujeres muy peludas y hombres con poco pelo, mujeres altas y hombres bajitos, mujeres con caderas estrechas y hombres con caderas anchas y así podríamos seguir y seguir con otras características como la fuerza, los gustos, las preferencias, los deseos...).

LA EDUCACIÓN SEXUAL EMPIEZA DE UNA FORMA IMPERCEPTIBLE Y NO INTENCIONAL DESDE LOS PRIMEROS DÍAS DE VIDA

La familia educa sexualmente, principalmente a través de los modelos de identificación, el contacto corporal, el lenguaje y la comunicación, y el clima familiar.

LA SEXUALIDAD ES UN ASPECTO DE LA VIDA SUSCEPTIBLE DE SER INFLUENCIADO Y MANIPULADO

Cada cultura selecciona los comportamientos que considera normales y trata de imponerlos a través de la educación, la moral, la religión o la legislación, estableciendo sus propias normas. Estas normas son consideradas como reglas de comportamiento general a las que tienen que someterse todas las personas si no quieren sufrir el riesgo de ser criticadas, aisladas, discriminadas y/o penalizadas.

RASGOS DISTINTIVOS DE DOS FORMAS DE ENTENDER LA SEXUALIDAD EN LA SOCIEDAD OCCIDENTAL	
VISIÓN DEL PASADO	VISIÓN ACTUAL
La sexualidad se reduce a los genitales y al coito.	Se considera que todo el cuerpo es susceptible de actividad sexual y está preparado para dar y recibir placer.
La sexualidad se relaciona, principalmente, con la función reproductora.	La sexualidad se relaciona igualmente con el juego y el placer, la ternura, el afecto y la procreación.
Se niega la sexualidad a las personas no casadas, discapacitadas, enfermas y reclusas.	La sexualidad se ve como un derecho de la persona con independencia de su estado civil, condición física, mental o social.
La única opción de pareja es la heterosexual.	Se admiten varias formas de orientación del deseo y se acepta que la orientación del deseo puede cambiar a lo largo de la vida.
Se niega o se da poco protagonismo al deseo de las mujeres.	Las mujeres y los hombres son iguales en derechos y posibilidades sexuales.
Se niega la sexualidad infantil y sus expresiones. A los niños y a las niñas, no se les responde con la verdad o no se responde a sus preguntas.	Se acepta la sexualidad infantil y juvenil se ayuda a los niños y a las niñas a vivir su sexualidad de forma sana y de acuerdo a su edad.
Se ocultan los temas que generan malestar social (problemas de abuso y violencia, entre otros).	Se facilita la visibilidad de todas las formas de violencia sexual y el fomento de la tolerancia cero respecto a estas actuaciones.

La forma que tenemos de expresar nuestra sexualidad en un determinado momento de nuestra vida depende de factores tan importantes como:

- **Las experiencias vividas.** La forma en la que hemos establecido los vínculos afectivos desde la infancia nos condiciona de forma importante a la hora de expresar nuestra sexualidad. Las experiencias vividas, relacionadas con la sexualidad, también influyen, tanto en positivo como en negativo, en la manera de vivirla.
- **Las creencias y mitos.** Las creencias que nuestra cultura y religión nos transmiten sobre el amor y el papel de la sexualidad en la vida pueden facilitar o dificultar la expresión de una sexualidad sana, satisfactoria y placentera.
- **Roles de género.** Nuestras relaciones afectivas y sexuales están influenciadas por los roles que nuestra sociedad considera masculinos y femeninos.
- **El estado emocional.** La situación emocional en un momento determinado condiciona nuestra disposición a tener relaciones sexuales (el estrés, la tristeza y la depresión pueden ocasionar una disminución del deseo sexual). También puede hacernos más o menos vulnerables a la manipulación y los abusos.
- **El estado físico.** La enfermedad y el cansancio influyen en nuestra capacidad de sentir deseo y en las sensaciones que puede producirnos una relación sexual.



## El sexo y el género

### EL SEXO

Cuando se habla de sexo se hace referencia a las diferencias genéticas (cromosomas XX o XY), genitales externos e internos (masculinos o femeninos), y fisiológicas (características de funcionamiento neuroendocrino masculino o femenino). Desde este concepto, se dice que unas personas nacemos:

- mujeres
- hombres
- intersexuales<sup>1</sup>

### EL ESTÁNDAR DE MUJER Y HOMBRE NO EXISTE, ES UN INVENTO

Aunque las mujeres y los hombres tienen características que les diferencian, como hemos visto en el proceso de sexuación, también comparten muchas (hay mujeres peludas, hombres con el hombro poco ancho...). Todas y todos tenemos características del sexo contrario.

### EL GÉNERO

La distinción entre sexo y género tiene su origen en una serie de publicaciones de la primera mitad del siglo XX. En dichas publicaciones se define el concepto de sexo como una característica natural o biológica y el concepto de género como el conjunto de roles que una determinada sociedad asigna a cada sexo.

---

<sup>1</sup> La intersexualidad se produce cuando un individuo presenta unos genitales externos de forma ambigua. Se caracteriza porque existe discrepancia entre el sexo cromosómico (XY/XX), gonadal (testículos/ovarios) y genital (pene/vagina). La intersexualidad no se acompaña de una orientación sexual ni de una identidad sexual unívocas.

Actualmente, el concepto de género se define como la asignación de roles y comportamientos que cada sociedad y cultura atribuye a cada sexo. Incluye la forma de vestir, de relacionarse, de asumir responsabilidades sociales, familiares y profesionales. Los roles de género varían según las diferentes sociedades y a lo largo de la historia, influenciados por varios factores como la economía y la religión.

**LAS PERSONAS NACEMOS CON SEXO MASCULINO, FEMENINO O INDETERMINADO,  
PERO APRENDEMOS A SER NIÑOS Y NIÑAS Y NOS CONVERTIMOS EN HOMBRES Y MUJERES**

Lo hacemos mediante un complejo proceso de interacción con las personas de nuestro alrededor. Durante este proceso, como parte del proceso de sexuación, aprendemos a responder a las expectativas de nuestro entorno social y cultural en relación con lo que es propio de las mujeres y lo que lo es de los hombres. Así, las niñas aprenden a comportarse de una forma y los niños de otra.

**HAY MUCHAS MANERAS DE SER HOMBRE Y DE SER MUJER Y TODAS SON VÁLIDAS**

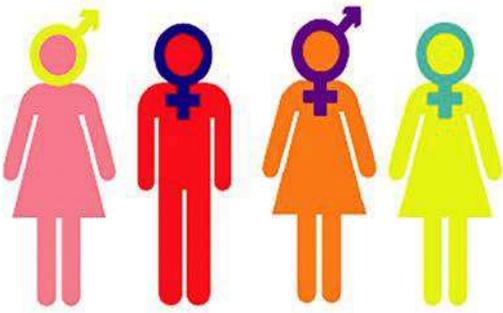
Social y culturalmente se mantiene la creencia errónea de que los hombres tienen que tener expresiones y comportamientos “masculinos” y las mujeres “femeninos”, pero no hay ninguna evidencia que nos indique que tiene que ser así. ¿Quién dice que una forma de ser es masculina o femenina?

**TODAS LAS PERSONAS QUE SE SIENTEN HOMBRES SON VERDADEROS HOMBRES  
Y TODAS LAS QUE SE SIENTEN MUJERES SON VERDADERAS MUJERES**

Aceptar los estereotipos reduce nuestras posibilidades. No importa cómo nos comportamos; lo que verdaderamente importa es cómo nos sentimos (mujeres u hombres).

**LO QUE ES IMPORTANTE CON RESPECTO A LAS RELACIONES AFECTIVAS  
ES LA JERARQUIZACIÓN DE LOS ROLES DE GÉNERO**

La suposición de que los derechos, responsabilidades y conductas masculinas están en un nivel de superioridad social respecto las femeninas ocasiona situaciones de desigualdad y constituye un importante riesgo de violencia para con las mujeres.



## La identidad sexual y la orientación sexual

### LA IDENTIDAD SEXUAL

La identidad sexual es el sentimiento de pertenecer a un sexo determinado. Generalmente, la identidad sexual suele coincidir con el sexo biológico, pero no siempre es así. Si la identidad sexual coincide con el sexo biológico, se dice que la persona es cissexual. Las personas que no se identifican con su sexo biológico se llaman transexuales o transgénero.

### LA ORIENTACIÓN SEXUAL

La orientación sexual (también denominada tendencia sexual, inclinación sexual y orientación del deseo) hace referencia a la atracción sexual, erótica, emocional o amorosa hacia personas que pertenecen a un determinado sexo.

Aunque se ha estudiado mucho sobre la orientación sexual, se desconocen sus factores responsables. Se sabe que no depende de la voluntad de las personas y que suele definirse en la infancia y la adolescencia, sin que se tenga que pasar necesariamente por una experiencia sexual.

Actualmente, según sea la orientación sexual de una persona, se dice que es:

- heterosexual (atracción por personas del sexo contrario)
- homosexual (atracción por personas del mismo sexo)
- bisexual (atracción hacia las mujeres u hombres indistintamente)
- asexual (interés bajo o nulo en la actividad sexual)
- pansexual (atracción por la persona en general, por su personalidad y no por su sexo, género o identidad sexual)

La teoría Queer (1990) es una teoría sobre el género que afirma que la orientación sexual y la identidad sexual o de género de las personas son el resultado de una construcción social y que, por lo tanto, no hay papeles sexuales esenciales o biológicamente inscritos en la naturaleza humana, sino formas socialmente variables de ejercer un papel sexual o diversos. Esta teoría ha generado controversia y es objeto de estudios.

- **La heterosexualidad**

Una persona es heterosexual cuando siente atracción sexual por las personas del sexo contrario al suyo. La orientación heterosexual es la mayoritaria.

**TENER RELACIONES, FANTASÍAS O SUEÑOS SEXUALES CON PERSONAS DEL MISMO SEXO NO IMPLICA SER HOMOSEXUAL**

En la pubertad y adolescencia los contactos sexuales con otras personas del mismo sexo suelen ser habituales. También es habitual tener fantasías o sueños en los que se tienen relaciones sexuales con personas del mismo sexo. En estos casos, los profesionales que nos ocupamos de la educación afectiva y sexual podemos explicar que ello es normal y no tiene que ser motivo de confusión.

- **La homosexualidad**

Una persona es homosexual cuando siente atracción hacia las personas de su mismo sexo. Es decir, una mujer que se siente atraída para las mujeres (lesbiana) o un hombre que se siente atraído por hombres (gay).

El hecho de mantener relaciones sexuales con personas del mismo sexo no quiere decir necesariamente que una persona es homosexual. Varios autores, Alfred Kinsey (1948 y 1953) y Fritz Klein (1985), observaron que:

- Existen varias formas de orientación sexual, desde exclusivamente heterosexual hasta exclusivamente homosexual, pasando por situaciones intermedias de bisexualidad.
- La orientación sexual puede cambiar a lo largo de la vida.

En nuestra sociedad se han producido avances importantes con respecto a la normalización de la homosexualidad como expresión normal y positiva del deseo. Ello facilita que pueda compartirse esta orientación del deseo con las amistades y la familia.

Sin embargo, cuando un chico o una chica adolescente se da cuenta de que es homosexual se enfrenta a una situación que, en algunos casos, no es aceptada por su entorno y ello puede provocar que se vivan contradicciones, como por ejemplo el deseo de satisfacer las expectativas del entorno (pareja heterosexual estable que crea su familia) y el de satisfacer las necesidades propias. Desgraciadamente, también son habituales las sensaciones de temor al rechazo, que hacen que la persona viva su orientación sexual en secreto y se sienta sola, o que directamente lleve una doble vida, precisamente por el temor al acoso o a la no aceptación.

La Guía para hablar con tus padres sobre tu orientación sexual<sup>2</sup>, editada por Familias por la diversidad, puede servir de ayuda a los chicos y chicas que desean hablar sobre este tema con su familia.

- **La bisexualidad**

Es bisexual la persona que, indistintamente, siente atracción afectiva y sexual hacia las mujeres y los hombres. Eso no significa que sienta atracción hacia todo el mundo, sino que en algún momento puede experimentar atracción por un hombre, y en otro, por una mujer.

- **La asexualidad**

Actualmente no existe consenso sobre si la asexualidad es una orientación sexual o no. Se define como la falta de atracción sexual, o el bajo o nulo interés en la actividad sexual. Es diferente de la abstinencia sexual y el celibato, que suelen ser conductas motivadas por creencias personales o religiosas. Algunas personas que se consideran asexuales se involucran en actividades sexuales por el deseo de complacer a la pareja o de tener descendencia.

---

<sup>2</sup> <http://www.familiasporladiversidad.es/files/objetos/hablacontuspadres.pdf>

- **La pansexualidad**

La persona pansexual siente atracción por personas independientemente de su sexo (hombres, mujeres o intersexuales), de su orientación sexual (homosexuales, heterosexuales, bisexuales, asexuales o pansexuales) y su género (transexuales, transgénero). Se sienten atraídas, sobre todo, por la personalidad de la persona, independientemente de su apariencia y estética. Para estas personas, el sexo y el género son conceptos que carecen de importancia.

## **LA HOMOFOBIA**

La homofobia es la aversión contra los hombres o mujeres homosexuales, bisexuales, transexuales o que mantienen actitudes o hábitos por lo común asociados al otro sexo (hombres afeminados, mujeres masculinas).

### ALGUNAS PERSONAS QUIEREN IMPONER A LAS OTRAS SU FORMA DE ENTENDER LA SEXUALIDAD

Estas personas se comportan con desconsideración, falta de respeto e, incluso, con agresividad hacia las personas que expresan su sexualidad de forma diferente a la que ellas consideran la adecuada y correcta. La homofobia se manifiesta de muchas maneras: desde el menosprecio y las burlas hasta los maltratos físicos o psicológicos. Se puede despreciar y agredir de muchas maneras:

- Con palabras.
- Haciendo chistes ofensivos.
- Mirando con menosprecio o rechazando el acercamiento físico de la persona.
- Apoyando o riendo las “gracias” a quien desprecia o agrede.

### ES IMPRESCINDIBLE ACEPTAR Y RESPETAR LA ORIENTACIÓN SEXUAL QUE LAS PERSONAS SABEN Y SIENTEN QUE TIENEN



## La salud sexual y los derechos sexuales

### LA SALUD SEXUAL

En el 2002 la OMS, con el objeto de resaltar la relevancia de la sexualidad en la vida de las personas, quiso dejar constancia de la importancia que tiene una aproximación positiva y respetuosa hacia la sexualidad y las relaciones sexuales para disfrutar de una buena salud. Por ello, definió el concepto de salud sexual.

La OMS considera la salud sexual como un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad y no únicamente como una ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad.

LA SALUD SEXUAL REQUIERE LA POSIBILIDAD DE TENER EXPERIENCIAS SEXUALES PLACENTERAS Y SEGURAS, LIBRES DE COERCIÓN, DISCRIMINACIÓN Y VIOLENCIA

La salud sexual implica la defensa, la protección, el mantenimiento y el respeto de los derechos sexuales de todas las personas.

### LOS DERECHOS SEXUALES

En la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo que se celebró en el Cairo en 1994 y la Conferencia Internacional de la Mujer de Pekín de 1995 se debatió, por primera y segunda vez, sobre la consideración de los derechos sexuales y de reproducción como parte de los derechos humanos. Desde entonces, diferentes organismos y entidades han definido los derechos sexuales (OMS, ONU, Federación Internacional de Planificación Familiar y Asociación Mundial de Sexología).

La Federación Internacional de Planificación Familiar (IPPF), en la Declaración de Derechos Sexuales publicada el año 2008, afirma que la sexualidad es un concepto en evolución que implica tanto la actividad sexual como la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad o las identidades de género y que los derechos sexuales están constituidos por una serie de beneficios relativos a la sexualidad que emanan de los Derechos Humanos (libertad, igualdad, privacidad, autonomía, integridad y dignidad).

Estos derechos pueden resumirse en los siguientes:

- Disfrutar de una vida sexual satisfactoria, placentera y segura.
- Acceder a los servicios de salud sexual y reproductiva.
- Buscar, recibir y transmitir información sexual.
- Acceder a la educación sexual.
- Escoger libremente la pareja.
- Decidir tener una vida sexual activa o no activa.
- Tener relaciones sexuales solo si son consentidas y de mutuo acuerdo.
- Establecer vínculos sexuales en libertad (pareja, matrimonio, divorcio...).
- Decidir si se quiere tener descendencia o no y cuándo.

Tener conocimiento y comprender la importancia y trascendencia de los derechos sexuales puede ayudar y animar a exigirlos, a reclamar cuando se produzcan situaciones de vulneración de estos derechos o cuando se considere que no se realizan las acciones necesarias para su disfrute.



# La sexualidad y la afectividad

- El afecto, las necesidades afectivas y los vínculos afectivos.
- Las emociones, los sentimientos y nuestras acciones.
- La influencia de las amistades y la presión del grupo de iguales.
- La influencia de los medios de información, comunicación y ocio.
- La asertividad y la autoestima: claves para respetarse y respetar.





## El afecto, las necesidades afectivas y los vínculos afectivos

La sexualidad está relacionada con la comunicación y el afecto. Saber comunicar lo que sentimos y compartir expresiones emocionales como la satisfacción, el placer, la inseguridad, el miedo, el malestar, la alegría... también forma parte de nuestra sexualidad.

La forma que tenemos de expresarnos sexualmente tiene mucho que ver con las relaciones y los vínculos establecidos con las personas más próximas y significativas en nuestra vida.

El vínculo que se establece en la niñez con las personas responsables de nuestro cuidado tendrá una influencia importante durante nuestra vida (sea en positivo o negativo) y en nuestras relaciones afectivas a corto y largo plazo.

Por otra parte, la sexualidad en sí misma es una parte importante de nuestra vida afectiva. La expresión de la sexualidad va ligada a sensaciones y sentimientos agradables (sensación de plenitud, energía, pasión, deseo, enamoramiento...), pero también es habitual que vaya acompañada de otros sentimientos menos placenteros (miedo, inseguridad, dudas...). Es por ello que nos conviene saber y comprender:

- Qué es el afecto.
- Cuáles son nuestras necesidades afectivas.
- Qué son y cómo establecemos los vínculos afectivos.
- Qué relación hay entre nuestros sentimientos y nuestra conducta.

## **EL AFECTO**

Desde el punto de vista emocional, el afecto es el sentimiento y la expresión de amor o estima hacia una persona, animal u objeto. Para entender el afecto deben tenerse en cuenta una serie de particularidades:

- **El afecto es la base del desarrollo psicológico del ser humano**

Los humanos necesitamos una gran cantidad de afecto para crecer y desarrollarnos correctamente. Necesitamos dar y recibir afecto. Esta necesidad es mayor en la infancia y en situaciones de vulnerabilidad especial.

- **El afecto se puede dar o recibir**

Decimos que “damos afecto” o que “recibimos afecto”. La capacidad de dar afecto, de responder de forma positiva, puede aumentar o disminuir. Determinadas circunstancias nos aportan energía y eso aumenta nuestra capacidad de dar afecto y reaccionar de forma positiva.

Parece ser que el afecto es un fenómeno como la energía, que puede almacenarse y transferirse. Coloquialmente, solemos utilizar la expresión cargar baterías para referirnos a la mejora de nuestra capacidad y disposición para dar afecto.

- **Dar afecto requiere implicación y dedicación**

Tratar de comprender los problemas de otra persona (empatía), intentar gustar, demostrar respeto, gratitud o amor, así como cuidar a una persona, son ejemplo de diferentes formas de proporcionar afecto. Todas requieren esfuerzo.

## **LAS NECESIDADES AFECTIVAS**

Para vivir bien, al igual que necesitamos cubrir necesidades físicas como comer, dormir, descansar, estar en movimiento, entre otras, nos es imprescindible satisfacer nuestras necesidades afectivas.

De entre todas las necesidades afectivas destacan, por su importancia, las relacionadas con las personas más próximas o íntimas.

Estas necesidades son tres:

- la seguridad emocional
- el apoyo social
- la intimidad

- **La seguridad emocional**

La seguridad emocional se refiere a la necesidad que tenemos las personas de sentirnos seguras y protegidas por otras personas que entendemos y sentimos incondicionales, disponibles y competentes.

Estas personas son las que denominamos figuras de afección y, generalmente, son la madre, el padre y/o las personas que nos cuidan y con las que establecemos un vínculo afectivo.

- **El apoyo social**

El apoyo social es la ayuda que nos proporcionan las personas que no forman parte de nuestra familia. Todos tenemos una red de apoyo social más o menos amplia que nos permite cubrir necesidades lúdicas, de comunicación, colaboración, socialización.... Integran esta red las amistades y las personas conocidas.

Como seres sociales que somos, la relación que tenemos con diferentes grupos (escuela, barrio, trabajo, deporte, amistades, aficiones, entre otros) nos ofrece la oportunidad de comunicarnos con las otras personas y socializarnos mejor.

El apoyo social nos permite sentir que pertenecemos a un grupo, que participamos en la construcción de nuestro entorno y que somos personas aceptadas.

- **La intimidad**

La intimidad es el tipo de relación afectiva en la que compartimos los sentimientos y el cuerpo. Mediante las relaciones de intimidad podemos establecer estrechos e intensos vínculos afectivos.

SI LAS NECESIDADES AFECTIVAS NO ESTÁN ADECUADAMENTE CUBIERTAS,  
AUMENTA NUESTRA VULNERABILIDAD

Cuando las necesidades afectivas no están adecuadamente cubiertas tenemos más riesgo:

- **De establecer vínculos afectivos negativos.** Esto ocurre cuando buscamos la seguridad, el apoyo y la intimidad en personas y grupos que pueden hacernos daño y con las que establecemos relaciones tóxicas.
- **De tener conductas de riesgo.** Suele pasar cuando el miedo a perder a una persona o sentir que nos rechazan o no nos aceptan pasa por encima de nuestra seguridad. Un ejemplo de este tipo de conducta puede ser no utilizar protección en los encuentros sexuales a pesar de saber que existe riesgo de embarazo e infecciones de transmisión sexual.

La educación afectiva y sexual en los centros educativos implica interesarse por el bagaje afectivo del grupo en general y de cada joven en particular. Ello supone observar si las necesidades afectivas de las chicas y de los chicos están adecuadamente cubiertas por la familia, el grupo de iguales o la pareja, en su caso.

Cada adolescente ha vivido una trayectoria y una vivencia afectiva y emocional única y la diversidad de trayectorias y vivencias se pondrán de manifiesto en las opiniones y creencias las que expresa sobre la afectividad y la sexualidad.

Esta exploración para elaborar la “radiografía afectiva” particular de los chicos y las chicas nos permitirá entender algunas preguntas que pueden hacernos en las sesiones educativas y situarse en la realidad del grupo con el que trabajamos. También, si es preciso, podremos ofrecerles y aproximar recursos que les ayuden a responder positivamente a sus necesidades.

Puesto que la familia es el contexto principal de socialización, tendría que cumplir una serie de funciones:

- Satisfacer necesidades básicas como dormir, comer, vestir de forma adecuada, etc.
- Enseñar valores y normas.
- Dar afecto.
- Educar para ayudar a adquirir competencias en todas las áreas de la vida.

Estas funciones se cumplen mejor o peor según el estilo educativo de la familia.

ASPECTOS QUE HAY QUE OBSERVAR PARA EVALUAR SI LAS NECESIDADES AFECTIVAS ESTÁN CUBIERTAS ADECUADAMENTE	
<p><b>Familia</b> <b>(madre, padre o personas cuidadoras)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si han propiciado una relación de confianza y seguridad.</li> <li>• Si han favorecido la expresión de sentimientos y emociones (intimidad positiva): contar cosas, expresarse, compartir lo que piensa, opinar sobre temas...</li> <li>• Cómo se ha tratado la educación sexual en casa: si ha sido un tema tabú del que no se ha podido hablar como una cosa natural, positiva y accesible.</li> <li>• Cuál cree que es el modelo de relación con el padre y la madre que predomina en casa: permisivo, sobreprotector, autoritario o democrático.</li> </ul>
<p><b>Grupo de iguales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si el o la adolescente está mucho tiempo en casa, sin contacto con el grupo de iguales.</li> <li>• Si las amistades, tanto reales como virtuales, son sanas y/o tóxicas.</li> <li>• Si hay presión, violencia o rechazo por parte del grupo de iguales.</li> <li>• Si siente aceptación y afecto por parte de su grupo de iguales.</li> </ul>
<p><b>Persona con quien comparte la intimidad amorosa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si tiene una relación sana (basada en el respeto y la tolerancia) o tóxica.</li> <li>• Si su pareja le demuestra cuidado y respeto.</li> <li>• Si siente que existe, o no, presión, control o dependencia de la pareja.</li> <li>• Si, aparte de la pareja, el chico o chica tiene una buena relación con el grupo de iguales o se aísla y sólo se relaciona con la pareja.</li> </ul>

## LOS VÍNCULOS AFECTIVOS

El vínculo afectivo es la relación de afecto que se establece entre dos personas que son significativas (importantes) la una para la otra.

### LOS VÍNCULOS AFECTIVOS PUEDEN SER POSITIVOS O NEGATIVOS

Esta relación puede ser positiva (nos da placer, seguridad y satisfacción) o negativa (nos provoca emociones y consecuencias negativas). Por eso, decimos que hay vínculos afectivos positivos y vínculos afectivos negativos.

EL VÍNCULO AFECTIVO POSITIVO SUPONE LA EXISTENCIA DE UNA RELACIÓN ENTRE DOS O MÁS PERSONAS DE LA CUAL TODAS OBTIENEN UN BENEFICIO EMOCIONAL COMO LA SATISFACCIÓN, EL PLACER Y LA SEGURIDAD

Los primeros vínculos afectivos y los más especiales son los que establecemos en la infancia con la madre, el padre y las personas adultas más próximas. Estos vínculos nos producen una huella importante e influyen en la capacidad de tener relaciones sanas en la vida adulta. Si han sido vínculos positivos, fortalecen la autoestima y los sentimientos de seguridad y confianza. Contrariamente, los vínculos afectivos negativos generan sentimientos de inseguridad, falta de confianza y baja autoestima. Estos vínculos nos convierten en vulnerables a establecer relaciones tóxicas.



## Las emociones, los sentimientos y nuestras acciones

La relación con otra persona no nos deja indiferentes; nos provoca emociones, sentimientos y comportamientos especiales hacia ella. Estas emociones y sentimientos son una valiosa información para saber si la relación nos hace bien, si es una relación nutritiva o si, por el contrario, nos produce malestar y es una relación tóxica.

Las emociones son estados afectivos innatos que surgen como reacciones a estímulos internos (estado físico, recuerdos, pensamientos...) o externos (olores, colores, imágenes, caricias, voces, paisajes...). Reconocemos nuestras emociones porque experimentamos cambios fisiológicos (palpitaciones, sudor, sonrisa...).

**LAS EMOCIONES SE PRODUCEN DE FORMA INCONSCIENTE E INVOLUNTARIA Y NO DESAPARECEN A BASE DE VOLUNTAD O APLICANDO LA LÓGICA**

No existe acuerdo sobre el número de emociones básicas. No obstante, sí existe consenso para incluir emociones que denominaremos universales. Las más conocidas son:

- alegría
- curiosidad
- tristeza
- rabia
- miedo
- aversión

UNA EMOCIÓN SÓLO DESAPARECE CUANDO ES SUSTITUIDA POR OTRA

**Las emociones cambian según:**

- Lo que sucede en nuestro entorno, las circunstancias.
- La vivencia que hacemos de dichas circunstancias.
- Cómo actuamos y reaccionamos ante esas circunstancias.

Por ejemplo, podemos levantarnos sintiendo tristeza y acabar el día con alegría en función de las cosas que nos pasen y de cómo las hayamos vivido.

Los sentimientos son emociones más elaboradas. Estas emociones no son tan rápidas ni automáticas como las básicas. Lo que pasa cuando decimos que tenemos un sentimiento es que tomamos conciencia de una emoción y le ponemos nombre.

En realidad, la diferencia entre emoción y sentimiento es muy sutil. Posiblemente, lo más práctico y acertado sería considerar que tanto las emociones como los sentimientos forman parte de un espectro único de reacciones innatas.

**Lista de sentimientos universales (más conocida)**

- amor
- vergüenza
- orgullo
- celos
- culpabilidad
- desconcierto
- envidia
- poder

**Otros sentimientos que pueden ir conectados/ligados a la sexualidad**

- ternura
- aceptación
- admiración
- incomprensión
- confusión
- deseo
- frustración
- alivio

NO HAY EMOCIONES BUENAS O MALAS. TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS PORQUE NOS AYUDAN A VALORAR LA SITUACIÓN QUE VIVIMOS Y A TOMAR DECISIONES, EN SU CASO

Aprender a identificar nuestras emociones y sentimientos y expresarlos adecuadamente es un ejercicio saludable y positivo para nuestro bienestar y la autoestima. Existe un vínculo muy fuerte entre lo que sentimos y lo que hacemos. Es decir, entre nuestros pensamientos y emociones y nuestras acciones.

Lo mejor que podemos hacer con nuestras emociones es:

- **No ahogarlas ni esconderlas.** A menudo se nos han enviado mensajes respecto a que tenemos que reprimirlas o esconderlas, cuando se trata de todo lo contrario: sacarlas, entenderlas y aprender a manejarlas.
- **Conectar.** Un método que puede funcionarnos muy bien es localizar las emociones en el cuerpo. De esta forma podremos utilizar esta información para saber si lo que pasa nos gusta o no, si nos hace sentir bien o mal.
- **Dejarlas fluir.** Es importante que sepamos cuál es nuestra forma de manejar las emociones. Puede ser que hayamos aprendido a ignorarlas, ahogarlas, a querer cambiarlas cuando nos producen incomodidad, e incluso puede ser que las utilizemos para manipular (ver anexo 2).
- **Pensar cuál puede ser su origen.** Nos ayuda a identificar la situación o situaciones que las provocan y pensar en cómo gestionamos estas situaciones.
- **Vivirlas (tanto si son agradables como si no) como una valiosa información para nuestra vida.** Una vez entendemos por qué esta situación en concreto nos hace sentir esa emoción (una situación puede hacer sentir cosas diferentes a cada persona) podemos buscar estrategias para vivirla y gestionarla mejor.

NO PODEMOS ELEGIR LAS EMOCIONES, SON AUTOMÁTICAS,  
PERO LAS CONDUCTAS, SÍ

Las emociones tienen como finalidad conducir la vida. Nos sirven para reconocer cuando un hecho nos afecta de forma positiva o negativa. Así, podemos:

- Pensar en lo que nos ha provocado la emoción.
- Entender lo que pasa.
- Expresar cómo nos sentimos.
- Actuar de la mejor manera posible.



## La influencia de las amistades y la presión del grupo de iguales

En la pubertad y adolescencia, las amistades tienen una importancia fundamental. Los chicos y las chicas se identifican con su grupo de iguales, comparten pensamientos y preocupaciones y siente que sus amigos y amigas les comprenden mejor que nadie. Juntos comparten experiencias nuevas y el tránsito hacia la identidad adulta. El grupo de iguales cumple un papel destacado como apoyo afectivo y protector, actuando como marco de referencia para el desarrollo de valores, actitudes y creencias.

EN LA ADOLESCENCIA, ES MUY DIFÍCIL DECIR A LOS AMIGOS O A LAS AMIGAS QUE NO SE QUIERE HACER LO QUE HACE EL GRUPO. DECIR NO ES CASI UNA HEROICIDAD

El miedo a perder una amistad o la exclusión del grupo de iguales puede hacer que algunos chicos y chicas se inicien en las relaciones sexuales o mantengan relaciones sexuales, aunque no les apetezca, sólo por la presión que ejerce el grupo.

La presión del grupo puede ser explícita (verbal), incitando directamente a una persona a mantener relaciones sexuales, pero muchas veces es una presión implícita, donde todos los miembros del grupo conocen las forma de actuar del grupo y no se plantean hacer una cosa diferente.

PARA SENTIR LA ACEPTACIÓN DEL GRUPO Y LAS AMISTADES SE PUEDE RENUNCIAR COMPORTARSE SEGÚN LAS PROPIAS IDEAS, HACIENDO COSAS CON LAS QUE NO SE ESTÁ DE ACUERDO E INCLUSO PONERSE EN RIESGO

Por eso, en la adolescencia hay que trabajar las habilidades relacionales. Es preciso que los chicos y chicas entiendan y sientan que una persona es amiga si les respeta y apoya. También es importante que aprendan a actuar conforme a lo que sienten y piensan verdaderamente, sin miedo a decir “no”.



## La influencia de los medios de información, comunicación y ocio

Continuamente recibimos mensajes a través de los medios de información, comunicación y ocio. Estos mensajes, a veces explícitos, otras implícitos, y muchas veces subliminales, entran en nuestras vidas de forma dulce, sin que nos demos casi cuenta de ello.

### LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN MODELAN LA CONDUCTA HACIA INTERESES QUE NO SON PRECISAMENTE LA SALUD Y LA FELICIDAD DE LA JUVENTUD

Algunos de los mensajes fomentan relaciones poco saludables. Los contenidos de las noticias, la publicidad, las revistas, las películas, las series televisivas, las canciones, los vídeos musicales y los videojuegos nos muestran, bastante a menudo, un estilo de relación entre las personas donde:

- **Se enaltece la idea de un héroe masculino.** Los hombres son atractivos si tienen poder y utilizan la fuerza, y las mujeres, que son valoradas por su belleza, sucumben al héroe. Se va creando la idea de que las únicas elecciones son o bien escoger un amor pasional o bien un amor que nos resulta más conveniente pero que implica renunciar a la pasión.
- **Hacerse respetar depende del ejercicio de la violencia.** Este mensaje, tradicionalmente referido a los hombres, ahora se utiliza también en relación con las mujeres. Se presenta a una protagonista que, para hacerse respetar, vengarse o hacer justicia, hace uso de su fuerza o malicia contra el hombre que la ha hecho sufrir; con la excusa de la renuncia femenina a ocupar el lugar de víctima legitiman el maltrato.

- **El amor se vincula al sufrimiento.** El sufrimiento se presenta como una consecuencia de la estima que se siente por alguien, y el amor se utiliza como justificación para tolerar conductas agresivas. Otras veces, el sufrimiento es la disposición de uno de los miembros de la relación para mantener una historia que no funciona.
- **El amor no puede controlarse.** Escenifican el amor como si fuera una cuestión del destino y no de las decisiones y elecciones reflexionadas.
- **La relación difícil de conseguir es más deseable.** Plantean que lo que hace deseable una relación o la atracción hacia un personaje es el hecho de no poder tenerle y la motivación se centra en el hecho de conseguirlo.
- **La conflictividad de las relaciones es inevitable.** Parece que estamos condenados y condenadas a no entendernos, que las diferencias de género, las ideas preconcebidas y los estereotipos que los hombres sostienen con respecto a las mujeres y viceversa sean barreras insalvables para la relación amorosa. Otro tipo de conflicto que también está muy presente en las representaciones mediáticas es la competitividad entre las chicas. Son insolidarias entre ellas, envidiosas y sólo están interesadas en ser las primeras y las únicas en conseguir a un chico.
- **Las relaciones abusivas tienen una justificación.** Muestran relaciones entre personas menores y adultas que se justifican porque son las menores las que las quieren. Las personas menores engañan sobre la edad que tienen, y la persona adulta al conocer la edad se resiste a tener la relación, sin embargo, ante la insistencia de la otra y su determinación y encanto, se convence.
- **La utilización de métodos que previenen de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual es secundaria.** La pasión está en primer lugar y no deja tiempo para pensar.

Aunque estos mensajes suelen estar presentes en todos los medios de comunicación, los siguientes medios merecen una atención especial por el frecuente uso que de ellos se hace en la adolescencia:

- Las tecnologías de la información, la comunicación y el ocio (TICO).
- La publicidad.
- Las revistas juveniles.
- Las películas pornográficas.

## **LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN, LA COMUNICACIÓN Y EL OCIO (TICO)**

Las TICO han supuesto una nueva forma de comunicarnos. Las personas jóvenes crecen rodeadas de ordenadores, teléfonos con acceso a internet y otros dispositivos electrónicos que les permiten comunicarse de forma rápida mediante programas y aplicaciones que hacen circular mensajes e imágenes.

INTERNET Y LAS REDES SOCIALES SON RECURSOS QUE NOS HACEN LA VIDA MÁS CÓMODA, PERO PUEDEN CAUSAR DAÑOS SI NO SE UTILIZAN COMO ES DEBIDO

Uno de los peligros del uso inapropiado de estas tecnologías es la violación de la intimidad de las personas, derecho recogido en el artículo 14 de la Constitución.

Una práctica frecuente entre la juventud y cada vez más utilizada por la adolescencia es el *sexting*. El *sexting* es la acción de enviar fotografías o mensajes de texto sexualmente explícitos, mediante dispositivos electrónicos.

UNA VEZ ENVIADA UNA IMAGEN ES IMPOSIBLE CONTROLARLA

Si las imágenes de estas características llegan a manos de personas desaprensivas, pueden utilizarlas para hacer acoso escolar o chantaje sexual.

El daño emocional para un o una adolescente cuando una imagen suya sexualmente explícita se hace pública en su colegio o entre sus amistades puede ser enorme. Se han documentado casos de suicidio en adolescentes por estos motivos.

A menudo se oye, sobre todo en la pubertad, que la juventud no tiene que tener acceso a internet porque puede ser peligroso. La realidad es que internet ya forma parte de nuestras vidas y que, en un sitio u otro, tendrán acceso.

ES MEJOR NO DEJARNOS DOMINAR POR EL MIEDO Y ENSEÑAR A LOS CHICOS Y A LAS CHICAS QUE VAYAN POR EL MUNDO VIRTUAL (NAVEGUEN, CHATEEN O UTILICEN EL MÓVIL) DE LA MISMA FORMA QUE LES EDUCAMOS A IR POR EL MUNDO REAL

También cabe recordar que las redes sociales pueden utilizarse para ejercer violencia. Son ejemplos de formas de violencia mediante las redes sociales los siguientes:

- **Invasión de la intimidad:** acceder, sin autorización, a imágenes y datos personales y familiares de una persona. Colgar fotos que se han hecho, con o sin permiso, y que muestran situaciones que pertenecen a la intimidad de la persona.
- **Control:** obligar a una persona a darse de baja de sus redes sociales o a bloquear contactos.
- **Suplantación de identidad:** hacerse pasar por otra persona con la intención de perjudicarla.
- **Ciberacoso (cyberbullying):** ejercer violencia psicológica hacia un compañero o una compañera con mensajes de móvil, correo electrónico, redes sociales...
- **Ciberacoso a menores (grooming):** un adulto, mediante la creación de un perfil virtual falso, se hace pasar por un adolescente con la intención de ganarse la confianza del chico o de la chica, obtener imágenes comprometidas, hacerle peticiones de carácter sexual, chantaje sexual o abusar sexualmente.

COLGAR EN LA RED DATOS O IMÁGENES QUE PUEDEN PERJUDICAR A OTRA PERSONA ES UN DELITO

Las personas que educamos (padres, madres, profesorado) no podemos, aunque queramos, vigilar de forma permanente el comportamiento de la juventud; por eso, es mejor, si no conocemos las TIC, iniciarnos en ellas. Así, podremos conectar con la realidad que viven los chicos y las chicas, ofrecerles información y enseñarles a utilizar las TIC de forma segura y juiciosa.

## ASPECTOS QUE LA JUVENTUD DEBE CONSIDERAR PARA UTILIZAR INTERNET CON SEGURIDAD

- Saber quién da la información o publica los contenidos e imágenes, para discriminar qué intenciones tiene y qué credibilidad puede tener.
- Contestar mensajes o chatear sólo con personas conocidas y de confianza. Hacerlo con personas desconocidas nos puede llevar a situaciones de chantaje y abuso.
- Cuando un mensaje provoca sensaciones desagradables (incomodidad, disgusto, sensación de amenaza...) lo mejor es salir inmediatamente del lugar, guardar el mensaje o la dirección de la página web y comunicarlo a una persona adulta de confianza.
- Las llamadas y/o mensajes de un determinado número, si son desagradables o amenazadoras, pueden bloquearse.
- Amenazar es un delito y se puede denunciar.
- Es muy arriesgado publicar datos personales –propios o de otras personas– tales nombre, dirección, teléfono, número de tarjeta de crédito, nombre de usuario y contraseña. Cualquier persona podría suplantar la identidad.
- Sólo deberíamos dar el número de teléfono a las personas que realmente conocemos.
- Una demostración de respeto hacia los amigos y amigas es no dar su número de teléfono ni su correo electrónico sin su permiso.
- Es ilegal y puede denunciarse dar o distribuir fotografías o vídeos, aunque no sean comprometidos, sin el permiso de las personas que salen en ellas.

### Fuentes:

- Gobierno de las Illes Balears. Consejería de Administraciones Públicas. "Siempre seguros"! Campaña para prevenir los riesgos derivados del uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación.
- Gobierno de Andorra. Agencia Andorrana de Protección de Datos. Los jóvenes y las nuevas tecnologías "Navega seguro". Campaña por un uso juicioso y responsable. Información dirigida a padres y educadores.

## **LA PUBLICIDAD**

La publicidad suele mostrar un marcado carácter sexista. Las agencias publicitarias saben que el sexo vende y lo utilizan cuando lo consideran conveniente.

HABITUALMENTE, LA PUBLICIDAD UTILIZA A LAS MUJERES EN PAPELES ERÓTICOS  
CON MÁS FRECUENCIA QUE A LOS HOMBRES

El discurso publicitario todavía está lejos de reflejar los cambios sociales que han contribuido a mejorar las condiciones de igualdad entre mujeres y hombres. En los últimos años, los hombres se han incorporado en mayor medida a hacer este tipo de papeles, aunque mayoritariamente las mujeres siguen representando los roles sexuados.

## **LAS REVISTAS JUVENILES**

Según el estudio “Influencias de las revistas juveniles en la sexualidad de los y las adolescentes”, estas publicaciones suelen contener información con matices sexistas. Este estudio destaca que hay un déficit de información sobre:

- las habilidades sociales que facilitan las relaciones entre ambos sexos
- la prevención de abusos y violencia
- la seguridad en las relaciones sexuales (infecciones)
- la salud reproductiva

Por suerte, también según este estudio, las chicas y chicos de 10 a 14 años no son agentes pasivos y suelen ser bastante críticos respecto a sus contenidos.

## **LAS PELÍCULAS PORNOGRÁFICAS**

En la adolescencia, si no se dispone de más información, las películas pornográficas pueden utilizarse como modelo a seguir en las relaciones sexuales. La juventud las utiliza también como forma de estimulación y para verlas en grupo.

Estas películas pueden influir en la incorporación de modalidades de relación erótica y afectiva alejadas de las que propician una sexualidad sana y gratificante. Por eso, los chicos y las chicas tienen que saber distinguir entre realidad y ficción, y para poder hacerlo es importante que tengan una buena educación sexual.

En el siguiente cuadro se presentan algunas de las diferencias que hay entre los cuerpos y las relaciones de la vida real y lo que se muestra en las películas pornográficas.

### EL CUERPO Y EL PLACER

La mayoría de la gente no tiene cuerpos perfectos.  
Existen trucos de cámara para modular la medida de las cosas

- Los penes en el mundo real no son tan grandes, ni las erecciones y eyaculaciones tan potentes. Los pechos y los genitales femeninos tampoco se suelen mostrar tal y como son.
- La forma como se estimula sexualmente a las mujeres en la pornografía no representa la realidad de la respuesta sexual femenina. El clítoris no es un interruptor.
- La fuerza descomunal con la que se sujetan las parejas no es necesaria ni agradable.
- Hay infinitas prácticas sexuales con las que se puede disfrutar de todo el cuerpo y pasarlo realmente bien.
- Es poco probable que una mujer disfrute de las penetraciones inesperadas y violentas.
- Las probabilidades de que una mujer disfrute del sexo anal son las mismas que las de los hombres.
- La eyaculación masculina y femenina se exageran. En ocasiones se utiliza leche condensada u otro producto similar, parecido al semen.

Fuente: <<http://www.sexperimentado.es/diferencia-entre-el-porno-y-la-vida-real/>>

## LAS RELACIONES

A la gente le gusta amar y respetar; eso también forma parte de la sexualidad

- Los hombres y las mujeres no siempre estamos dispuestos a todo y en cualquier momento, sencillamente porque somos seres humanos y no siempre tenemos que tener ganas.
- El “aquí te pillo, aquí te mato” en cualquier momento y lugar no es tan habitual como pensamos. Las probabilidades que alguna cosa no salga bien, si no lo hemos planeado, son muy elevadas.
- En la vida real necesitamos comunicarnos. Nadie puede adivinar que
  - es lo que le gusta a la otra persona. Es importante charlar y preguntar.
- Las probabilidades de que una mujer quiera tener sexo con otra mujer son las mismas que las de que un hombre quiera tener sexo con otro hombre
- Los actores y las actrices que no utilizan el preservativo tienen que revisar constantemente su estado de salud. Si no lo hicieran, la mayoría acabaría con un amplio abanico de infecciones.

Fuente:<<http://www.sexperimentado.es/diferencia-entre-el-porno-y-la-vida-real/>>



## La asertividad y la autoestima: claves para respetarse y respetar

Para que una relación sexual nos haga sentir bien tenemos que desearla y sentir que la otra persona también la desea; pero eso es solo el principio.

El juego erótico implica poner dos formas de entender el contacto íntimo y estas dos formas tienen que encajar como las piezas de un puzzle, sin forzar nada. Eso podemos hacerlo si sabemos comunicarnos con asertividad.

### LA ASERTIVIDAD

La asertividad es la capacidad de expresar los sentimientos y opiniones, tranquilamente, de forma respetuosa, sin sentirnos culpables y sin hacernos daño.

#### COMPORTARSE DE FORMA ASERTIVA DEPENDE DE NOSOTROS

Las ganas y un poco de entrenamiento son los ingredientes necesarios para aprender cómo comunicarnos de forma asertiva.

Si las opiniones y deseos de las otras personas predominan sobre los nuestros, la consecuencia es la sumisión y dificultad para establecer una relación de confianza basada en el conocimiento mutuo.

#### SABER COMUNICARNOS DE FORMA ASERTIVA EN NUESTRAS RELACIONES SEXUALES, NOS PERMITE ESTABLECER LOS LÍMITES QUE NO QUEREMOS QUE NADIE TRASPASE

### **Cuando nuestra forma de relacionarnos no es asertiva perdemos el control de nuestra vida:**

- Sentimos rabia y frustración por no haber hecho lo que queríamos o por haber hecho lo que no nos apetecía.
- Somos más vulnerables a las presiones, manipulaciones y chantajes emocionales.

Ser una persona asertiva nos hace sentir bien y estar a gusto con el resto de personas.

### **Algunos ejemplos de comunicación asertiva son:**

- Decir “NO” sin sentirse culpable.
- Solicitar un cambio cuando una conducta nos resulta molesta.
- Pedir y hacer favores.
- Criticar de forma constructiva.
- Recibir y saber aprovechar las críticas.
- Reconocer las virtudes de otras personas y decírselo.
- Acabar con conversaciones que no resultan satisfactorias.
- Rehusar comportamientos abusivos.
- Reclamar lo que es legítimo.
- Hacer lo que realmente se desea hacer.

#### **LA CONDUCTA ASERTIVA NOS PERMITE EXPLORAR LAS DIFERENCIAS DESDE LA LIBERTAD Y EL RESPETO**

Al contrario de lo que se cree, comunicarse de forma asertiva no implica necesariamente evitar el conflicto ni conseguir siempre aquello que se desea. Puede ser que a la otra persona no le interese que digamos lo que pensamos o que no esté de acuerdo. El conflicto forma parte de la vida y podemos aprovecharlo para aprender y, sin duda, aunque no sea agradable, nos hará más fuertes.

Considerar que tenemos derechos asertivos es muy útil para cultivar una autoestima positiva y disfrutar de unas relaciones interpersonales sanas.

## DERECHOS ASERTIVOS

1. Recibir un trato digno y respetuoso.
2. Experimentar y expresar nuestros sentimientos.
3. Expresar nuestras opiniones y creencias.
4. Decidir qué queremos hacer con nuestro cuerpo, nuestro tiempo y nuestras propiedades.
5. Cambiar de opinión.
6. Decidir sin presiones.
7. Cometer errores y responsabilizarnos.
8. Actuar con autonomía.
9. Pedir información.
10. Decir no lo sé.
11. Que nos escuchen y se tengan en consideración nuestras opiniones.
12. Tener éxito y fracasar.
13. Estar solos. Estar solas.
14. Manifestar alegría, tristeza, descontento, rabia...
15. Actuar sin lógica.
16. Hacer cualquier cosa sin violar los derechos de las otras personas.
17. Derecho a no actuar con asertividad.

### Para actuar de forma asertiva es necesario que:

- Cuidemos nuestra autoestima.
- Sepamos comunicarnos sin herir los sentimientos del resto de personas.

### LA AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración que hacemos de nuestra persona (imagen, cualidades, capacidades, forma de pensar, de sentir...).

Podemos sentir que somos una persona valiosa y pensar que somos dignos de que nos amen; en este caso, puede decirse que tenemos una buena autoestima.

CUANDO UNA PERSONA ADQUIERE UN BUEN NIVEL DE AUTOESTIMA SE ALEGRA DE SER QUIEN ES, SE RESPETA A SÍ MISMA Y SE RELACIONA DE FORMA ASERTIVA

**Cuando nuestra autoestima es alta, cuidamos de nuestra persona:**

- de nuestro cuerpo
- de nuestra imagen
- de nuestro equilibrio emocional
- de nuestros intereses

También podemos sentir que valemos poco, o nada, y que no merecemos el amor de los demás y eso nos indica que nuestra autoestima es baja.

ALGUNAS PERSONAS MANIFIESTAN SU BAJA AUTOESTIMA COMUNICÁNDOSE DE FORMA AGRESIVA, ESTANDO A LA DEFENSIVA, HUMILLANDO, MOSTRANDO INDIFERENCIA, MANIPULANDO...

Estas personas sienten que tienen que decir lo que piensan a todo el mundo, aunque sea descuidando la forma, hiriendo los sentimientos o sin considerar los derechos de las otras personas.

**Ejemplos de comportamientos agresivos son:**

- Gritar.
- Amenazar.
- Insultar.
- Humillar.
- Dejar de hablar con la otra persona.
- Girarse a un lado para no mirar a la cara.
- Mirar con menosprecio.
- Descalificar.
- Querer controlar a las personas y situaciones.
- Establecer normas rígidas sobre cómo tienen que ser las cosas y las personas (parejas, amistades, hijos...).

### Generalmente una persona agresiva tiene una baja autoestima y sufre las consecuencias de la agresividad:

- Sensación de pérdida de control.
- Soledad.
- Frustración.
- Sentimiento de culpabilidad o inferioridad.

#### LA PASIVIDAD TAMBIÉN ES UN COMPORTAMIENTO HABITUAL EN LAS PERSONAS QUE TIENEN BAJA AUTOESTIMA

Nos comportamos de forma pasiva (sin hacer nada, con nuestro silencio) cuando dejamos de hacer lo que querríamos hacer o expresar nuestras ideas y opiniones para no herir a otras personas o porque creemos que nuestra opinión no vale tanto como la de los demás.

### La persona pasiva se comporta con el resto:

- Buscando su aprobación.
- Pensando que herirá sus sentimientos.
- Con miedo a que se enfaden o la dejen sola.
- Quiriendo ser "TODO" para las personas que ama, renunciando a sus derechos.

### Algunos ejemplos de conducta pasiva son:

- Callar en vez de hablar (los pensamientos, opiniones o necesidades no se expresan).
- Evitar el conflicto.
- Comportarse para gustar a las otras personas y tenerlas contentas.
- Decir que sí cuando se quiere decir NO.
- Dejarse manipular.

**La conducta pasiva genera malestar. Algunos de los sentimientos que tiene como consecuencia son:**

- desamparo
- injusticia y disgusto
- indefensión
- frustración
- decepción con uno mismo
- lejanía del resto
- sensación de que las otras personas tienen el control
- falta de respeto hacia nosotros porque no se ha actuado como se deseaba

**En el mundo afectivo y sexual, una baja autoestima puede influir en los siguientes aspectos:**

- **No aceptación del propio cuerpo.** Se tiene miedo a la intimidad o se interpreta negativamente cualquier comentario sobre el aspecto personal. Eso es especialmente importante en la adolescencia, dado que el cuerpo cambia con rapidez y se tienen que integrar estos cambios en un contexto que define parámetros de belleza muy estrictos y poco realistas. También es frecuente que algunos chicos y chicas cambien antes que otros y que, por eso, sientan incomodidad o vergüenza. Contrariamente, cuando los cambios se producen más tarde, se puede sentir preocupación y también vergüenza de mostrar un cuerpo más infantil.
- **Autoconcepto y autoimagen negativos, tanto respecto al aspecto físico como al intelectual.** Ello puede ocasionar dificultades al iniciar conductas de seducción. Si una persona no se considera atractiva es difícil que se atreva a seducir. También puede aceptar cualquier propuesta de relación porque piensa que no tendrá más oportunidades.
- **Deseo excesivo de complacer y de gustar.** Esto se traduce en dificultad para hablar claramente sobre lo que gusta y lo que no, lo que se quiere hacer y lo que no. En la adolescencia es muy importante la opinión de las amistades y una autoestima baja predispone a actuar según indica el

grupo de iguales, un amigo o una amiga, o la pareja. Por miedo a perder la amistad, el grupo o la pareja no se ponen límites (no se dice “no” a mantener relaciones de riesgo o a hacer aquello que no gusta).

- **Preocupación por tener un buen “rendimiento sexual”.** Esta excesiva preocupación puede provocar falta o disminución del deseo, dificultad para llegar al orgasmo, problemas de erección en los hombres, e incluso puede llevar a evitar las relaciones sexuales.

### CONFIGURAMOS LA AUTOESTIMA A LO LARGO DE NUESTRA VIDA

En nuestra autoestima influyen las personas que son significativas para nosotros (madre, padre, profesorado, amistades, pareja...). Según lo que nos dicen y el trato que recibimos, nos valoramos mejor o peor, nos amamos más o menos. Utilizamos la conducta de las personas que son significativas en nuestras vidas como criterios para valorarnos. No obstante, querernos más y mejor es cosa nuestra, no del resto.

### MEJORAR LA AUTOESTIMA ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

Estar continuamente recordando el pasado, dar vueltas a un problema sin pensar en posibles soluciones o adoptar la actitud de víctima de la vida son ejemplos de actitudes tóxicas (psicotrapas) que nos conducen a tener y mantener una baja autoestima.

Cuando tenemos estas actitudes solemos responsabilizar a otras personas, el destino, el azar o lo que sea de lo que nos ha sucedido o de lo que nos está pasando. Nos pase lo que nos pase, lo que nos conviene es mirar adelante, aprender de la experiencia vivida y tomar decisiones para afrontar los problemas. Nuestra vida es nuestra, de nadie más.

### EL INSTINTO DE SUPERACIÓN ES IMPORTANTE PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

Aprender a realizar una autoevaluación realista sobre nosotros es muy importante. Reconocer nuestras virtudes, cualidades y aspectos positivos nos permite utilizarlos y desarrollar competencias. Saber cuáles son nuestros puntos débiles nos ayuda a mejorar.

odemos poner nuestra autoestima en nuestras manos si seguimos algunos de los siguientes consejos:

### CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- Acéptate tal y como eres, con tus cualidades y tus defectos.
- Desarrolla el sentido del humor.
- Préstate más atención; dedica tiempo a hacer lo que te haga feliz y te satisfaga.
- Asume responsabilidades y toma decisiones; si alguna cosa sale mal, aprende de tus errores y ten valor para volver a intentarlo.
- Si una relación personal no acaba de funcionar, no pienses nunca que la culpa es sólo tuya.
- Prémiate por tus éxitos, aunque sean pequeños o poco importantes.
- Simplifica tu vida y dirígete hacia objetivos realmente valiosos para ti, dedícate intensamente, sin miedo.
- No idealices a los otros.
- Actúa de acuerdo con lo que piensas que es mejor y no buscando la aprobación del resto.
- Date permiso para hacer lo que te hace sentir bien y para estar con quien te apetezca.
- Disfruta del presente.
- Recuerda siempre que tú eres la única persona de la que no puedes huir nunca y, por lo tanto, es con quien mejor tienes que vivir.

Fuente: Sexconsulta, PalmaJove

### LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

La mayoría de las personas necesita entrenamiento para convertir la comunicación asertiva en un hábito y para saber utilizarla cuando las emociones o los sentimientos nos juegan malas pasadas y provocan en nosotros respuestas de agresividad o pasividad.

**Para hacerlo, es preciso entrenarse y repetir conscientemente ciertas fórmulas de comunicación:**

- **Hablar en primera persona y en positivo**, sin empezar con “tú o vosotros”. Se trata de manifestar primero lo que sentimos, lo que creemos o pensamos, y después detallar lo que, según nuestra percepción, provoca esos sentimientos, pensamientos o creencias (hechos, no suposiciones).

Después podemos decir lo que nos gustaría.

"Siento (tristeza, pena, rabia... ) "

"A mí me gustaría... "

"Cuando (haces, te comportas, dices...)

"Yo creo, pienso... "

- **Dar valor a los sentimientos de las otras personas.** Tenemos que tener claro y transmitir que no queremos tener razón ni echar la culpa a nadie. Lo que queremos es comunicarnos con respeto, dando valor a los sentimientos de las otras personas, sin dejar de respetarnos a nosotros mismos.

"Comprendo que tú..., pero yo...",

"¿Qué te parece? "

"¿Qué piensas de esto? "

"¿Tú qué opinas? "

**También puede servirnos utilizar las siguientes estrategias:**

#### ESTRATEGIA PARA SER MÁS ASERTIVO/A

- Responde de forma tranquila y con voz moderada.
- Mira a la otra persona a los ojos.
- Mantén la posición corporal tan relajada como sea posible.
- Decide el mensaje que quieres dar y mantenlo.
- Si no lo consideras conveniente, no des explicaciones.

Fuente: [blog autoestima, PalmaJove](#)

**En algunas situaciones puede resultarnos difícil comunicarnos de forma asertiva. Generalmente, eso sucede cuando la otra persona:**

- Ignora el mensaje que le hacemos llegar.
- Continúa con su conducta.
- Intenta descalificar o criticar de forma destructiva.
- Hace chantaje emocional.

La solución es mantenerse fiel a las convicciones y pensamientos propios. Se trata de tener la mente abierta, intentar comprender las intenciones de la otra persona y ser paciente y tolerante, defendiendo y respetando nuestros derechos.

## LA ASERTIVIDAD SEXUAL

La asertividad sexual **es la capacidad de las personas para:**

- Disfrutar de la sexualidad con placer.
- Expresar lo que sienten y piensan respecto a su sexualidad.
- Iniciar la actividad sexual solo cuando se sienten preparadas y desean.
- Expresar las conductas sexuales deseadas.
- Rehusar cualquier actividad sexual no deseada.
- Protegerse con métodos para evitar un embarazo no deseado y/o infecciones de transmisión sexual.
- Responsabilizarse de sus comportamientos sexuales.

Se basa en el derecho humano a la autonomía, asumiendo que las personas tienen derecho a escoger sobre su propia experiencia y actividad sexual.

LA FALTA DE ASERTIVIDAD SEXUAL NOS HACE MÁS VULNERABLES A TENER CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO, A LA COERCIÓN Y AL ABUSO SEXUAL

**La asertividad sexual constituye un componente central de la sexualidad humana de manera que, cuanto mejor sea nuestra asertividad sexual:**

- Mayor será el deseo y la satisfacción sexual.
- Nuestras relaciones sexuales serán más seguras (menos conductas sexuales de riesgo).
- Tendremos más capacidad para prevenir las conductas sexuales basadas en la coerción (abuso sexual, relaciones de dependencia emocional, maltrato...).



# La erótica

- El erotismo.
- Las zonas erógenas.
- La respuesta sexual.
- Las prácticas sexuales.
- Las disfunciones sexuales.



massia-b.com



# El erotismo

El erotismo es la capacidad que tenemos los seres humanos para sentir y provocar deseo y placer sexual. Se construye tanto a nivel individual como social.

## LO QUE EROTIZA A UNA PERSONA PUEDE NO EROTIZAR NADA A OTRA

Cada persona tiene su propio imaginario erótico, que construye a lo largo de su vida; por eso se dice que la respuesta erótica es subjetiva, aunque está socialmente influenciada.

## LA CLAVE ERÓTICA

Ponerse en clave erótica es esencial para disfrutar del placer sexual. Sin embargo, ¿qué significa ponerse en clave erótica? Se trata sencillamente de meter la erótica en nuestra cabeza, dejando de lado pensamientos que no tienen nada que ver con el hecho de disfrutar del placer.

Activar la clave erótica aumenta el deseo y genera vínculos afectivos con la pareja. Prepara para el juego, para disfrutar de la sexualidad y favorece una respuesta sexual adecuada.

Propiciar un entorno agradable y dedicar un tiempo para relajar el cuerpo y la mente y para comunicarse son los recursos esenciales para crear este estado mental. Utilizar los pensamientos eróticos y las fantasías sexuales también puede facilitarlos, pero siempre desde la disposición personal a disfrutar del juego y el placer.

## Podemos erotizarnos (sentir placer sexual) mediante:

- los pensamientos y fantasías de contenido erótico, pornográfico, sensual o afectivo
- la estimulación de todos los sentidos: favoreciendo sensaciones placenteras a través de los cinco sentidos.

## LAS FANTASÍAS SEXUALES

Las fantasías son el resultado de la capacidad que tenemos las personas para producir imágenes y situaciones en nuestra imaginación. Estas imágenes pueden ser reales o creadas por nosotros.

Las fantasías sexuales tienen la capacidad de excitarnos y activar y alimentar nuestro deseo. Pueden producirse de forma voluntaria o involuntaria y son bastante comunes. Empiezan en la pubertad y suelen durar toda la vida.

### Hay que distinguir entre deseos y fantasías:

- Los deseos se refieren a las conductas que queremos realizar (por ejemplo querer tener una determinada práctica o postura, utilizar juguetes sexuales...).
- Las fantasías se suelen utilizar para activar el deseo sexual y para producir excitación.

### TENER FANTASÍAS SEXUALES NO TIENE QUE DARNOS MIEDO NI PRODUCIRNOS ANGUSTIA

El hecho de que una persona utilice una fantasía sexual no significa que quiera llevarla a la práctica; de hecho, en la idealización mental hay detalles que son difíciles o imposibles de realizar e incluso que se oponen a la naturaleza del ser humano o a las creencias y valores de la persona. También puede pasar que si se quiere llevar una fantasía a la práctica pierda su efecto estimulante porque no resulta igual lo que se imagina que lo que se hace.

### LAS FANTASÍAS TIENEN SU LUGAR EN LA IMAGINACIÓN.

### LOS DESEOS QUEREMOS SATISFACERLOS, QUEREMOS LLEVARLOS A LA PRÁCTICA

## LA ESTIMULACIÓN SENSORIAL

Todo nuestro cuerpo es una gran zona erógena, tan grande como nosotros queramos dejarla ser. Hablar de estimulación sensorial y reducirla a la piel y a los genitales supone una visión reduccionista de nuestra capacidad de disfrutar del placer sexual.

### EL CEREBRO ES UN ÓRGANO ESENCIAL SI DE LO QUE SE TRATA ES DE EROTIZAR

Los estímulos a través de todos los sentidos, con toda su gama de posibilidades: imágenes, olores, sabores, sonidos, tacto (movimientos, caricias, calor, frío...), tienen una gran capacidad de erotizar, pero para disfrutar de cualquiera de las sensaciones que pueden provocarnos, tenemos que darnos permiso para sentir placer y dejarnos llevar.



## Las zonas erógenas

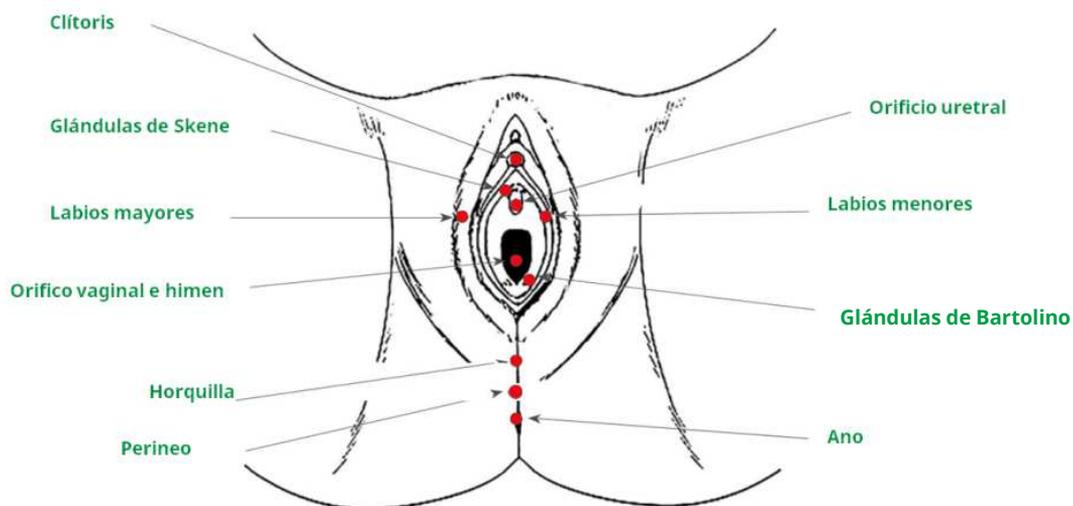
En el erotismo juega un papel importante la estimulación de ciertas zonas corporales preparadas para responder con facilidad a la estimulación sexual. Estas zonas se denominan zonas erógenas. Podemos diferenciar dos tipos de zonas erógenas, con respecto a los estímulos que provienen de la piel y las mucosas:

- las primarias (genitales y perineo)
- las generales (resto del cuerpo)

### LAS ZONAS ERÓGENAS PRIMARIAS FEMENINAS

Los **genitales externos femeninos** reciben el nombre de vulva. La vulva está constituida por las partes del aparato genital femenino que son visibles. Está situada en la región perineal, se concentran en ella muchas terminaciones nerviosas y, al ser acaricida, produce una sensación muy placentera. En la vulva se diferencian una serie de estructuras anatómicas, muy implicadas en el placer sexual:

- el monte de Venus
- los labios mayores
- los labios menores
- el clítoris
- el vestíbulo vaginal
- el himen
- las glándulas de Skene
- las glándulas de Bartolino
- el orificio uretral
- el perineo o cuerpo perineal



## Los genitales externos femeninos

### Monte de Venus

Zona situada por encima del pubis, con abundante tejido graso. La piel del pubis está recubierta de pelo.

### Labios mayores

Pliegues de piel y tejido graso que se originan en el monte de Venus y llegan hasta la horquilla.

### Labios menores

Pliegues de piel delgados y pigmentados que se encuentran en el interior de los labios mayores. Se unen por delante formando el prepucio del clítoris.

### Clítoris

Órgano eréctil de la mujer (se dilata durante la excitación sexual). La parte visible es pequeña (1-3 cm). Es una zona muy sensible, de gran importancia en la excitación y el orgasmo.

### El orificio vaginal

Situado en el vestíbulo vaginal (zona situada entre los labios menores). En la apertura de la vagina desembocan las glándulas de Bartolini.

### El himen

Es una membrana delgada, de piel y mucosa, muy vascularizada. Cubre la entrada de la vagina.

### Glándulas de Bartolino

Glándulas secretoras diminutas situadas a ambos lados de la apertura de la vagina. Normalmente no son visibles. Secretan una pequeña cantidad de líquido que ayuda a lubricar los labios vaginales durante la función sexual.

### El orificio uretral

Situado en el vestíbulo vaginal (zona situada entre los labios menores), ahí desembocan las glándulas de Skene.

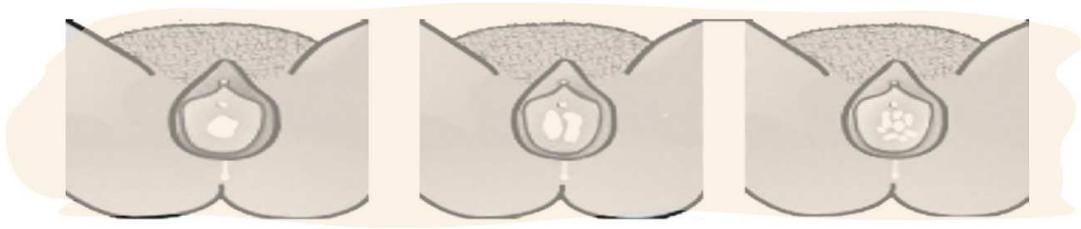
### Glándulas de Skene

Desembocan a ambos lados del orificio uretral y segregan un fluido que expulsan a través del conducto urinario. Durante la excitación sexual aumentan la medida y se llenan del líquido que después será eyaculado.

### Perineo

Zona situada entre la horquilla y el ano. En esta zona se localiza el nervio pudendo (que inerva el clítoris, los labios y el ano) que transmite las sensaciones de placer responsables del orgasmo.

FIG. 2



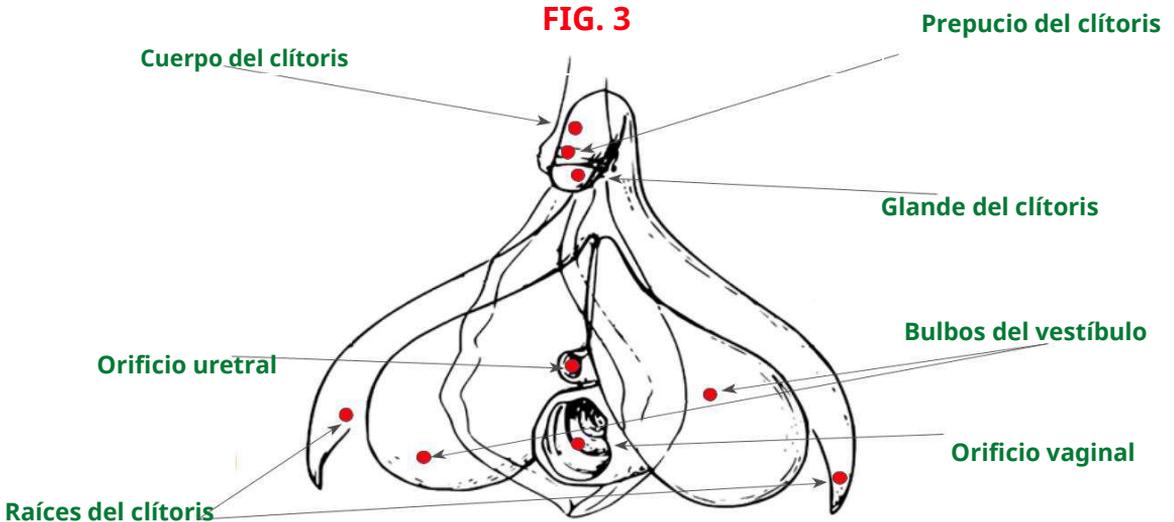
### El himen

Presenta una gran variabilidad con respecto al grueso, forma y medida. Como todas las partes del cuerpo, los hímenes también son diferentes de una mujer a otra. Hay mujeres (pocas) que no tienen.

No está totalmente cerrado; en el centro tiene un pequeño agujerito por donde pasa la menstruación. Es frágil y puede dañarse a causa de los esfuerzos.

En contra de la creencia popular, el dolor asociado a la primera relación sexual se debe a la falta de relajación y no a la ruptura del himen.

FIG. 3



### El clítoris

Es el único órgano del cuerpo femenino que no tiene más propósito que dar placer. Tiene más terminaciones nerviosas que cualquier otra zona del cuerpo (incluida la vagina) y estimularlo produce una gran excitación que puede llegar al orgasmo.

Contrariamente a lo que suele pensarse, la medida total del clítoris no se limita únicamente a la parte visible (glante del clítoris) que tiene una medida de entre 1 a 3 centímetros. Abarca todo el perineo femenino y la medida total es de 10-11 cm.

El clítoris forma parte de un sistema integrado por la uretra, la pared vaginal, los bulbos del vestíbulo vaginal, las glándulas de Skene y de Bartholin y la red de nervios y músculos involucrados en el orgasmo. Este sistema trabaja de forma coordinada.

La **mutilación genital femenina** o ablación es un conjunto de prácticas que implican la extirpación total o parcial de los genitales externos femeninos.

Se practica por diferentes motivos: controlar la sexualidad femenina; como rito de iniciación de las niñas a la edad adulta; porque se cree que los genitales femeninos son sucios y antiestéticos; con la creencia de que aumenta la fertilidad y hace el parto más seguro, y como precepto religioso.

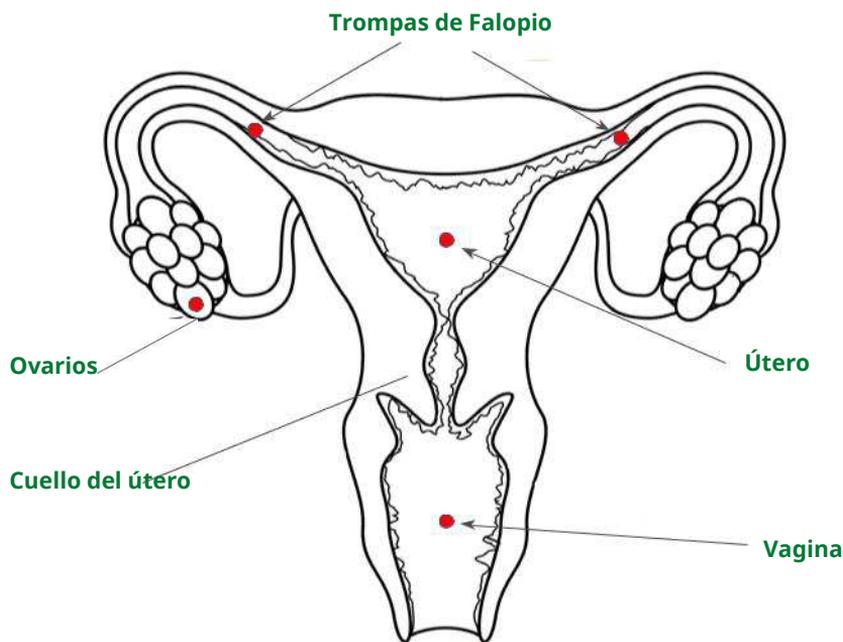
La mutilación genital femenina es una vulneración grave de los derechos humanos que perjudica la salud de las niñas y las mujeres (dolor intenso, hemorragias e infecciones que pueden ser mortales, retención y/o incontinencia urinaria, heridas que no se cuidan, infertilidad, alteraciones en el ciclo menstrual, aumento del riesgo de parto patológico, ansiedad, depresión...). También disminuye de manera importante la capacidad de la mujer para sentir placer y de llegar al orgasmo.

Los **genitales internos** están constituidos por las siguientes estructuras:

- ovarios
- trompas de Falopio
- útero
- cuello del útero
- vagina
- bulbos del vestíbulo vaginal

Todas estas estructuras anatómicas están situadas en la pelvis y se relacionan con el resto de las vísceras de esta localización: el colon, la vejiga urinaria y la uretra.

**FIG. 4**



### Los genitales internos femeninos

#### **Ovarios (gónadas femeninas)**

Son dos y están situados a ambos lados del útero. Tienen la forma y el tamaño de una almendra. Pesar un 6 o 7 gramos. Los ovarios son los encargados de producir los óvulos y de producir y secretar las hormonas sexuales (estrógenos, progesterona, inhibina y cantidades insignificantes de testosterona).

#### **Trompas de Falopio**

Son dos estructuras de unos 12 centímetros de longitud y calibre muy fino. Tienen dos funciones: aspirar o succionar el óvulo del ovario cada mes y transportarlo hacia el útero. En las trompas se produce la fecundación.

#### **Útero o matriz**

Es un órgano musculoso, de unos 7 centímetros, en forma de pera invertida y aplanada. El interior está recubierto de una mucosa llamada endometrio. Está situado en la pelvis, entre la vejiga urinaria y el recto. Aloja el óvulo fecundado, que se implanta en el endometrio.

#### **Cuello del útero o cérvix uterino**

Porción inferior del útero. Tiene una medida de 3 a 4 cm de longitud y unos 2,5 cm de diámetro. Puede dilatarse unos 10 centímetros durante el parto. En el cuello del útero se segrega un líquido, el flujo, que favorece el ascenso de los espermatozoides hacia la matriz.

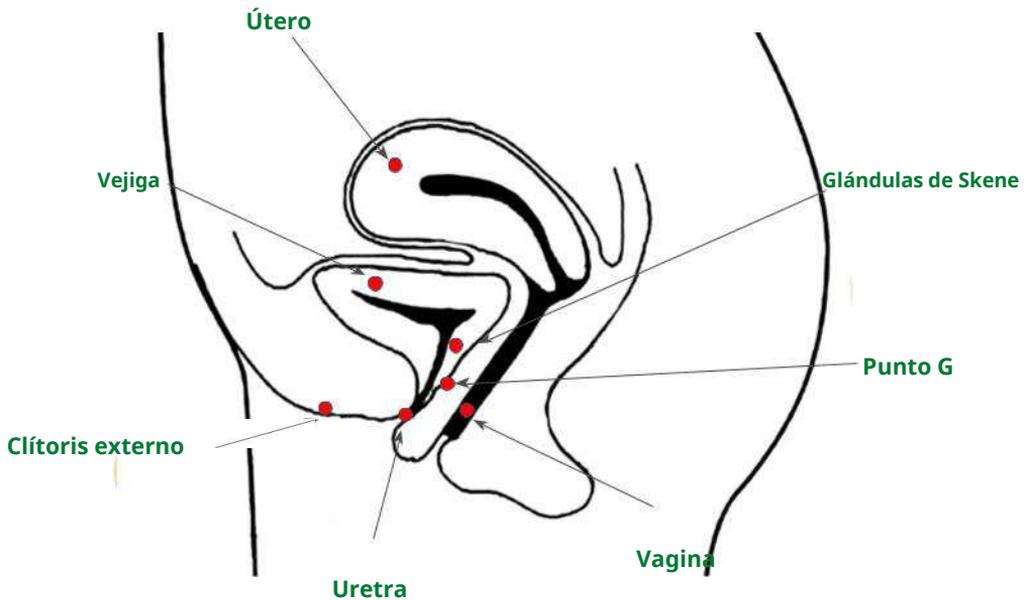
#### **La vagina**

Conducto elástico que se extiende desde el vestíbulo vaginal hasta el cuello del útero. La medida es de 8 a 11 centímetros. Puede dilatarse y aumentar. Su longitud 3 o 4 centímetros. Es el órgano femenino que recibe al pene durante el coito, la vía de salida de la menstruación y la porción inferior del canal del parto. La vagina está protegida por el himen.

#### **Bulbos del vestíbulo vaginal**

Los bulbos del vestíbulo vaginal son dos estructuras alargadas de tejido eréctil, de unos 3 centímetros, que se encuentran a cada lado del orificio vaginal (ver figura 3).

**FIG. 5**



### **El punto G**

El punto G fue descubierto por el ginecólogo alemán Ernst Gräfenberg. Es una pequeña zona eréctil, situada en la pared anterior de la vagina, a unos 3-5 centímetros del orificio vaginal.

En esta zona se localizan la esponja uretral y las glándulas de Skene, también denominadas parauretrales.

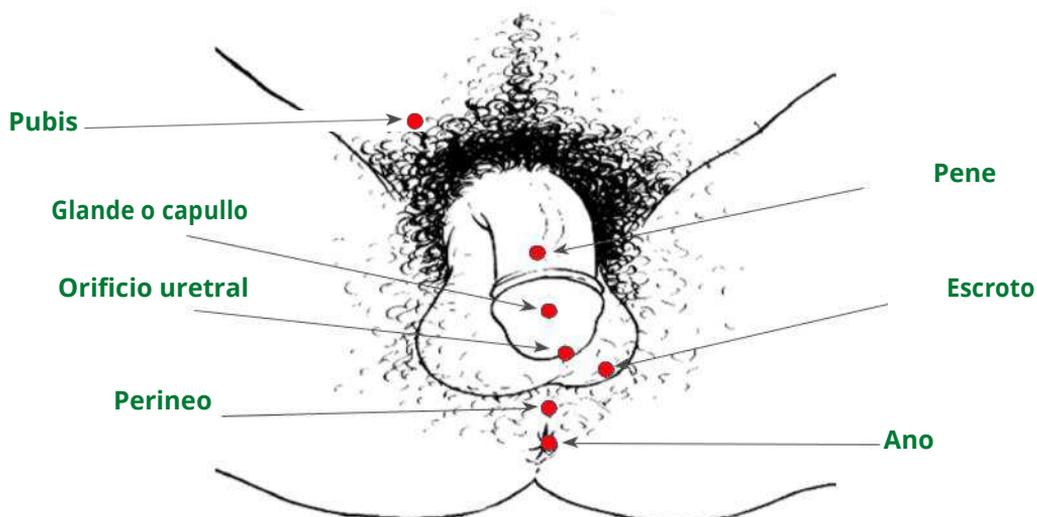
Esta zona, denominada próstata femenina, aumenta de tamaño con la excitación y es en esta situación que, al presionarla, puede producir placer.

## LAS ZONAS ERÓGENAS PRIMARIAS MASCULINAS

En la estructura de los **genitales externos masculinos** se diferencian:

- el pubis
- el pene
- el escroto
- el perineo o cuerpo perineal

**FIG. 6**



### Los genitales externos masculinos

#### Pubis

Es el área situada por encima del pene. Frecuentemente no se suele nombrar al estar muy cerca del pene.

#### Pene

En el pene se concentran una gran cantidad de terminaciones nerviosas, sobre todo en la zona superior. Acariciarlo suele provocar una gran excitación. Es el órgano de la copulación en el hombre. Se localiza ante la sínfisis púbica. El final del pene se denomina glande o capullo que es una zona muy sensible. El prepucio es la piel fina que recubre el glande, estimularlo durante las relaciones sexuales con delicadeza puede producir placer. El área de la parte inferior del pene donde se sujeta el prepucio se llama frenillo.

#### El escroto o saco escrotal

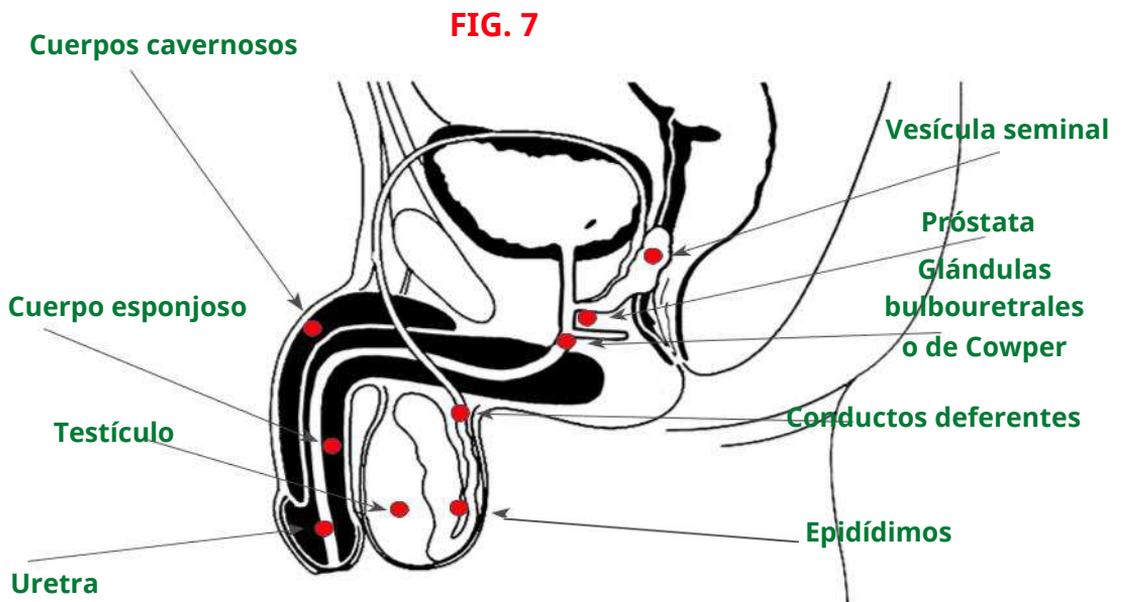
Bolsa de piel rugosa y delgada que cubre y aloja los testículos. Es también una importante zona erógena.

#### Periné

Es la zona que va desde el final del escroto hasta el ano. Tienen su origen en los cuerpos eréctiles del pene. Esta zona es importante porque es donde se encuentra el nervio púdico, que también inerva el pene, el escroto y el ano, y es el que transmite las sensaciones de placer responsables del orgasmo.

Los **genitales internos masculinos** están integrados por las siguientes estructuras orgánicas:

- glándulas bulbouretrales o de Cowper
- próstata
- uretra
- testículos
- epidídimos
- vesículas seminales
- conductos deferentes
- cuerpos cavernosos y cuerpo esponjoso



## Los genitales internos masculinos

### **Cuerpos cavernosos y cuerpo esponjoso**

El pene está formado por tres columnas de tejido eréctil: dos cuerpos cavernosos (en la parte superior) y un cuerpo esponjoso (en la parte inferior).

En el interior del pene está la uretra, que es la vía de salida común de la orina y del semen. El orificio de salida se denomina meato urinario.

### **Próstata**

Produce líquido prostático, y su función es alimentar y proteger a los espermatozoides. Las **glándulas bulbouretrales o de Cowper** son dos glándulas situadas a cada lado de la próstata. Segregan un líquido que forma parte del líquido seminal.

**El punto P o punto prostático** está localizado en la próstata. Este punto contribuye de manera clave en el orgasmo masculino. La próstata puede ser estimulada manualmente tanto de forma interna como externa. Puede estimularse externamente presionando la zona del perineo (zona que va desde el ano hasta los testículos).

### **Uretra**

Es una vía común para el paso de la orina y del semen. Atraviesa el cuerpo esponjoso y acaba en el meato urinario.

### **Testículos o gónadas masculinas**

Son dos glándulas en forma ovoide situadas a cada lado del pene. En el interior están

los tubos seminíferos (productores de los espermatozoides) y las células de Leydig, productoras de las hormonas sexuales masculinas. Los tubos seminíferos se unen por el epidídimo.

### **Epidídimos**

Son dos tubos estrechos y alargados de entre 3 y 4 centímetros, que están unidos en los testículos. Se almacenan los espermatozoides. Se unen a los conductos deferentes.

### **Vesículas seminales**

Son dos glándulas que segregan el líquido seminal, que facilita el desplazamiento de los espermatozoides y les proporciona sustancias nutritivas y protectoras. El conducto de la vesícula seminal y el conducto deferente forman el conducto eyaculador, que desemboca en la uretra prostática.

### **Conductos deferentes**

Son dos tubos alargados que conectan los epidídimos con el conducto de las vesículas seminales.

### **Cuerpos cavernosos y cuerpo esponjoso**

Son tres columnas de tejido eréctil: dos cuerpos cavernosos (uno a cada lado de la parte superior) y un cuerpo esponjoso (en la parte inferior). Son los responsables de la erección del pene.

---

En algunas culturas, ya sea por tradición, higiene o religión, se corta la porción del prepucio que cubre el glande, y se deja al descubierto. Esto se denomina circuncisión.

La **circuncisión** puede dificultar la práctica de la masturbación, dado que hace necesaria la utilización de lubricantes para evitar molestias y lesiones provocadas por el roce directo del glande. En sentido contrario, la circuncisión puede disminuir el riesgo de contraer determinadas infecciones de transmisión sexual ya que facilita la higiene del pene.

## LAS ZONAS ERÓGENAS GENERALES

Además de las zonas erógenas primarias, determinadas partes del cuerpo responden fácilmente a los estímulos eróticos.

LAS ZONAS ERÓGENAS GENERALES	
<b>Cuero cabelludo</b>	Realizar un masaje en el cuero cabelludo, además de producir mucha relajación, puede servir también para estimular a la pareja mientras se acompaña con palabras que conducen a la excitación.
<b>Cuello y cogote Zona de la clavícula Axilas Lados del tórax Espalda</b>	Acariciar y besar estas áreas produce excitación y una sensación muy próxima al placer.
<b>Pechos</b>	Los pechos femeninos son mucho más sensibles a la estimulación que los masculinos. Muchas mujeres pueden incluso llegar al orgasmo con un masaje en esta zona.
<b>Ojos</b>	Besar la parte de los párpados de los ojos, además de ser una demostración de afecto y confianza, resulta muy estimulante a causa de los nervios que confluyen en los mismos.
<b>Orejas</b>	A mucha gente le gusta murmurar cosas sensuales al oído. Si se acompaña con un movimiento leve y delicado del lóbulo y de la parte de atrás de la oreja, siempre con cuidado, puede producirse una gran excitación.
<b>Labios y boca</b>	La boca y los labios son los primeros órganos que pueden ser excitados con besos y caricias. La lengua está llena de glándulas sensibles. Si la estimulación de los labios con besos es acompañada de caricias y estimulación genital, puede llegarse fácilmente a la excitación y al orgasmo.
<b>Brazos</b>	Las extremidades superiores son especialmente sensibles, concretamente la zona que se encuentra en la parte anterior al codo. Un recorrido suave con la punta de los dedos puede ser muy estimulante.
<b>Interior de los muslos</b>	Es una zona muy sensible.
<b>Pies Tobillos Piernas</b>	Los pies están llenos de terminaciones nerviosas. Un suave masaje en la planta del pie, siguiendo por los tobillos y las piernas hasta llegar al interior de los muslos, puede ser muy excitante.

Besar es una de las caricias más frecuentes en el juego erótico y puede ser una de las que proporciona una mayor sensación de comunicación y compenetración. Besar y que nos besen puede producirnos un gran placer. También es cierto que según cómo se besan dos personas pueden transmitirse todo el contrario.

Besar bien es todo un arte y, como en todas las artes, la técnica es fundamental. También es importante la higiene bucal y un buen aliento.

EL ARTE DE BESAR, RECOMENDACIONES	
<b>Una buena actitud es esencial</b>	sensibilidad compenetración pasión
<b>Una buena técnica es fundamental</b>	empezar con la boca cerrada poco a poco, sin prisas con la presión adecuada observando la reacción de la pareja
<b>Recuerda</b>	besar no es chupar la higiene bucal y un buen aliento son imprescindibles besos húmedos sí, que chorreen no

## ESTIMULACIÓN DE LAS ZONAS ERÓGENAS

La estimulación de una zona considerada erógena tiene diferentes resultados según:

- las ganas y gustos de la persona que es estimulada
- la actitud y habilidad de la persona que estimula
- el momento y el ambiente

- **Las ganas y gustos de la persona que es estimulada**

Las ganas, la relajación y dejarse llevar son factores necesarios para disfrutar de una relación sexual. Cada persona tiene su propio mapa erógeno (las zonas que le resultan erógenas) y conoce la secuencia de las caricias, el ritmo y el ambiente que le hacen sentirse más a gusto, más relajada y más receptiva a la estimulación.

### CADA PERSONA TIENE PREFERENCIA POR UNAS DETERMINADAS ZONAS ERÓGENAS

Si lo que queremos es sacar el máximo partido a nuestro potencial erógeno y al de nuestra pareja sexual, tenemos que hacer todo lo posible para conocernos – saber qué nos gusta y qué no– y para saber, también, lo que gusta y no gusta a nuestra pareja sexual. Se trata de escuchar a nuestro cuerpo y de observar y comunicarnos con nuestra pareja, de querer dar y recibir placer.

#### • **La actitud y habilidad de la persona que estimula**

En el juego erótico, para obtener y dar el máximo placer, se precisa una actitud personal asertiva, abierta, relajada, dispuesta al juego. Ello quiere decir que se trata de jugar y de disfrutar y que tan importante es dar como sentir placer, respetar como respetarse.

En el contexto del juego erótico, la habilidad para estimular es muy importante y puede aprenderse. Generalmente lo que suele gustar tanto a los hombres como a las mujeres es el acercamiento progresivo que despierta el deseo, provoca la excitación y prepara para un juego más intenso.

LA ESTIMULACIÓN DE CUALQUIER PARTE DEL CUERPO CON INTENCIÓN DE EROTIZAR, SI SE REALIZA DE GOLPE, PUEDE PROVOCAR RESPUESTAS DE SOBREENCITACIÓN O DE RECHAZO

Zonas como el glande, la vagina, el clítoris, los pezones y el ano si son estimuladas sin ningún preámbulo o de forma brusca difícilmente producirán placer.

NO SOMOS MÁQUINAS Y NUESTRAS ZONAS ERÓGENAS TAMPOCO SON INTERRUPTORES

Descubrir nuestras zonas erógenas y las de nuestra pareja y aprender la mejor forma de estimularlas nos reportará mucha satisfacción. Hay que tener en cuenta la respuesta del cuerpo; nos lo dirá todo: los gestos, los sonidos, la relajación, la excitación, la satisfacción...

#### • **El momento y el ambiente**

Aunque parezca una obviedad, cuando se trata de conseguir la mejor respuesta a un estímulo erótico, el momento y el ambiente son muy importantes: la luz, la temperatura, los colores, las imágenes, la intimidad... todo es importante.



## La respuesta sexual

La respuesta sexual humana (RSH) es el conjunto de cambios (reacciones fisiológicas) que experimenta nuestro organismo cuando es estimulado sexualmente de forma satisfactoria.

Las primeras investigaciones sobre la forma en la que se produce la RSH serían las que hicieron William Masters y Virginia Johnson. Posteriormente, las investigaciones que han realizado Helen S. Kaplan y Rosemary Basson, entre otros autores, han aportado más información respecto a ello y han ayudado a comprender mejor dicho proceso.

**La RSH es objeto de continuos estudios. En la actualidad, está aceptado que se desarrolla en las siguientes etapas:**

- deseo
- excitación
- orgasmo
- resolución

Estas etapas tienen diferentes expresiones en los hombres y las mujeres, aunque las coincidencias parecen ser mayores que las diferencias. No siempre tienen la misma duración, existen diferencias entre unas personas y otras y también entre diferentes experiencias en una misma persona.

## EL CEREBRO ES EL PRINCIPAL ÓRGANO SEXUAL

### **Asimismo, las investigaciones han puesto de manifiesto:**

- La importancia de la mente en nuestra experiencia sexual.
- Que el proceso de respuesta sexual de dos personas, en una relación sexual compartida, es distinto y que, por ello, el orgasmo simultáneo es una situación que difícilmente se produce.

### **DESEO**

El origen del deseo en las mujeres y los hombres es psíquico y se produce como respuesta a un estímulo que interpretamos como erótico (puede ser un estímulo creado por nuestra mente o puede venir de nuestro entorno).

## EL DESEO ES ESENCIAL PARA TENER UNA ACTIVIDAD SEXUAL PLACENTERA Y SATISFACTORIA

Puede suceder que, sin sentir deseo previo, iniciar juegos sexuales provoque excitación y posteriormente deseo, pero sea como sea, el deseo es imprescindible para provocar una respuesta sexual plena, complaciente y gratificante.

Aunque durante esta fase no se observan fácilmente los cambios orgánicos, sí se producen sensaciones (empieza a experimentarse placer en las zonas genitales) que nos mueven a buscar experiencias sexuales o a estar con una actitud receptiva.

### **EXCITACIÓN**

En la fase de excitación el cerebro envía una orden a través de la médula espinal a los genitales y se produce una vasodilatación y un aumento de la afluencia de sangre en los órganos sexuales. Aumentan la temperatura, la frecuencia respiratoria y cardíaca, y se experimenta una cierta euforia que provoca la necesidad de estimulación de las zonas erógenas.

Los juegos, las caricias y los rituales afectivos son muy importantes en esta fase y es necesario que cada miembro de la pareja sexual dé a conocer sus preferencias y respete los gustos del otro.

Si se sigue adelante con la estimulación, los cambios descritos se intensifican y se incrementa la tensión muscular. Se producen gemidos y movimientos rítmicos de la pelvis con sensación de abandono y de pérdida de contacto con el exterior.

## **ORGASMO**

Durante el orgasmo los músculos se tensan y el cuerpo se arquea, se producen contracciones musculares involuntarias de los esfínteres y espasmos carpopedales. Se aceleran considerablemente el ritmo cardíaco y el respiratorio, aumenta la presión sanguínea, se experimenta sensación de calor y se produce una liberación de la tensión nerviosa. La sensación de placer es intensa.

EL ORGASMO SIMULTÁNEO NO ES INDISPENSABLE PARA  
OBTENER UNAS RELACIONES SEXUALES SATISFACTORIAS

## **RESOLUCIÓN**

Después del orgasmo se produce la resolución. En esta etapa, el cuerpo vuelve progresivamente a los niveles normales de frecuencia cardíaca, presión arterial, respiración y contracción muscular. Los genitales se vacían de sangre y se experimenta una sensación general de bienestar.

En el caso del hombre puede pasar un tiempo para que pueda tener la erección necesaria para otra penetración. Este tiempo se denomina periodo refractario; varía en cada hombre y se alarga con el paso de los años.

El periodo refractario en la mujer se define como el tiempo que necesita para volver a reaccionar ante un estímulo sexual y que este sea efectivo.

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE LA RESPUESTA SEXUAL EN MUJERES Y HOMBRE		
FASE	MUJERES	HOMBRES
<b>D</b> <b>e</b> <b>s</b> <b>e</b> <b>o</b>	Los cambios son casi imperceptibles.	Los cambios son casi imperceptibles.
<b>E</b> <b>x</b> <b>c</b> <b>t</b> <b>a</b> <b>c</b> <b>i</b> <b>ó</b> <b>n</b>	<p>La vulva se satura de sangre y las glándulas de Bartolino secretan un líquido transparente que lubrica la vagina, la cual aumenta de medida.</p> <p>Las glándulas de Skene (situadas en la pared vaginal en el lugar donde se localiza el punto G) se hacen más grandes y se llenan de líquido.</p> <p>El clítoris se hace más grande, se retrae bajo la membrana que lo recubre (capuchón) y se hace más inaccesible.</p> <p>El útero se desplaza hacia arriba.</p> <p>Se hinchan los pechos, la areola se dilata y endurecen los pezones.</p> <p>Se puede observar «rubor sexual» (manchas rojizas por algunas zonas del cuerpo).</p>	<p>Aumentar el tamaño del pene debido de la acumulación de sangre en los cuerpos cavernosos. La piel del escroto aumenta de grosor, se hace más tirante y provoca una elevación de los testículos. Los testículos se hacen más grandes y el glande se vuelve de un color azulado.</p> <p>Las vesículas seminales empiezan a segregar líquido y se cierra el esfínter interno de la vejiga para impedir el paso del semen y evitar que con la eyaculación se produzca también la micción.</p> <p>La glándula de Cowper segrega un líquido con el objetivo de limpiar la uretra de restos de orina. Este líquido puede tener espermatozoides de eyaculaciones anteriores.</p> <p>Se tiene la sensación de inminencia de eyaculación.</p>
<b>O</b> <b>r</b> <b>g</b> <b>a</b> <b>s</b> <b>m</b> <b>o</b>	<p>El útero y la plataforma orgásmica vaginal se contraen (el músculo pubocoxígeo es el que recibe directamente del cerebro la orden de el orgasmo).</p> <p>El líquido acumulado en las glándulas de Skene sale por la uretra. Esto es lo que se denomina eyaculación femenina.</p> <p>A veces, si se dan las condiciones adecuadas, se pueden producir varios orgasmos.</p>	<p>Los espermatozoides salen de los testículos y se unen al líquido seminal y, posteriormente, el líquido prostático. Se produce una sensación de no retorno.</p> <p>Se cierra el esfínter vesical y se producen contracciones rítmicas involuntarias que empiezan en las vesículas seminales y la próstata y progresan hacia el pene. El semen brota a través del pene y sale al exterior con contracciones.</p>
<b>R</b> <b>e</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>l</b> <b>u</b> <b>c</b> <b>i</b> <b>ó</b> <b>n</b>	<p>El útero y la vagina vuelven a la posición de reposo y se entra en un período refractario en el que la estimulación ya no es placentero.</p> <p>Este periodo tiene una duración variable, según el estado de la persona y las circunstancias de la relación sexual.</p>	<p>El pene, los testículos y el escroto vuelven a su tamaño natural. Se entra en un periodo refractario, en el que es difícil que se produzca excitación y orgasmo.</p> <p>Este periodo tiene una duración variable, según el estado de la persona y las circunstancias de la relación sexual.</p>

## PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA RESPUESTA SEXUAL EN LOS HOMBRES

- **¿Qué es la eyaculación precoz?**

Es la eyaculación que se produce, en una relación sexual, antes de lo que el hombre considera apropiado. La dificultad para mantener la excitación con un cierto control del reflejo eyaculador puede sobrevenir por situaciones de estrés.

- **¿Los hombres pueden tener un orgasmo sin eyacular?**

Aunque es poco habitual, se puede tener un orgasmo sin eyacular y también eyacular sin orgasmo.

En la erección y la eyaculación intervienen los vasos sanguíneos y los músculos. El orgasmo depende de mecanismos estrictamente neurológicos; por eso puede producirse orgasmo sin erección y sin eyaculación.

La idea de erección, eyaculación y orgasmo al mismo tiempo es más una idea cultural reproductiva que una respuesta fisiológica. También puede ocurrir lo que se denomina la eyaculación retrógrada (se produce por la acción de un complejo mecanismo muscular que desvía el semen hacia la vejiga, donde es expulsado más tarde junto con la orina).

- **¿Es lo mismo impotencia que infertilidad?**

No es lo mismo. El término *impotencia* ya no se usa científicamente; ahora se denomina disfunción eréctil y se refiere a fallos en la erección. Ser infértil es no poder dejar embarazada a una mujer y está relacionado con la producción, cantidad y vitalidad de los espermatozoides, no con la erección.

- **¿Qué es y por qué se produce el gatillazo?**

Es lo que sucede cuando un hombre, que suele tener erecciones normales, no consigue tener una erección en un momento dado (normalmente clave). La causa más probable es la psicológica y se llama "ansiedad de ejecución". Suele estar relacionada con el miedo a que la relación "no salga bien". También puede estar provocada por el alcohol.

- **¿Qué son los sueños húmedos (también denominados emisiones o poluciones nocturnas)?**

La erección puede producirse por estímulos directos (besos, caricias...) y al ver o soñar con algo muy excitante. Durante el sueño, los hombres suelen tener erecciones, y a veces también eyaculan.

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE LA RESPUESTA SEXUAL EN LAS MUJERES

• **¿Puede la mujer tener un orgasmo mientras duerme?**

Sí. El orgasmo puede producirse por estímulos directos (besos, caricias...) o al soñar con algo muy excitante.

• **¿Existe un orgasmo de clítoris y un orgasmo vaginal?**

La hipótesis actual es que existe un solo tipo de orgasmo (una sola respuesta fisiológica) y diferentes vías de entrada de las sensaciones: por una parte el clítoris y su capuchón y, por otra, la vagina y el cuello del útero.

El nervio pudendo y las estructuras nerviosas sacras recogen las sensaciones que provienen del clítoris y de su capuchón. En el orgasmo también intervienen estructuras nerviosas a nivel dorsal y lumbar, que son las que recogen la estimulación erótica producida por la estimulación vaginal y del cuello del útero, las fantasías, el significado que se da a la relación sexual y las sensaciones que vienen del resto del cuerpo (zonas erógenas secundarias).

• **¿Puede una mujer tener más de un orgasmo seguido?**

Sí. Las mujeres pueden tener varios orgasmos en un solo acto sexual. Después del clímax, si lo desean, pueden volver a la fase de orgasmo en el mismo acto. Pero ni todas las mujeres pueden conseguir varios orgasmos en una relación, ni lo consiguen en todas las relaciones sexuales.

**¿Las mujeres tienen periodo refractario?**

Sí. El periodo refractario en la mujer se define como el tiempo que necesita para volver a reaccionar ante un estímulo sexual y que este sea efectivo.

• **¿Qué es la eyaculación femenina?**

Se denomina eyaculación femenina a la expulsión, durante el orgasmo, del líquido acumulado en las glándulas de Skene durante la excitación. Este líquido no sale por la vagina, sale por la uretra y puede confundirse con la orina.



## Las prácticas sexuales

La finalidad de las relaciones sexuales es satisfacer el deseo de forma satisfactoria para las personas que participan en la relación. Las prácticas sexuales son todas las manifestaciones de contacto erótico que podemos realizar con nuestro cuerpo en contacto consigo mismo o con el cuerpo de otra persona.

CADA RELACIÓN SEXUAL ES COMO UNA AVENTURA EN LA QUE PODEMOS DESCUBRIR COSAS NUEVAS NUESTRAS Y DE NUESTRA PAREJA

Las opciones de prácticas sexuales son muchas y, en todas, lo que es importante es pasárselo bien y sentirse bien, desde el comienzo hasta el final de la relación sexual.

LO MÁS IMPORTANTE PARA OBTENER Y DAR EL MÁXIMO PLACER ES UNA ACTITUD PERSONAL RELAJADA, ABIERTA AL JUEGO Y ASERTIVA, SEA CUAL SEA LA PRÁCTICA SEXUAL EN LA QUE NOS INVOLUCRAMOS

### Las formas más usuales de prácticas sexuales son:

- la masturbación o autoerotismo
- el petting
- el cibersexo
- la relación coital

DECIDIR CON QUIÉN, EN QUÉ MOMENTO Y CÓMO SE QUIERE TENER UNA RELACIÓN SEXUAL ES UNA DECISIÓN PERSONAL Y NADIE PUEDE DECIDIR POR OTRA PERSONA

## LA MASTURBACIÓN O EL AUTOEROTISMO

La masturbación es la forma de conseguir placer a través del propio cuerpo mediante la autoestimulación (con caricias, tocándose, etc.).

Nos permite:

- Disfrutar del placer sexual sin necesidad de tener una relación sexual con otra persona.
- Conocer mejor nuestro propio cuerpo y nuestra respuesta sexual – sensaciones, zonas de placer.

La masturbación ha tenido un pasado negativo, cargado de ideas erróneas que aún pueden oírse hoy en día (pérdida de energía y vigor sexual, aparecen granos en la cara, es malo para la salud, ocasiona enfermedades...). Estas ideas son fruto de la falta de educación afectiva y sexual.

CHARLAR CON NATURALIDAD SOBRE LA MASTURBACIÓN AYUDA A FOMENTAR  
UNA ACTITUD POSITIVA HACIA ESTE TEMA

Desde el ámbito de la salud, la masturbación se considera una práctica natural y saludable que puede realizarse de forma voluntaria en todas las edades, con o sin pareja. Ello significa que tan válida es la opción de no masturbarse si no se desea, como la de hacerlo libre de culpa si apetece.

LA VIDA SEXUAL REQUIERE UN COMIENZO SALUDABLE,  
SIN CULPA NI VERGÜENZA

Teniendo en cuenta que en muchos casos la masturbación es la primera forma de práctica sexual que utilizan los chicos y las chicas, es muy importante desterrar estas ideas negativas con el fin de evitar dificultades en el desarrollo saludable de su sexualidad.

## EL PETTING

El *petting* es una forma compartida de satisfacer el deseo sexual en el que el juego erótico incluye todas las manifestaciones y prácticas sexuales (caricias, besos, abrazos, masturbaciones mutuas...) excepto la penetración.

### EL PETTING AYUDA A DESCUBRIR DIFERENTES OPCIONES DEL JUEGO SEXUAL Y CONSEGUIR PLACER SIN CENTRALIZARLO EN LA PENETRACIÓN

Practicar el *petting* antes de tener relaciones con penetración puede ser una buena opción. Permite conocer mejor la sexualidad compartida y aumentar la seguridad y la confianza.

## EL CIBERSEXO

El cibersexo es el sexo que se practica a través de un medio de comunicación, como el ordenador o el teléfono, y tiene como característica fundamental que no hay presencia física de las dos personas en el mismo lugar.

Quien lo practica tiene que renunciar a algunos de los actos más característicos de las prácticas sexuales, como las caricias mutuas o el coito. A cambio, se potencian mucho más otros hechos como la masturbación o el diálogo excitante.

### ES IMPORTANTE PROTEGER NUESTRA INTIMIDAD DE POSIBLES MALAS PRÁCTICAS

Con las nuevas tecnologías, ya instauradas en nuestro día a día, la opción del cibersexo es una práctica que está al alcance de las personas jóvenes. Este tipo de práctica sexual puede comportar peligros, ya que las imágenes pueden grabarse y utilizarlas para hacer un mal uso, aunque, inicialmente, esta no haya sido la finalidad.

### LA PUBLICACIÓN DE IMÁGENES SIN AUTORIZACIÓN PUEDE DENUNCIARSE

Aunque la ley prevé sanciones para este tipo de publicaciones ilegales, no evita el sufrimiento psicológico (humillación, tristeza, depresión...) y las consecuencias sociales (rechazo...) de la persona protagonista.

## LA RELACIÓN COITAL

El coito consiste en la inserción del pene en la vagina o en el orificio anal. Actualmente, la edad de la primera relación coital en España se sitúa alrededor de los 16,5 años.

Este tipo de práctica sexual implica riesgos (embarazo no deseado e infecciones de transmisión sexual); por ello, es preciso que los chicos y las chicas:

- Sepan de la existencia de estos riesgos.
- Valoren correctamente la posibilidad de un embarazo y de contraer una infección.
- Conozcan y sepan utilizar los métodos de prevención.

EL MIEDO AL RECHAZO DEL GRUPO DE IGUALES O A SER DIFERENTE PUEDE HACER QUE HAYA ADOLESCENTES SE INICIEN EN LAS RELACIONES COITALES AUNQUE NO LES APETEZCA Y/O SIENTAN QUE AÚN NO ES SU MOMENTO

### En relación al coito, suele haber una serie de miedos:

#### LOS MIEDOS SOBRE LA RELACIÓN COITAL

- el embarazo
- el dolor
- contraer una infección de transmisión sexual
- ser descubiertos/as por los padres o las madres
- no resultar atractivo o atractiva para la pareja
- ser eyaculadores precoces
- no tener la erección deseada cuando quieren
- no ser buenos/as amantes y no saber satisfacer a su pareja
- no saber poner el preservativo o usarlo de forma incorrecta
- que la pareja quiera aprovecharse
- no sentir nada
- no llegar al orgasmo

## ¿CÓMO PUEDE SABERSE QUE SE ESTÁ PREPARADO O PREPARADA PARA TENER RELACIONES SEXUALES?

A menudo se da importancia a la primera relación coital y se habla poco de la importancia de cualquier tipo de relación sexual. Todas las relaciones sexuales son importantes.

ESCOGER CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA TENER UNA RELACIÓN SEXUAL ES UNA DECISIÓN PERSONAL

**Hay algunas pistas que ayudan a saber cuál puede ser el mejor momento para tener relaciones sexuales**, sean del tipo que sean, tanto si se hace por primera vez como si ya se han iniciado las relaciones:

- Si lo deseamos (si nos gusta la persona y si la decisión es coherente con nuestros valores).
- Si confiamos en la otra persona (si tenemos la seguridad de que nos respeta).
- Si no sentimos que nos presionan (el grupo de amistades, la pareja u otras personas).
- Si disponemos de los medios necesarios para no tener que sufrir consecuencias no deseadas (infecciones y embarazo).

NINGUNA PERSONA NACE ENSEÑADA. SI NO SE CUMPLEN LAS EXPECTATIVAS LA PRIMERA VEZ, CON LA PRÁCTICA SE VA MEJORANDO

La forma de disfrutar de una relación sexual es tener confianza en la pareja y tomar la experiencia de manera divertida (el humor y las ganas de jugar son muy importantes).

## PREGUNTAS MÁS FRECUENTES SOBRE LA PRIMERA RELACIÓN COITAL VAGINAL

- **¿Se sangra la primera vez?**

Puesto que el grosor y la espesura del himen es diferente en cada mujer (incluso hay mujeres que no tienen), con respecto al sangrado pueden producirse tres situaciones que no suponen ningún problema: no se sangra, se sangra en la primera relación coital, y se sangra en la primera relación coital y en algunas de las posteriores.

Si se sangra, el sangrado suele ser insignificante y a veces no aparece en el mismo momento de la relación sexual, sino los días siguientes en forma de flujo marrón. Si ocurre más de una vez es que se termina de romper el himen poco a poco, y hasta que esté del todo descubierto se puede sangrar un poco. Si el himen es grueso o poco elástico, el sangrado puede ser un poco mayor.

- **¿El himen intacto es la prueba de la virginidad en la mujer?**

La presencia del himen NO es una prueba de virginidad, ya que el himen suele ser frágil y actividades de la vida cotidiana pueden romperlo. Puede haber mujeres con el himen intacto (himen muy elástico) que hayan tenido relaciones sexuales y mujeres que tengan el himen roto antes de haber mantenido relaciones coitales vaginales.

- **¿Duele la primera vez?**

La primera vez no tiene porqué doler, pero genera muchas expectativas, lo que hace que pueda vivirse con ansiedad o temor. También influye en las molestias que el himen sea más rígido de lo habitual, que el pene sea largo o grueso, que no se dé el tiempo necesario para la excitación y la lubricación o que haya alguna patología genital.

Conocer el propio cuerpo y la respuesta sexual ayuda a vivir la experiencia tranquilamente. Si se tienen miedo y nervios, la vagina no se relaja, se lubrica menos y es más probable sentir molestias.

Fuente: Sexconsulta, Palmajove

## FORMAS DE EXPRESIÓN SEXUAL MENOS CONVENCIONALES

Hay expresiones eróticas que se salen de las prácticas sexuales aceptadas socialmente y entendidas como “normales”. En estas formas de expresión sexual la excitación y la gratificación dependen de una fantasía recurrente o de la realización de un tipo de actuación especial e insólita que se convierte en el foco principal de la conducta sexual. Algunas de las más conocidas son el masoquismo, el fetichismo, el exhibicionismo, el voyeurismo, la zoofilia...

Estas expresiones históricamente denominadas parafilias en la actualidad se consideran **peculiaridades eróticas** y son solo objeto de tratamiento como problema de salud cuando:

- La persona que las expresa las vive con dolor, ansiedad, angustia, presión o culpa.
- Constituyen el único estímulo que produce excitación sexual, ya que empobrecen las posibilidades de comunicación e interrelación.

### Estas peculiaridades no son admisibles cuando:

- Se vulneran el respeto y los derechos de otras personas.
- Producen dolor o sufrimiento a la pareja.
- Implican a menores.



## Las disfunciones sexuales

La disfunción sexual es la dificultad para completar el ciclo de respuesta sexual, es decir, la secuencia ordenada de cambios que se producen en nuestro organismo cuando estamos ante un estímulo sexual. Podemos englobar las causas en dos categorías: orgánicas y psicosociales.

- **Las causas orgánicas** son las que afectan a los mecanismos vasculares de la zona genital (factores endocrinos, enfermedades, fatiga, dolor, algunos medicamentos, drogas, etc.).
- **Las causas psicosociales** incluyen la falta de información y educación sexual, las experiencias sexuales traumáticas como la violación o los abusos, la autoestima baja, la no aceptación de la imagen corporal, la ansiedad generada por la aparición de una disfunción sexual, etc.

Para poder hablar de disfunción sexual, el síntoma tiene que presentarse de forma persistente o recurrente, es decir, que se mantenga en el tiempo (ver anexo 3).

CON UNA BUENA EDUCACIÓN SEXUAL Y UNAS PAUTAS BÁSICAS,  
LA MAYORÍA DE LAS DISFUNCIONES TIENEN SOLUCIÓN

En general, cuando se presenta uno de estos problemas por primera vez, se tiene que tratar de solucionar con la pareja lo antes posible. La falta de comunicación y darle una importancia excesiva hace que algunos de los problemas se agraven considerablemente.



# El arte de amar

- **Los afectos sexuales.**
- **La seducción y el flirteo.**
- **La relación de pareja y los mitos del amor romántico.**
- **Los celos, las relaciones tóxicas y la violencia en la relación de pareja.**
- **Las buenas relaciones.**





## Los afectos sexuales

Los afectos sexuales son los que nos impulsan a acercarnos a otras personas de forma amorosa y sexual. Estos afectos son:

- el deseo
- la atracción
- el enamoramiento
- el amor

Mediante estos afectos, además de satisfacer las necesidades afectivas básicas (intimidad, apoyo social y seguridad), podemos satisfacer nuestra necesidad de comunicación erótica y de sentir placer sexual.

La adolescencia es la etapa de la vida en la que, por primera vez, se experimentan experiencias relacionadas con los afectos sexuales: el primer deseo, el primer contacto, el primer enamoramiento, el primer amor y el primer desamor... Eso suele pasar paulatinamente y, a menudo, el deseo no está motivado por una persona concreta. Los chicos y las chicas suelen sentir que les pasa algo nuevo que no saben muy bien cómo explicar: sensación física, emoción o combinación de ambas.

En esta etapa tan especial del ciclo vital las emociones están a flor de piel, las experiencias se viven con mucha intensidad y la confusión propia de la adolescencia suele dificultar la distinción entre lo que es deseo o atracción y los sentimientos de enamoramiento y amor.

## EL DESEO

El deseo sexual es un estado caracterizado por sensaciones específicas (excitación genital y aumento de la excitabilidad sexual) que nos predisponen a buscar experiencias sexuales.

EL DESEO ES INHERENTE A LA CONDICIÓN HUMANA.  
NINGUNA PERSONA PUEDE EVITAR SENTIR DESEO

Estas sensaciones se producen por la activación de un sistema neuronal específico de nuestro cerebro como respuesta a un estímulo que interpretamos como erótico. Este estímulo lo podemos crear en nuestra mente (interno) o puede venir de nuestro entorno (externo). También estos estímulos (internos y externos) pueden darse al mismo tiempo.

### La sensación de deseo suele ir acompañada:

- De sentimientos de necesidad, interés y ganas de estimulación y placer erótico.
- De motivación, disposición y voluntad de implicarse en una experiencia sexual. La motivación puede aparecer sin que haya habido impulso o anhelo.

TENER DESEO NO IMPLICA NECESARIAMENTE LA REALIZACIÓN  
DE CONDUCTAS DIRIGIDAS A SATISFACERLO.  
EL DESEO NO DEPENDE DE LA VOLUNTAD,  
NUESTRO COMPORTAMIENTO, SÍ

Es posible que en determinadas circunstancias el deseo disminuya mucho o incluso desaparezca. El estado físico y emocional, así como el entorno, pueden influir de forma importante en la percepción del deseo.

## LA ATRACCIÓN

La atracción erótica es el sentimiento de interés sexual por una persona. Todos los sentidos intervienen en la atracción. El olor de la persona que nos interesa, su aspecto, la sensación que nos provoca tocar su piel o recibir una caricia, el tono de su voz... pueden evocar la activación sexual de nuestro cuerpo.

### PODEMOS SENTIR ATRACCIÓN ERÓTICA POR MÁS DE UNA PERSONA

**Cada persona tiene su propio imaginario erótico** (estímulos que activan su deseo y atracción sexual), que ha ido conformando a lo largo de su biografía.

### LA ATRACCIÓN SEXUAL TAMBIÉN ESTÁ SOMETIDA A UNA SERIE DE NORMAS QUE VARÍAN SEGÚN EL MODELO SOCIAL DE LO QUE ES ATRACTIVO

La atracción inicial a menudo es un fenómeno inmediato en el que fundamentalmente intervienen los sentidos (vista, tacto, olor...), pero también pueden intervenir otros factores: personal (expectativas, intereses, similitudes, diferencias, etc.), cultural, social, económicos y religiosos.

## EL ENAMORAMIENTO

El enamoramiento es un estado de deseo, atracción, fascinación y un cierto encanto sexual y amoroso hacia otra persona. **La posibilidad de enamorarnos está inscrita a nuestra mente.** Es una capacidad con la que nacemos.

Es una idea bastante extendida que una persona no es "feliz del todo" si no está enamorada. En la adolescencia se suelen vivir los primeros enamoramientos, pero no siempre es así y puede ocurrir que, debido a esta creencia, quien no se enamora se sienta diferente y piense que se tiene que enamorar sí o sí.

### ENAMORARSE PUEDE SER DESEABLE PERO NO ES IMPRESCINDIBLE PARA VIVIR FELIZ

Es conveniente que los chicos y las chicas se sientan seres completos y entiendan que lo más importante en la vida es sentirse bien consigo mismo sin que ello dependa de otra persona.

SENTIR UNA NECESIDAD URGENTE E IMPERIOSA DE ENAMORARNOS  
DEBERÍA HACERNOS PENSAR QUE ALGO NO FUNCIONA

La idea de que el enamoramiento se produce a primera vista la vemos recreada en la literatura y el cine. Podemos sentir atracción física (a primera vista), seguida de una atracción personal pero, generalmente, es necesario que pase un cierto tiempo para llegar a sentir que nos hemos enamorado de alguien.

Comprender los motivos por los que nos enamoramos de unas personas y no de otras no es sencillo y es una cuestión que ha motivado numerosos estudios.

LA ATRACCIÓN Y EL ENAMORAMIENTO A MENUDO SE FUNDAMENTAN EN  
NECESIDADES DE LAS QUE NO TENEMOS CONCIENCIA. TAMBIÉN TOMAN PARTE  
LAS ASPIRACIONES Y DESEOS.

Cuando una persona nos gusta aumenta la secreción de adrenalina, serotonina y dopamina. Estas hormonas son las responsables de las sensaciones de euforia y placer que sentimos cuando estamos con la persona amada o pensamos en ella, convirtiendo a la persona amada en el eje central de nuestra vida. Por ello se dice que el enamoramiento es adictivo.

## QUÉ NOS PASA CUANDO ESTAMOS ENAMORADOS/AS

- Sentimos mucha pasión y deseo por la persona amada. Al ver a la persona amada se nos acelera el corazón y sentimos ansiedad al separarnos.
- Necesitamos estar cerca de la persona amada y compartir con ella todo el tiempo posible. Pensamos continuamente en ella y la falta de concentración puede interferir en nuestra actividad normal.
- Nos fijamos solo en lo que nos atrae y gusta; minimizamos los puntos débiles o no los vemos.
- Evocamos recuerdos (momentos, situaciones, palabras...) y damos significado especial a los objetos y ambientes asociados a la persona amada.
- Podemos perder el hambre, dejar de dormir bien...
- Nos interesamos por la vida, aficiones, problemas... de la otra persona y le damos dedicación exclusiva.
- Podemos cambiar nuestras rutinas y la forma de hacer las cosas para gustar a la persona amada y complacerla. Podemos volvernos irreconocibles para nuestro entorno más próximo (familia y amistades).
- Sentimos preocupación que puede llegar a obsesión, cuando no tenemos seguridad de que el enamoramiento es correspondido.

Aunque la tradición y los medios de comunicación nos suelen mostrarnos el enamoramiento como un estado que casi nos anula como personas, esto no es cierto. Cuando sentimos enamoramiento seguimos conservando la capacidad de observar, valorar y decidir la manera de comportarnos y lo que queremos hacer o no.

Durante la adolescencia y primera juventud suele experimentarse el enamoramiento por primera vez. Si el enamoramiento es correspondido, las emociones que lo acompañan son intensas y muy agradables, pero si no lo es, o hay desamor, se viven emociones como el desengaño, indefensión y tristeza.

### NADIE PERTENECE A NADIE

Cuando el enamoramiento se vive con sentimientos de entrega y posesión hay que ir con mucho cuidado. En estos casos, uno de los miembros de la pareja, o los dos, puede pensar que el otro les pertenece, que es de su propiedad. Este sentimiento provoca comportamientos de celos y la relación puede convertirse en tóxica (es la que se caracteriza por el tormento y sufrimiento, con pocos momentos de tranquilidad y placer).

Podemos saber cuándo una pareja tiene una relación tóxica porque vemos que una de las dos personas genera mucho sufrimiento a la otra, y esta no es capaz de dejar de lado la relación.

Los miembros de una pareja que tienen una relación tóxica han establecido un vínculo afectivo negativo, un vínculo nocivo, que ocasiona malestar e insatisfacción.

### EL ESTADO DE ENAMORAMIENTO PUEDE LLEARNOS A CONFIAR EN EXCESO EN LA PERSONA AMADA

Puede ocurrir que la persona por la que sentimos enamoramiento no nos corresponda con el respeto y afecto que nos merecemos como personas. Si es así, no debemos tolerarlo y tenemos que protegernos.

### PODEMOS PROTEGERNOS CONSERVANDO LA RELACIÓN CON LAS PERSONAS QUE NOS QUIEREN Y EN LAS QUE PODEMOS CONFIAR

También puede pasar que el enamoramiento no sea correspondido. En este caso, es preciso saber reaccionar y abrirnos a las oportunidades y experiencias que nos ofrece la vida.

Todo esto hace necesario que, en la adolescencia, se hable del enamoramiento como una cuestión que puede influir de forma importante (tanto en positivo como en negativo) en todos los aspectos de la vida.

Los chicos y las chicas tienen que estar preparados para saber reaccionar si su enamoramiento no es correspondido o si el vínculo afectivo que han establecido es negativo. Necesitan saber que la vida ofrece más oportunidades y que, para verlas, tienen que abrirse a nuevas experiencias y, sobre todo, que lo primero que tienen que cuidar es su propia vida.

## **EL AMOR**

La duración del enamoramiento es variable y puede persistir desde meses hasta años. Después del enamoramiento, si se establece un vínculo afectivo positivo duradero, empieza una etapa de amor más calmado, con menos pasión. Se trata de un sentimiento de seguridad y comodidad que se vincula a intereses mutuos, costumbres parecidas, buena convivencia, afinidades u otros aspectos que resultan interesantes a los miembros de la pareja.

**El amor, entendido como amor de pareja, como vínculo afectivo, es el sentimiento en el que se mezclan:**

- el deseo y la atracción
- la estima
- la intimidad
- la seguridad
- el compromiso
- y otros sentimientos que proporcionan bienestar

### **HAY QUE SABER DIFERENCIAR ENTRE EL DESEO SEXUAL Y EL AMOR**

El deseo y el amor tienen un origen distinto y unos objetivos también diferentes. El deseo sexual busca la satisfacción erótica a partir del imaginario erótico. El amor busca el vínculo afectivo y la seguridad básica que nos aportan las relaciones que percibimos como significativas.



## La seducción y el flirteo

Puede decirse que seducir y flirtear forman una buena pareja. Seducimos para gustar, y flirteamos también para gustar, pero con el fin de establecer una relación íntima y erótica.

### LA SEDUCCIÓN

La seducción es una forma de comunicación, de conectar emocionalmente con otra persona. Seducimos para gustar, conquistar, para sentirnos a gusto con las personas que elegimos y para que ellas nos elijan a nosotros.

#### SEDUCIR NOS HACE SENTIR BIEN Y NOS SUBE LA AUTOESTIMA

El seducir puede considerarse una necesidad humana. Necesitamos sentir que gustamos, que nos vean con buenos ojos. Eso nos hace sentir bien y nos sube la autoestima. Sin duda, la seducción es un arte más que recomendable.

#### LA SEDUCCIÓN NO IMPLICA NECESARIAMENTE UN FIN SEXUAL

Aunque en algunas ocasiones la seducción puede acabar en un encuentro erótico, no necesariamente tiene un fin sexual. Pueden seducirnos personas sin que se les pase por la cabeza —ni a nosotros/as— ninguna aproximación sexual.

Cuando algunos de nuestros rasgos personales (físicos, de personalidad...) o ciertos aspectos (forma de vestir, de hablar...) son reconocidos y gustan a otra persona, esta se puede sentir seducida sin que nos demos cuenta de ello, sin que hayamos tenido intención de seducirla.

## ¿CÓMO HACEMOS PARA SEDUCIR?

Cuando queremos atraer la atención de una persona, le damos señales para que se dé cuenta de que nos gusta.

Ejemplos de estas señales son una mirada, gestos, una sonrisa, un tono de voz agradable, detalles, conversación, mostrar nuestras cualidades y recursos (inteligencia, ingenio, simpatía, personalidad, poder, relevancia social...).

Pero lo más importante para seducir es la actitud que tenemos hacia la vida en general y hacia nosotros en particular. Las personas que se quieren a sí mismas se respetan, son educadas y tienen ganas de vivir, destilan todas estas emociones y sensaciones y, precisamente, es esta actitud la que las convierte en altamente seductoras.

CONSEJOS SEDUCTORES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sé tal y como eres.</b> Sedúctete a ti antes que al resto; tú eres la prioridad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cuídate.</b> Mejora tus puntos débiles y saca partido a tus puntos fuertes. Cuida tu aspecto físico, no te dejes. Haz lo que te gusta.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mantén una actitud abierta a seducir</b> a nuevas personas y a vivir experiencias que contribuyan a tu crecimiento personal.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sonríe más,</b> es gratis y tiene muchos beneficios.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Optimiza tu sentido del humor</b> y sé capaz de reírte de ti mismo/a.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Trata bien</b> al resto de personas, con educación y cortesía.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rodéate de buena gente,</b> de personas que valgan la pena.</li> </ul>

## ¿QUÉ NO ES LA SEDUCCIÓN?

Algunas personas utilizan su capacidad de seducción (negativa) para manipular (influir en la voluntad de una persona en beneficio propio), no en interés mutuo.

### NO DEBEMOS CONFUNDIR SEDUCCIÓN CON MANIPULACIÓN

La seducción positiva es sincera, no engaña ni manipula a la otra persona sino que ambas personas se benefician del contacto mutuo.

### SEDUCIR ES UN JUEGO AL QUE SE TIENE QUE JUGAR CON HONESTIDAD

Actuamos con honestidad, sin manipular, cuando:

- Nos mostramos tal y como somos, sin artificio ni mentiras.
- Decimos a la otra persona lo que esperamos y lo hacemos de forma clara para que no quepa confusión.
- No nos aprovechamos de la vulnerabilidad de la otra persona (inseguridad, tristeza o baja autoestima...) para conseguir lo que queremos.

## EL FLIRTEO

Ligar consiste en poner en práctica el arte de la seducción con el fin de atraer y mantener una relación amorosa y sexual, inicialmente pasajera. Durante el flirteo, a través de una serie de señales, cada una de las personas implicadas se va dando permiso para el acercamiento y la relación.

### ES IMPORTANTE QUE SEPAMOS POR QUÉ QUEREMOS LIGAR

### Ligar se puede hacer por decisión propia para:

- Iniciar una relación amorosa con la persona que nos gusta.
- Satisfacer nuestra necesidad erótica (por placer, de forma lúdica).

### Ligar también se puede hacer para:

- Gustar a otra persona.
- Tener compañía y no estar solo/a.
- Sentir afecto...

### Si lo hacemos por alguno de estos motivos, tenemos que considerar que:

- Puede ser que no tengamos bien cubiertas nuestras necesidades afectivas.
- Nos encontramos en una situación de vulnerabilidad (pueden aprovecharse de nosotros/as).
- Necesitamos ayuda para poder vivir las relaciones afectivas y sexuales de forma segura.

### LIGAR NO ES NINGUNA OBLIGACIÓN

Aunque salir de marcha y ligar son actividades que algunas personas jóvenes asocian, conviene tener claro que ligar no es una obligación y que si lo hacemos tiene que ser sin aceptar ninguna presión.

En la guía “Yo ligo, yo decido”<sup>3</sup> se propone una forma sana de ligar, observando una serie de aspectos que hemos sintetizado en el decálogo del flirteo en la adolescencia, que puede servir para cualquier edad.

### CONVIENE QUE TENGAMOS CLARO CUÁLES SON LAS INTENCIONES DE LA PERSONA CON QUIEN COMPARTIMOS UNA RELACIÓN ERÓTICA Y CUÁLES SON LAS NUESTRAS

El deseo y la atracción tienen como objetivo la satisfacción erótica mediante la comunicación y la relación sexual. Cuando sentimos enamoramiento y amor, lo que buscamos, además de la satisfacción erótica, es establecer un vínculo sexual y afectivo duradero. Comprender esta diferencia es muy importante, ya que pensar que una relación que se ha establecido circunstancialmente por el deseo y por la atracción es una relación amorosa nos puede llevar a malentendidos y confusión.

---

<sup>3</sup> <https://yoligoyodecido.files.wordpress.com/2012/02/miniguia-yo-ligo-yo-decido.pdf>

## DECÁLOGO DEL FLIRTEO EN LA ADOLESCENCIA

### **Decido si quiero ligar o no**

Flirteo porque quiero. Si no quiero hacerlo, NO lo hago, aunque lo haga la gente de mi grupo.

### **Salgo de marcha con libertad**

Soy y actúo como quiero, sin tener que mostrarme o hacerlo como quiere el resto.

### **Me visto y maquillo como quiero**

Voy a la moda y me maquillo solo si me gusta. Tengo mi estilo propio.

### **Sé que la provocación está en el ojo del que mira**

Me pongo la ropa que considero más adecuada para la ocasión.

### **Llevo zapatos y ropa cómoda si me apetece**

Los tacones y la ropa muy estrecha no son imprescindibles.

### **Decido quién me gusta y quién no sin ninguna presión**

Si alguien insiste en que me comporte como no me apetece, no me está respetando.

### **Doy sólo la información que quiero dar**

No tengo la obligación de arriesgarme a abrir todas las puertas de mi vida a una persona que acabo de conocer o conozco poco.

### **Sé lo que puedo esperar de la persona con la que quiero ligar**

Ligar no es ir a la ligera; hay que escuchar lo que nos dicen los sentidos y sobre todo nuestra intuición.

### **Sé que ligar más no significa tener más éxito. Eso es confundir cantidad con calidad**

Yo decido si quiero solo una relación sexual pasajera o si busco una más duradera. No quiero quedarme colgado/a de alguien que me utiliza o no me conviene.

### **Yo decido hasta dónde quiero llegar y qué riesgo no quiero asumir**

Hago solo lo que me gusta hacer y pongo fin a una situación cuando empieza a incomodarme.

Entrar en el juego del flirteo no significa que tenga que seguir si no me resulta agradable.

Realizo las prácticas sexuales que me gustan y no realizo las que no me gustan. Esté en el momento en que esté, la última palabra la tengo yo.



## La relación de pareja

Tener pareja significa que hemos establecido una relación afectiva y sexual, más o menos formalizada, con otra persona. Podemos tener una relación de pareja con una persona de sexo diferente al nuestro o con una persona del mismo sexo.

LA PERSONA CON LA QUE ESTABLECEMOS INTIMIDAD AMOROSA TIENE UNA GRAN CAPACIDAD DE INFLUIR SOBRE NOSOTROS/AS

Nuestra pareja nos cubre necesidades afectivas importantes y, por eso, la decisión de tener pareja es una de las cosas más importantes de nuestra vida.

La relación de pareja implica que se ha conseguido un vínculo afectivo, aunque este vínculo puede ser positivo o negativo. Según sea el comportamiento de nuestra pareja con nosotros o con nosotras podemos saber si el vínculo que hemos construido es positivo. Una relación es positiva cuando nos hace sentir bien la mayor parte del tiempo, lo que no quiere decir que no haya conflictos ocasionales ni que sea perfecta.

ES MUY IMPORTANTE DECIDIR A QUIÉN QUEREMOS AMAR Y  
A QUIÉN QUEREMOS A NUESTRO LADO

Mantener una relación requiere tiempo, energía y dedicación. La vida ya es bastante complicada para gastar energía en relaciones que solo nos aportan quebraderos de cabeza.

#### ES CONVENIENTE HUIR DE LAS RELACIONES DE CONTROL Y MANIPULACIÓN

La necesidad de estar constantemente aferrado o aferrada a alguien no es amor, se llama dependencia emocional. El amor tiene que ver con el bienestar propio. Que alguien nos quiera más que a su propia vida, más que romántico es obsesivo y puede llegar a ser peligroso.

#### LAS PERSONAS TIENEN QUE AMARSE A SÍ MISMAS PARA PODER LLEGAR A AMAR A ALGUIEN DE VERDAD

Los puntales básicos de una relación nutritiva y sana son:

- el respeto
- la libertad
- la igualdad
- la confianza

#### **LOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO**

Sobre el amor hay una serie de mitos, socialmente compartidos, que suelen utilizarse como referencia sobre lo que es o no es el amor verdadero. Estos mitos pueden contribuir a establecer y mantener:

- relaciones tóxicas
- violencia en la pareja

MITOS SOBRE EL AMOR ROMÁNTICO	
MITO	REALIDAD
<p><b>El complemento, la media naranja</b> Las personas somos seres incompletos y en algún lugar del mundo existe otra persona que nos complementa.</p>	<p>Somos seres completos y solo cuando estamos bien con nosotros/as mismos/as y con nuestra vida estamos en condiciones de lograr un amor de verdad.</p>
<p><b>El amor es invencible y puede con todo</b> El amor es una pasión incontrolable y cualquier locura que se hace en su nombre está justificada. El amor puede con todo (mito de la omnipotencia). Este mito trata de la fuerza mágica del amor, que permite superar cualquier impedimento.</p>	<p>El enamoramiento y el amor no nos vuelven locos/as. Puede ser que nos sea más difícil ver los defectos y las debilidades de nuestra pareja o que confiemos en ella en exceso, pero conservamos la capacidad de decidir y podemos compartir las situaciones difíciles con personas de confianza que pueden ayudarnos a valorar mejor lo que nos pasa.</p>
<p><b>El sufrimiento siempre acompaña al amor</b> El amor implica sufrimiento y hay que aguantar lo que sea porque en cualquier momento la otra persona se dará cuenta del amor que se siente hacia ella y cambiará.</p>	<p>Las personas no cambian por amor, solo cambian su comportamiento por necesidad, por decisión propia. Insistir en continuar una relación que nos hace daño, pensando que el amor triunfará es, cuando menos, una imprudencia que puede salirnos muy cara.</p>
<p><b>El amor se mantiene siempre como al principio de la relación</b> La pasión que se siente al principio de la relación tiene que perdurar toda la vida de la misma manera (mito de la pasión eterna).</p>	<p>El amor cambia a lo largo del tiempo y pasa por diferentes etapas; la pasión se suaviza, pero se obtienen otros beneficios.</p>
<p><b>Los celos son una demostración de amor</b> no se puede sentir enamoramiento y amor si no se tienen celos. Quien ama necesariamente tiene que tener celosa a la otra persona, sentir que le pertenece.</p>	<p>Los celos nunca son una demostración de amor. En realidad, los celos son fruto de una autoestima baja, una manifestación de dependencia emocional y de inseguridad sobre la propia valía personal.</p>

## LOS ROLES DE GÉNERO EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Sara Velasco explica que, en el mundo occidental, en la actualidad conviven cuatro roles sociales de género que influyen en las relaciones afectivas y sexuales de una forma específica. Estos roles de género son:

- el tradicional
- el de transición
- el contemporáneo
- el igualitario

Ello no quiere decir que cada modelo se presente en estado puro o que se mantenga un modelo durante toda la vida. A lo largo de la biografía sexual y afectiva de cada persona pueden producirse muchos momentos o situaciones en los que predomina un modelo u otro, o en los que se suceden los modelos según las circunstancias.

- **El rol de género tradicional**

Los valores que sustentan el rol de género tradicional son la jerarquía (inferioridad natural de las mujeres) y el poder (relaciones de género patriarcales). La relación entre hombres y mujeres se caracteriza por la división sexual de los trabajos y la subordinación de la mujer al hombre.

### ROL DE GÉNERO TRADICIONAL

M u j e r	<b>La vía de realización es la maternidad</b>
	• Subordinación al hombre.
	• Dependencia económica y social.
	• Dedicación a los trabajos del hogar y a la crianza.
	• Abnegación, pasividad.
	• Renuncia o reticencia a manifestar los deseos por temor a perder al hombre.
	• Escasa capacidad para la negociación del uso del preservativo.

### La vía de realización es ser el cabeza de familia

H o m b r e	• Poder (propietario de la mujer).
	• Necesidad de demostrar la potencia sexual (sexualidad urgente, impulso de tener múltiples parejas, intolerancia e insatisfacción con el sexo no coital).
	• Negativa al uso del preservativo porque cree que le obstaculiza la potencia y disminuye el placer.
	• Control y cuidado de la mujer.
	• Intolerancia y desconfianza hacia la mujer que demuestra deseo sexual activo.

- **El rol de género de transición**

Con el acceso a la educación, el trabajo y el ámbito público, las mujeres pueden disfrutar de un mayor nivel de autonomía personal y económica. Ello, junto con un modelo social más igualitario en derechos y poder, facilita que las mujeres abandonen el papel de subordinación a los hombres. Aun así, puesto que los cambios se producen de paulatinamente, en esta forma de relación se conservan valores tradicionales en la esfera íntima y, por eso, surgen contradicciones entre los nuevos ideales de igualdad y los ideales tradicionales.

ROL DE GÉNERO DE TRANSICIÓN	
M u j e r	<p><b>La vía de realización es el proyecto público y de trabajo propio, manteniendo a la pareja de forma satisfactoria y una maternidad cuidadora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenimiento de valores y conductas tradicionales en la esfera íntima (sostén de la vida cotidiana, afectividad y cuidado).</li> <li>• Posibilidad de independencia.</li> <li>• Imitación del modelo masculino.</li> </ul>
H o m b r e	<p><b>La vía de realización se fundamenta en un proyecto público de trabajo propio, mantenimiento de la pareja de forma satisfactoria, una paternidad nominal y de responsabilidad social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Superioridad relativa sobre la mujer.</li> </ul> <p>La independencia de la mujer hace caer la posición de poder del hombre, que puede reaccionar con agresividad hacia la mujer, promiscuidad y evitación del compromiso</p>

- **El rol de género contemporáneo**

La sociedad productiva de la primera mitad del siglo XX evolucionó hacia una sociedad de consumo en la que la realización individual a través del éxito, entendido como la capacidad de consumo de bienes materiales y de confort, se convirtió en el ideal social. El cuerpo se vuelve muy importante y la imagen tiene que reflejar los signos del éxito.

En este contexto, las parejas se unen para cooperar en los dos proyectos individuales, de forma que el valor de la libertad individual y la satisfacción están por encima de la permanencia de la relación.

El amor es el horizonte ideal de la unión, aunque la sexualidad es el que traza el éxito de la relación. Las amistades funcionan como la familia, con respecto al apoyo logístico y afectivo, y tienden a ser más estables que las parejas.

ROL DE GÉNERO CONTEMPORÁNEO	
M u j e r i	H  o m b r e
	<p><b>La vía de realización es la satisfacción sexual</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seducción.</li> <li>• Libertad individual que está por encima de la permanencia de la relación.</li> <li>• Oferta del cuerpo como objeto sexual.</li> <li>• Sobreexigencia por parte de los hombres de satisfacción sexual.</li> <li>• Carece de maternidad o paternidad por asincronía del deseo con la pareja o por competencia con el proyecto individual.</li> <li>• Existencia de múltiples parejas sucesivas o simultáneas.</li> <li>• La caída del interés sexual puede deteriorar la continuidad del vínculo.</li> </ul>

- **El rol de género igualitario**

Este tipo de relación se basa en los valores de compromiso e igualdad entre hombres y mujeres, tanto en la esfera social como en la íntima.

ROL DE GÉNERO IGUALITARIO	
P a r e j a	<p><b>La vía de realización es el desarrollo personal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La pareja puede estar integrada por personas de cualquier sexo y orientación sexual.</li> <li>• La relación igualitaria puede actuar como un factor de protección frente al riesgo de género que sucede en las relaciones de poder y las contradicciones entre valores.</li> </ul>



## Los celos, las relaciones tóxicas y la violencia en la relación de pareja

### LOS CELOS

Los celos son una respuesta emocional perturbadora. Comúnmente se denomina así a la sospecha o inquietud frente a la posibilidad que la persona amada sienta preferencia por otra persona.

SENTIR CELOS NO ES LO MISMO QUE SER UNA PERSONA CELOSA

Puede haber motivos para tener celos: ver que nuestra pareja se relaciona de forma erótica con alguien más, saber que existe una persona con la que tiene una química especial, cuando le tiran la caña...

LA PERSONA CELOSA SOSPECHA DE SU PAREJA Y SE  
SIENTE INSEGURA DE SU AMOR

Esto lo hace sin tener ningún motivo y piensa que en cualquier momento su pareja puede preferir a otra. La persona celosa siente que su pareja le pertenece, que es de su propiedad y suele justificar su comportamiento diciendo que lo hace por amor.

Las personas celosas se imaginan que pasan cosas que en realidad no pasan. Si alimentan esta imaginación, acaban creyendo que su pareja realmente siente algo por otra persona.

LOS CELOS NUNCA SON UNA DEMOSTRACIÓN DE AMOR

En realidad, los celos son fruto de una autoestima baja y una manifestación de dependencia emocional e inseguridad sobre la propia valía personal. Las personas, cuanto más inseguras son, más celosas.

ES POSITIVO Y NECESARIO PARA LA RELACIÓN QUE CADA MIEMBRO DE LA PAREJA TENGA SU PROPIO ESPACIO

**La persona celosa suele conducir a su pareja hacia una red de circunstancias opresivas:**

- Privarla de libertad.
- Aislarla.
- Seguirle.
- Buscar una evidencia de traición (móviles, ordenadores, bolso, agenda...).
- Controlarla mediante preguntas (¿Adónde vas?, ¿con quién?, ¿qué vas a hacer?...).

LOS ATAQUES DE CELOS PUEDEN ANGUSTIAR A LA PAREJA Y NO SON SANOS

**La situación de sospecha continúa y la opresión a la que se ve sometida la pareja de una persona celosa puede provocar que:**

- La pareja decida romper la relación. Es la consecuencia más sana.
- La relación se convierta en tóxica. En este caso, la pareja va disminuyendo la autoestima y la seguridad en sí misma, puede llegar a sentirse culpable de provocar los celos y llegar a enfermar (angustia y depresión).

LOS CELOS PUEDEN CONTROLARSE

Solo se precisa la voluntad de hacerlo y un poco de esfuerzo para convertir los pensamientos negativos en positivos.

Por ejemplo:

**Pensamiento negativo:**

*"Ha salido de fiesta y seguro que se está enrollando con alguien..."*

**Pensamiento positivo:**

*"Nuestra relación va muy bien. No tengo ningún motivo para pensar que me pondrá los cuernos... ¡Que se lo pase bien y disfrute!"*

LAS PERSONAS TENEMOS QUE AMARNOS A NOSOTRAS MISMAS ANTES DE  
PODER AMAR A ALGUIEN DE VERDAD

Si tenemos celos enfermizos y, aunque lo intentemos, no podemos controlarlos, es una gran inversión en nuestro bienestar dejarnos ayudar y tratar el tema con un especialista.

## **LAS RELACIONES TÓXICAS**

Hay relaciones de pareja en las que el nexo afectivo que se ha construido no es positivo y una de las personas genera mucho sufrimiento a la otra, sin que esta sea capaz de dejar de lado la relación. A este tipo de relación se le llama "relación tóxica".

UNA RELACIÓN TÓXICA ES LA QUE SE CARACTERIZA POR EL MARTIRIO Y EL SUFRIMIENTO, CON  
POCOS MOMENTOS DE TRANQUILIDAD Y PLACER

En una relación tóxica un miembro de la pareja va disminuyendo poco a poco la autoestima del otro. El objetivo de la persona tóxica es hacer que la pareja se sienta insegura y hacerle sentir la falsa, pero intensa, convicción de que sin su amor no sería nada.

### **Sin embargo, ¿por qué hace eso?**

Generalmente la persona tóxica se siente mal con ella misma (tiene la autoestima baja) y una necesidad exagerada de seguridad. Por eso:

- Quiere sentirse querida de forma exclusiva (es celosa): nada tiene que distraer a su pareja del amor y la admiración que tiene que sentir hacia su persona.
- Quiere ser admirada, sentirse poderosa y capaz de controlar la relación.

### **I... ¿cómo lo hace para conseguirlo?**

Para sentirse valiosa y controlar la relación:

- **Hace lo posible para hacer sentir a su pareja que es superior a ella.** Le demuestra habilidades, poder, capacidad de control y la manipula para hacerla sentir insegura y dependiente de sus opiniones y su aprobación.
- **La degrada y la destruye anímicamente.** Le va disminuyendo la autoestima de muchas formas: unas, sutiles (enfadándose y estando de morros cuando la pareja ha hecho alguna actividad con otras personas), y otras, más evidentes (prohibiéndole que vea a sus amistades y/o familia, que se vista de una determinada forma...).

**Las tácticas que puede utilizar son numerosas,** algunos ejemplos más son:

- Le hace desconfiar de las personas que para ella son significativas: amistades, familia...
- Critica y desprecia con palabras, miradas o gestos su forma de ser, de charlar, de reír, de vestir..., cualquier cosa que la haga sentir insegura.
- Le hace chantaje emocional.
- Tergiversa y manipula situaciones.
- La hace dudar cuando ha tomado una decisión de forma autónoma sin consultársela; quiere que vuelva atrás y que no haga ningún cambio que pueda suponer un “peligro” para la continuidad de la relación.

ELEGIR EL BIENESTAR ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

Hay maneras de prevenir una relación tóxica y huir a tiempo:

- **Rodearnos de personas que nos respeten** y nos hagan sentir a gusto a su lado es esencial. Generalmente, elegimos a la pareja de los grupos con los que nos relacionamos o bien nos la presenta alguien de estos grupos.
- **Tener siempre presente que decidir a quién queremos amar y a quién queremos a nuestro lado es cosa nuestra.** Una retirada a tiempo, aunque nos provoque sufrimiento, a la larga es una victoria.
- **Tomar conciencia de si nuestras necesidades afectivas están bien cubiertas.** Si nos sentimos poca cosa y buscamos afecto a cualquier coste, es que estamos en riesgo y nos conviene pedir ayuda especializada.
- **Recordar lo que nunca se tiene que hacer por amor.**

5 COSAS QUE NUNCA SE TIENEN QUE HACER POR AMOR

• **Hacer de tu pareja o de la persona que te gusta el centro del universo**

Primero está tu vida y después la suya. Uno de los grandes errores es dejar de hacer lo que te gusta o alejarte de tus amistades o de tu familia por amor. Todo es compatible.

• **Perdonarlo todo por miedo a perderlo o perderla**

Aunque estés muy enamorado/a, primero te tienes que amar a ti. No toleres actitudes o comportamientos que te hagan sentir mal o que te falten al respecto. Si hay cosas que no te gustan, no las calles.

• **Estar siempre con él o ella**

Estar en pareja quiere decir que esta persona te aporta cosas y las suma a tu vida. De ningún modo te olvides de ti porque estés todo el día con tu pareja y haciendo lo que ella quiere. Tienes que tener tu espacio para hacer las cosas que a ti te gustan. También tienes que poder estar a solas si te apetece.

• **Vivir solo para esa persona**

A veces el enamoramiento hace que sólo estemos pensando en nuestro amor. ¡Ten cuidado!, porque puede convertirse en una obsesión y puede provocarte una gran dependencia emocional.

• **Idealizar a la otra persona y no aceptar sus defectos**

Para amar bien a una persona hay que conocerla bien. Ello significa conocer sus defectos y virtudes. Por lo tanto, no escondas la cabeza bajo el ala y acepta que también tiene defectos. Dan un poco de lástima las personas que justifican siempre todos los defectos de su pareja. ¡No pasa nada, todo el mundo tiene defectos!

Fuente: <<http://www.adolescents.cat>>

## LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

La violencia en las relaciones de pareja puede entenderse como cualquier forma de abuso, actitud o comportamiento violento físico y/o psicológico entre los miembros de una pareja íntima, que produce daño o malestar grave a la víctima.

Aunque se habla de violencia psicológica, física y sexual como si ocurrieran por separado, cuando una persona sufre violencia física y/o sexual por parte de su pareja también es agredida psicológicamente y, generalmente, el maltrato psicológico ha precedido a las agresiones físicas y sexuales.

Cuando la violencia la ejerce un hombre hacia una mujer, en las circunstancias que contempla la Ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, se considera violencia de género y queda definida, en esta Ley, de la siguiente manera:

*Cualquier acto de violencia física o psíquica, incluidas las agresiones a la libertad sexual, amenazas, coacciones o privación arbitraria de libertad. La violencia que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre estas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia.*

EJEMPLOS DE DIFERENTES FORMA DE VIOLENCIA EN LA PAREJA	
Cuando mi pareja	¡Cuidado!
<b>Comenta que no mire a nadie porque se pone celosa</b>	Los celos son una forma de inseguridad y no tienen nada que ver con el amor.
<b>Me humilla o me ridiculiza públicamente</b>	Me está faltando al respecto.
<b>Empieza a contestarme mal, incluso con gritos, pero después me pide perdón</b>	Me está maltratando psicológicamente.
<b>Empieza a mirarme el móvil y mis redes sociales y quiere saberlo todo sobre mis relaciones interpersonales</b>	Quiere tener control sobre mi vida.
<b>Me recrimina que estoy todo el día estudiando y que no le dedico tiempo</b>	Intenta poner obstáculos a mi desarrollo personal.
<b>Me hace chantaje para mantener relaciones sexuales cuando no quiero o como yo no quiero, y me dice que si no lo hago se irá con otra persona</b>	Me está amenazando para conseguir lo que quiere.
<b>Me comenta que no puede estar sin mí y que no vaya de viaje de fin de curso o al campamento de verano</b>	Me está manipulando para tener control sobre mi vida.
<b>Me comenta que encuentra provocativa mi forma de vestir y que le molesta que me miren</b>	Me está obligando a no usar lo que a mí me gusta.
<b>Empieza a hablar mal de mis amistades y no quiere que me relacione con ellas</b>	Es una forma de aislarme y de controlarme.
<b>Me llama varias veces al día, me manda mensajes cada dos por tres para saber qué hago, con quién estoy...</b>	Es una forma de control y posesión.
<b>Me dice que quiere estar siempre conmigo, que no le apetece estar con más gente</b>	Es una forma de controlarme y de poseer mis espacios y tiempo.

Fuente: Ruiz Repullo, Carmen. *Abre los ojos, el amor no es ciego*. Instituto Andaluz de la Mujer, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía, 2009

La violencia puede darse en cualquier momento de la relación de pareja y, en algunos casos, ya se manifiesta desde el comienzo. También sucede con independencia de la raza, la orientación sexual, el estatus socioeconómico o el lugar de residencia.

**NECESITAMOS CONOCER EL LENGUAJE DE LAS EMOCIONES, ESPECIALMENTE LAS QUE NOS PROVOCAN MALESTAR, PARA APRENDER A MANEJARLAS DE MANERA SANA**

Todos podemos tener conductas no adecuadas en algún momento. Por eso, es necesario ser conscientes de lo que debemos hacer para evitarlas y arreglar el daño que hemos provocado cuando no hemos sabido hacerlo mejor. También es muy importante reconocer estos comportamientos y no aceptarlos. A veces, puede ser preciso dejarnos ayudar por un especialista.

Informar a la población adolescente sobre el problema de la violencia en la relación de pareja ayuda a hacerla evidente, identificar como se manifiesta y poner límites.

**¿Por qué podemos llegar a aceptar una relación de pareja tóxica?**

Si la relación que tenemos con nuestra pareja no nos proporciona bienestar, ¿por qué seguimos? Hay muchos motivos para continuar con una relación de pareja que no es buena, pero ninguno nos tendría que conformar:

- **Pensamos que el comportamiento de nuestra pareja es normal** y que todo lo que hace es porque nos ama.
- **Creemos que es lo mejor que nos puede pasar** y que es la única relación de pareja a la que podremos optar.
- **Tenemos miedo de estar solos** y creemos que la relación es la alternativa a nuestra soledad.
- Sospechamos que hay cosas que no “cuadran” pero **no sabemos qué tenemos que hacer.**
- **Las personas que nos rodean justifican los comportamientos violentos** diciendo que es normal, que está nervioso/a, que ya se le pasará, que algo debes haber hecho... o nos damos cuenta de que hacen lo mismo que nosotros: aceptar la situación.
- **Tenemos miedo a la reacción de nuestra pareja.**

LA VIOLENCIA, SEA DEL TIPO QUE SEA, NO ES JUSTIFICABLE

Además, **cuando una persona ha actuado de forma violenta con su pareja, le invade el miedo de perderla y suele justificar su comportamiento** mencionando varios motivos:

- Que lo ha hecho porque la quiere, por su bien.
- Que la pareja se lo merecía.
- Que ha tenido un mal momento.
- Que no ha podido controlarse, pero que cambiará.
- Que la pareja le ha puesto muy nervioso/a.
- Y un largo etcétera.

TENEMOS LA LIBERTAD DE ELEGIR A NUESTRA PAREJA Y,  
SI NO NOS CONVIENE LA RELACIÓN, VALE LA PENA CORTAR DE RAÍZ

**Aceptar que hay motivos que justifican la violencia supone:**

- No reconocer el problema.
- Ocultar la situación.
- No afrontarla.
- Afrontarla cuando las consecuencias ya son graves.
- Perdonar al agresor/a y reconciliarse dándole otra oportunidad.

NUNCA TENEMOS QUE ACEPTAR QUE NOS TRATEN MAL.  
NUESTRA AUTOESTIMA Y NUESTRA VIDA TIENEN QUE SER UNA PRIORIDAD

### Si sufrimos maltrato, es importante tener en cuenta que:

- Si pasa, no es normal: **¡tolerancia cero!**
- No todo vale: **¡no a las justificaciones, sí a los límites!**
- La familia no se elige, la pareja sí: tenemos la libertad de escoger a nuestra pareja y, **si no nos conviene la relación, vale la pena cortar de raíz**. Sin duda, siempre saldremos ganando.

### Nos ayudará a salir:

- **Romper el “secreto”** y hablar con alguien de confianza que pueda ayudarnos: una hermana o un hermano, una amistad, la madre, el padre, una profesora o un profesor, algún miembro de la familia..., pero siempre que sea de confianza.
- **Pedir ayuda**. Dejar que nos ayuden las personas en las que confiamos y solicitar ayuda a los servicios especializados.
- **Aceptar vivir solo relaciones sanas**, positivas y que nos enriquezcan.

En caso de sufrir violencia por parte de la pareja, existen todos estos servicios especializados a los que podemos acudir:

- **En el centro de salud** los profesionales de la salud pueden atendernos directamente y realizar las gestiones precisas si tienen que vernos otros profesionales (de psicología, trabajo social...).
- Si necesitamos atención urgente podemos acudir **al PAC, urgencias hospitalarias o llamar al teléfono 112**.
- Otras instituciones y centros pueden ayudarnos mediante asesoramiento: **Sexconsulta Palma Jove, Instituto Balear de la Mujer, Fundación ANAR y teléfono 016**, este teléfono funciona de forma que la llamada no queda registrada.
- También podemos denunciarlo acudiendo a la **policía local, a la policía nacional y a la guardia civil**.



## Las buenas relaciones

Una buena relación de pareja implica que se ha establecido un vínculo afectivo positivo. Lo primero que tiene que pasarnos para tener una relación nutritiva es sentirnos personas dignas de ser amadas. Amarnos primero a nosotros antes que a nadie puede parecer egoísta, pero no lo es. Solo si nos amamos bien podremos amar bien a las otras personas.

### CLAVES PARA SABER SI AMAMOS Y NOS AMAN BIEN

Tenemos la costumbre de hablar de amar de una forma abstracta, sin concretar cuáles son los comportamientos que nos permiten disfrutar (no sufrir) una relación amorosa. No basta amar, tenemos que amar bien y tienen que amarnos bien, y eso podemos saberlo observando cómo se comporta nuestra pareja y cómo nos comportamos nosotros con ella.

LAS PERSONAS QUE SE CONSIDERAN DIGNAS DE SER AMADAS CUIDAN  
SU ESPACIO PERSONAL Y RESPETAN EL DE SU PAREJA

### Decimos sí a la relación de pareja en la que las dos personas:

- **Se aceptan.** Se aman tal y como son, con sus puntos fuertes y débiles. Esto no quiere decir que todo lo que hace la otra tenga que tolerarse ni tampoco cualquier comportamiento.
- **Se respetan.** Se tratan *bien* y *no se juzgan*, ni se critican ni se humillan. Las dos personas se sienten a gusto cuando están juntas y sienten que la relación les aporta bienestar.

- **Expresan su amor** con palabras, caricias y hechos. Se dedican tiempos y no llevan la relación a escondidas. Se escuchan y dan importancia a la vida y las opiniones de la otra.
- **Se permiten autonomía** y facilitan que cada una se relacione con su familia y sus amistades, y que realice los estudios, aficiones y trabajos que le importan. No se aíslan.
- **Confían la una en la otra**, no quieren controlarse ni se piden pruebas de amor. No necesitan saber qué hacen en todo momento.
- **Comparten** las alegrías y preocupaciones y cuentan la una con la otra a la hora de tomar decisiones.
- **Se cuidan, se protegen y se acompañan** en los momentos difíciles, además de **procurar lo mejor la una para la otra.**



## Anexos

- 1** El desarrollo psicosexual.
- 2** Estrategias para dejar fluir las principales emociones.
- 3** Disfunciones sexuales más frecuentes.



ANEXO 1:  
EL DESARROLLO PSICOSEXUAL

**de 0 a 2 años**

- **La anatomía y la fisiología sexual están definidas** (niño, niña o intersexual) y se desarrolla la conciencia de pertenencia a uno de los grupos.
- **La fisiología del placer sexual está desarrollada.** Sensibilidad sexual especialmente en los genitales, capacidad de erección (niños) y de vasocongestión (niñas). Algunos niños descubren estas capacidades y se autoestimulan.
- **Se inicia el descubrimiento del propio cuerpo y del entorno a través de los sentidos.** Las sensaciones se reconocen como agradables o desagradables y se relacionan con sentimientos de seguridad o inseguridad.

**de 2 a 6 años**

- **Se demuestra interés por el propio cuerpo y por el de los otros como fuente de placer.** La masturbación es una conducta natural, así como jugar a tocarse y a explorar otros cuerpos.
- **Se llevan a cabo conductas sexuales de imitación.** Suelen imitar lo que observan: conducta adulta, juvenil, de animales...
- **Aparecen los celos,** tanto hacia las figuras materna, paterna como de otros familiares.
- **La curiosidad y el deseo de conocer y de interpretar aumentan.** Formulan muchas preguntas (diferencias anatómicas, origen de los bebés, formas de vestir, significado de las conductas sexuales que observan) y elaboran teorías propias.
- **Se consolida la identidad sexual y de género.**

**de 6 a 11 años**

- **Continúan la curiosidad y el deseo de conocer e interpretar.** Si se ha percibido que la sexualidad es un tema tabú, se ocultan las expresiones de sexualidad y disminuyen las preguntas sobre aspectos sexuales (o no las hacen).
- **Se agrupan en función del sexo (niños y niñas) y surgen los primeros "enamoramientos".**
- **Empieza la pubertad y aparece el pudor.** Las hormonas sexuales se activan y se siente incomodidad con la desnudez.

### de 11 a 14 años

- **Se producen los cambios hormonales, físicos, cognitivos y emocionales propios de la adolescencia:** botón mamario, menstruación, cambios en los genitales, pelo púbico y de las axilas, y posibilidades de procrear. Pequeñas eyaculaciones involuntarias durante el sueño (responden a un mecanismo automático natural para evitar la acumulación excesiva de semen y no suelen ir acompañadas de orgasmo).
- **Aparece preocupación por los cambios que se producen.**
- **Se manifiesta de forma clara la orientación del deseo y la identidad de género.** La identidad de género se puede haber manifestado antes.
- **Sobre los 13-14 años se formulan preguntas y buscan información sobre las relaciones sexuales y las medidas de prevención.** Estas preguntas suelen hacerse a la familia o en el entorno más próximo si ha habido previamente una buena comunicación. Si no, recurren a sus amistades o a Internet.

### de 14 a 18 años

- **Aumentan las relaciones eróticas individuales (masturbación) y en pareja y se suele producir la primera relación coital.**
- **La necesidad de independencia es más elevada y se da mucha importancia a las relaciones de amistad y de grupo,** que influyen en el tipo, la forma y el momento en que se llevan a cabo conductas eróticas.
- **Las preguntas sobre sexualidad a la familia disminuyen.** La información suele buscarse en Internet o se habla con las amistades.

### Juventud

- **Es el momento de disfrutar de una sexualidad madura y disfrutar del placer y del juego.** La vida sexual es un elemento más del estilo de vida: opción de tener pareja o no y del tipo de pareja (con convivencia, sin...), elección del tipo de relación o relaciones sexuales, decisión de tener descendencia o no y cómo y cuándo tenerla.

### Madurez

- **La capacidad erótica y de disfrutar del placer sexual se mantiene intacta.** A pesar de que la calidad de la erección, la tonicidad y la lubricación vaginal van disminuyendo, otros factores como disponer de más tiempo, tener menos interferencias, haber adquirido más madurez a la hora de pedir lo que gusta... permiten disfrutar de una sexualidad en mayúsculas.

## Anexo 2: Estrategias para dejar fluir las principales emociones

### Rabia, odio, resentimiento

- Utilizar el humor.
- Hacer un esfuerzo por calmarse al principio del proceso, no cuando llega al punto máximo. Identificar la emoción al principio podrá ayudarnos a valorar y corregir la forma en la que respondemos.
- ¡Contar hasta diez (o hasta veinte)! antes de responder, si estamos enfadados o enfadadas.
- Relajación. Buscar ambientes para calmarse, donde no haya nuevos estímulos para la rabia: el campo, la playa, un parque; escuchar música.
- La rabia, el odio y el resentimiento tienen que canalizarse mediante el movimiento o la expresión artística: la práctica de un deporte, teatro...
- Escuchar música.

### Miedo, ansiedad, inseguridad

- Afrontar la situación temida en vez de evitarla.
- Relajarse.
- Concentrarse en la respiración.
- Modificar los pensamientos negativos que nos limitan por pensamientos realistas pero no negativos.
- Hacer ejercicio físico relajante: ejercicios respiratorios, nadar pausadamente, pescar, etc.
- Pasear en un espacio abierto (cerca del mar o la montaña), donde podamos oxigenarnos.
- Compartir los pensamientos angustiantes con un amigo o amiga de confianza, para que nos ayude a objetivarlos y encontremos así soluciones realistas.
- Buscar el afecto y las caricias de los que nos aman.
- Distraerse con actividades interesantes: cine, lectura, baile, conversación, tocar un instrumento musical.
- Aprender a manejar/controlar nuestros pensamientos negativos.
- Cuidar nuestra autoestima y trabajarla si es baja.

### Tristeza

- Darse permiso para sentir tristeza.
- Darse cuenta de que la tristeza siempre va acompañada de pensamientos negativos (“no tengo a nadie en quién confiar o que me consuele” o “todo el mundo está contento y todo el mundo triunfa menos yo”) y que no importa si estos pensamientos son verdaderos o falsos; lo que importa es que son negativos y hacen daño.
- Aprender a manejar/controlar nuestros pensamientos negativos. Lo peor para los momentos o temporadas de tristeza es “pensar”, dar vueltas inútilmente, improproductivamente, a los pensamientos negativos.
- Realizar actividades placenteras aunque no nos apetezca: reunirse con gente, leer, hacer deporte, actividades sociales...
- Verbalizar la tristeza y no ocultarla o reprimirla diciendo que no nos pasa nada.
- Hacer ejercicio físico, pero no lento y pausado, sino lo más enérgico posible, según la edad y salud de cada uno: correr, remar, aeróbic.
- Hacer lo que tenemos facilidad para realizar (cocinar, escribir, pintar, etc.).
- Distraerse con actividades interesantes: cine, lectura, baile, conversación, tocar un instrumento musical.
- No son remedios útiles el alcohol, comer sin parar, comprar cosas innecesarias...
- Un preventivo excelente para la tristeza y la depresión es el sentido del humor.

### Anexo 3:

#### Disfunciones sexuales más frecuentes

<b>Vaginismo</b>	Contracción instintiva de los músculos de la zona de la vagina que cierra el orificio vaginal e impide la penetración.
<b>Anorgasmia</b>	Dificultad para obtener orgasmos.
<b>Disfunción eréctil</b>	Incapacidad de obtener y mantener una erección del pene el tiempo suficiente para tener una relación coital satisfactoria.
<b>Eyacuación precoz</b>	Falta de control sobre el reflejo de la eyacuación.
<b>Disminución del deseo sexual</b>	Disminución o ausencia de fantasías sexuales o de deseos de involucrarse en algún tipo de actividad sexual, que ocasiona malestar a la persona, a la pareja o a ambos.
<b>Dispareunia</b>	Dolor en los genitales durante la actividad sexual o inmediatamente después.
<b>Aversión sexual</b>	Miedo irracional a la actividad sexual.

## Documento de consulta para el profesorado

### Bibliografía

Abril Moreno, I. [et al.]. *Intervención con niños, niñas y adolescentes en situaciones de violencia machista desde el sistema público de servicios sociales de la ciudad de Barcelona*. Barcelona: Consorcio de Servicios Sociales. Generalitat de Catalunya. Ayuntamiento de Barcelona, 2012. [En línea] <[http://plataformadeinfancia.org/system/files/intervencion\\_con\\_ninos\\_ninas\\_y\\_adolescentes\\_en\\_situaciones\\_de\\_violencia\\_machista.pdf](http://plataformadeinfancia.org/system/files/intervencion_con_ninos_ninas_y_adolescentes_en_situaciones_de_violencia_machista.pdf)>

Adolescents.cat. Portal catalán de referencia para jóvenes y adolescentes.

Agència Andorrana de Protecció de Dades. Els joves i les noves tecnologies. "Navega segur". Campanya per un ús assenyat i responsable. [En línea] <[https://www.apda.ad/.../files/LLIBRET\\_PARES.pdf](https://www.apda.ad/.../files/LLIBRET_PARES.pdf)>

ASA ASCUNCE, A. [te al.]. *Guía de salud y Desarrollo Personal*. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra. ISBN 84-235-1453-6  
LU: NA-2104-1995

Asociación Acción Diversa LGTBH. *Contra el Bullying Homofóbico. Herramientas para el Profesorado*. Sevilla, 2015.

Asociación de Padres y Madres de EEUU. *Guía para hablar con tus padres sobre tu orientación sexual*. Familias Por la diversidad. [trad. AMPGIL. Jaén].  
<http://www.familiasporladiversidad.es/files/objetos/hablacontuspadres.pdf>

Asociació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB). *Observatori de Drets Sexuals i Drets Reproductius*. [En línea] <<http://www.observatori.apfcib.org/pagina.php?pag=6>>

Balde, a P.; Gómez Rodríguez, R; Pérez Serafin, M. *Sex-crets. Los secretos de un aprendizaje*. Barcelona: Octaedro Editorial, 2013.  
ISBN 978-84-9921-462-7

Blanco Ortiz, A.G. [et al.]. *Yo cuento, tú pintas, ella suma*. Libro Educación para la igualdad y la salud en Primaria. Gobierno de Asturias. Consejería de Educación y Ciencia y Salud y Servicios Sociales, e Instituto Asturiano de la Mujer. Oviedo, 2011.  
ISBN 978-84-694-4043-8

Blasco Guiral, J.L. [et al.]. *Educación emocional*. Generalidad Valenciana. Consejería de Cultura y Educación. Dirección General de Ordenación Educativa y Política Lingüística. Valencia, 2002.  
ISBN 84-482-3341-7

Bolaños Espinosa, M.C. [et al.]. *Carpeta Didáctica de Educación Afectivo-Sexual. Educación Infantil (3-6 años)*. Consejería de Educación, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias. Dirección General de Innovación y Promoción, 1994.  
ISBN 84-89052-08-5

Bosch Fiol, E.; Ferrer Pérez, V.A. *Relaciones igualitarias o relaciones de poder*. Materiales didácticos para prevenir la violencia de género. Unidad 2. amadip.esment.  
LU: PM-1939-2005

Caldés i Adrover, L. *La asertividad una forma positiva de entender la autoestima*. Ayuntamiento de Palma. Sexconsulta, 2011. [En línea]  
<http://autoestimablog.es>

Canciano, E. *Indagaciones entorno en la problemática de la Sexualidad en el terreno de la Educación. Relevamiento de antecedentes teóricos y programas de educación sexual*. Buenos Aires, Argentina, 2007. ISBN 978-950-38-0046-1

Caro i Blanco, C.; Martín y Embuena, L.; Sorribes y Caro, H. *Identitat, gènere i adolescència. Proposta coeducativa per a la prevenció de la discriminació sexista i homofòbica*. Treball d'investigació. [Catalunya] Institut Català de les Dones. Generalitat de Catalunya (2008-2009).

Centro de información y asesoramiento Palmajove. Ayuntamiento de Palma. [En línea]  
<<http://autoestimablog.es/?lang=es>>

Chavarría, m. [et al.]. *El inicio de las relaciones sexuales*. USTC-STE. [En línea]  
<<http://www.sindicat.net/n.php?n=6727>>

De Bèjar, s. *Tú sexo se tuyo*. Barcelona: Editorial Planeta, S. A., 2011.

De la Cruz, C. Educación de las sexualidades. Los puntos de partida de la educación sexual. Guía de orientación. Promoción y educación para la salud. Cruz Roja Juventud. [En línea]  
<[http://www.cruzrojajuventud.org/pls/portal30/docs/PAGE/SITE\\_CRJ\\_2/AREA\\_SEVICIOS/ENLACES\\_SERVICIOS/GUIA\\_EDUCACION\\_SEXUALIDADES/CAPITULO4.PDF](http://www.cruzrojajuventud.org/pls/portal30/docs/PAGE/SITE_CRJ_2/AREA_SEVICIOS/ENLACES_SERVICIOS/GUIA_EDUCACION_SEXUALIDADES/CAPITULO4.PDF)>

— *Nueva Educación de las Sexualidades*. Madrid: Instituto Universitario de Sexología (IUNIVES), 2010.

— *Nuevos modelos de familia y educación sexual*. Madrid: Confederación Española de Asociación de Padres de Alumnos (CEAPA), 2006.

Delpino Goicoechea, M.A. *Relaciones afectivas y sexualidad en la adolescencia*. Liga Española de la Educación. Madrid, 2013.

Del Valle Murga, T. *Modelos emergentes en los Sistemas y en las Relaciones de Género*. Narcea Ediciones. Mujeres. Madrid, 2001.  
ISBN 9788427713727

Rius, M. “Desigualdad en las aulas”. *La Vanguardia* [Barcelona] (8 noviembre 2013). [En línea]  
<http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20131108/54393123779/desigualdad-en-las-aulas.html>

Diputación de Barcelona. Área de Salud Pública y Consumo. Reu-li suc a la sexualitat. *Una visió positiva i saludable de la sexualitat. Guia d'activitats per treballar a l'aula*. Barcelona: Diputación de Barcelona, 2007. [En línea] <<http://www.centrejove.org/pdf/treulisualasexualitat.pdf>>

Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Madrid. Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales. *Informe del resultado de la investigación: Acoso escolar homofóbico y riesgo de suicidio en jóvenes LGB*. COGAM. FELGTB. Madrid, 2012.

— *Acoso escolar (y riesgo de suicidio) miedo orientación sexual e identidad de género: Fracaso del Sistema Educativo*. Fuente web de la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales. Madrid, 2013.

Ferrer González, M.C. [et. al.]. *Modelos y estereotipos sociales con rasgos de género*. Materiales didácticos para prevenir la violencia de género. Unidad 3. amadip.esment  
LU: PM-1939-2005

— *La educación afectivosexual desde la perspectiva del género*. Materiales didácticos para prevenir la violencia de género. Unidad 4.  
amadip.esment  
DL: PM-1939-2005

Ferrer Pérez, V.; Bosch Fiol, E. *Del amor romántico en la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa* [Palma] UIB. Quiere. 17 (2013), nº. 1.

ISSN 1138-414X (edición en papel)

ISSN 1989-639X (edición electrónica)

Fundació Grífols i Lucas, V. [ed.] *Afectivitat i sexualitat. Són educables?* nº. 2, Interrogants de la Fundació

Víctor Grífols i Lucas. Barcelona, 2011.

ISBN 978-84-693-2427-1

Gómez Zapiain, J. *El deseo sexual y sus trastornos: Aproximación conceptual y etiológica*. Anuario de Sexología, Valladolid: 1994. Fundación Dialnet, p. 45-66.

ISSN 1137-0963

Gobierno de Andorra. Agencia Andorrana de Protección de Datos (APDA). *Els joves i les noves tecnologies "Navega segur". Campanya per a l'ús assenyat i responsable. Informació dirigida a pares i educadors*.

[En línea] <[https://www.apda.ad/system/files/LLIBRET\\_PARES.pdf](https://www.apda.ad/system/files/LLIBRET_PARES.pdf)>

Gobierno de las Islas Baleares. Consejería de Administraciones Públicas. "Siempre SEGUROS"! Campaña para prevenir los riesgos derivados del uso de Internet y las redes sociales entre los menores. Palma, 2013.

Gutiérrez Teira, B. *La respuesta sexual humana*. AMF. Barcelona, 2010.

Horno Goicoechea, P. *Educando el afecto*. Barcelona: Editorial Peldaño, 2010.

— *Un mapa del mundo afectivo: el viaje de la violencia en el buen trato*. Niebla

Editorial, 2012. ISBN: 978-84-15218-50-0

Instituto Andaluz de la Mujer. *Decálogo para una Publicidad No Sexista*. Consejería para la Igualdad y Bienestar Sociales. Junta de Andalucía, 2010.

— *Abre los ojos, el amor no se ciega*. Sevilla, 2009. [En línea]

<<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/miraporlaigualdad/images/descargas/Abre%20los%20ojos.pdf>>

Instituto Balear de la Juventud. Gobierno de las Illes Balears. *Internet Segura IB*, web de apoyo, 2014. [En línea]

<<http://internetseguraib.net/consells-per-a-infants-i-joves>>

Johnson, V.E.; Masters, W.H. *Human Sexual Response*. Little, Brown and Compañero, ed. [Boston] (1966).

Kaplan, H. *Disorders of Sexual Desire*. Brunner/Mazel, Nueva York, 1979.

Kinsey, A.; Pomeroy W.; Martin, C. *Sexual Behavior in the Human Male*. Indiana University Press, 1998 [reimpresión del original de 1948].

ISBN 0253334128.

Kinsey, A.; Pomeroy W.; Martin, C.; Gebhard, P. *Sexual Behavior in the Human Female*. Indiana University Press, 1998 [reimpresión del original de 1953].

ISBN 025333411X.

Klein, F. *La opción bisexual*. 2ª ed. American Institut of Bisexuality, Inc. West Hollywood, 2013. ISBN:978-0-9858717-6-5

Larrañaga Padilla, I.; Martín Roncero, U.; Bacigalupe De La Hera, A. “Salud sexual y reproductiva, y crisis económica en España. Informe ESPAS 2014”. *Gaceta Sanitaria*. Donostia-Sant Sebastià, 2014. S0213911114000880

Lena Ordóñez, A. [et al]. *Ni ogros ni princesas*. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. Gobierno del Principado de Asturias. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, 2007. ISBN 978-84-690-6593-8

Levine, S. “An essay on the nature of sexual desire”. *Journal of Sex and Marital Therapie*, 10, p. 83-96, 1984.

— “More on the nature of sexual desire”. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 13 (1), p. 35-44, 1987.

López Sánchez, F. *La educación sexual*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2005.

— “Identidad sexual y orientación del deseo en la infancia y adolescencia”. En AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría. Madrid: Exlibris Ediciones (1 febrero 2013), p. 209-225.

Liga española de la educación. *Relaciones afectivas y sexualidad en la adolescencia*. Madrid: Liga española de la educación. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013. [En línea] <[https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4113\\_d\\_relaciones-afectivas-y-sexualidad-en-la-adolescencia.pdf](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4113_d_relaciones-afectivas-y-sexualidad-en-la-adolescencia.pdf)>

Malnero, N. *Sexperimentando*. [En línea]

<<https://www.sexperimentando.es/diferencias-entre-el-porno-y-la-vida-real/>>

Núñez Pereira, C; Valcárcel, R. R. *Emocionari. Di lo que sientes*. Madrid: Palabras Aladas, SL, 2013. ISBN 978-84-941513-3-0

Observatorio de la Juventud de España. *El respeto en la diversidad sexual entre jóvenes y adolescentes. Una aproximación cualitativa*. Instituto de la Juventud, 2010. [En línea]

<<http://www.injuve.es/observatorio/valores-actitudes-y-participacion/el-respeto-a-la-diversidad-sexual-entre-jovenes-y-adolescentes-una-aproximacion-cualitativa>>

Oliveira, M. *La educación sentimental. Una propuesta para adolescentes*. Barcelona: Icaria Editorial, S. A. 201998.

Organización Mundial de la Salud (2006). *Defining sexual health: reporte of en technical consultation on sexual health*, 28-31 January 2002, Geneva.

— *La definición de salud sexual*. Definición 4ª (2002).

<[http://www.sexarchive.info/ECS5/definicion\\_4.html](http://www.sexarchive.info/ECS5/definicion_4.html)>

Orte Socias, C. *Expressió i educació emocional. Estratègies de resolució de conflictes des d'una perspectiva de gènere*. Materiales didácticos para prevenir la violencia de género. Unidad 5. amadip.esment LU: PM-1939-2005

Padrós i Cuxart, M. [et al]. *A mida*. Material de educación en valores para hacer de tutor/a la ESO. GREM de la Universidad de Barcelona. Fundación Jaume Bofill. Barcelona, 2002.

Pedrowicz, S.; Artagaveytia, L.; Bonetti, J.P.; Unicef. *Saludo y participación adolescente. Palabras y juegos*. Gráfica Mosca. Montevideo. Uruguay, 2006.

ISBN -13: 978-92-806-4008-3

ISBN-10: 92-806-4008-9

Poblete Aedo, J. [decir.]; McKay Allende, C., [coord.] *Orientaciones para el Diseño y la Implementación de un Programa en Sexualidad, Afectividad y Género*. Santiago de Chile: Ministerio de Educación, Unidad de Transversalidad Educativa. Gobierno de Chile, 2012.  
Registro de la Propiedad Intelectual: 212.613 Santiago de Chile.

Programa de Seguretat Contra la Violència Masclista. *Guía didáctica per a professorat d'ESO i Batxillerat. Còmic prevenció de les violències masclistes*. Generalitat de Catalunya, Departamento de Interior, Relaciones Institucionales y Participación. Programa de seguridad contra la violencia machista, 2010. [En línea]  
<[http://interior.gencat.cat/web/.content/home/030\\_arees\\_dactuacio/seguretat/violencia\\_masclista\\_i\\_domestica/materials\\_sobre\\_violencia\\_masclista\\_i\\_domestica/documentacio\\_per\\_a\\_professionals/documentacio\\_sobre\\_violencia\\_masclista\\_i\\_domestica\\_per\\_a\\_professionals/comic\\_de\\_prevencio\\_de\\_les\\_violencies\\_masclistes/99\\_-\\_comic/guia-didactica-professorat.pdf](http://interior.gencat.cat/web/.content/home/030_arees_dactuacio/seguretat/violencia_masclista_i_domestica/materials_sobre_violencia_masclista_i_domestica/documentacio_per_a_professionals/documentacio_sobre_violencia_masclista_i_domestica_per_a_professionals/comic_de_prevencio_de_les_violencies_masclistes/99_-_comic/guia-didactica-professorat.pdf)>

Prohens, M. "Sexualitat i diferència". *Viu Marratxí.cat* [Marratxí] (26 mayo 2013), p. 1-3.  
<<http://www.viumarratxi.cat/sexualitat-i-diferencia-2>>

Rubio Gil, M.A. [et al.]. *Influencias de las revistas juveniles en la sexualidad de las y los adolescentes*. Instituto de la Mujer/CIDE. Madrid, 2008. (Mujeres en la Educación; 11, p.123-125).  
ISBN 978-84-691-6467-9

Santos-Iglesias, P; Sierra, J.C. *El papel de la asertividad sexual en la sexualidad humana: una revisión sistemática*. *International Journal of Clinical and Health Psychology* [Granada]. Vol.10 (2010), nº. 3, p. 553-577.  
ISSN 1697-2600

Sanz, F. *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la terapia del reencuentro*. Editorial Kairós. Barcelona. España, 2000. ISBN: 84-7245-361-8

Serrano Martínez, G. F. *Guía contra la homofobia para centros educativos*. A FORTIORI, ed. [Bilbao] (2010). ISBN 978-84-96755-30-7

Serrano Martínez, G.; Carreño Fernández, M. *La teoría de Sternberg sobre el amor. Análisis Empírico*. Universidad de Santiago de Compostela. Psicothema. [Astúries] Vol. 5 (1993), supl., p. 151-167.  
ISSN 0214-9915

Servicio de Mujer del Módulo Psicosocial de Deusto-San Ignacio, ed. *Yo ligo, yo decido. Chicas que eligen cuándo, cómo y con quién*. [En línea]  
<<https://yoligoyodecido.files.wordpress.com/2012/02/miniguia-yo-ligo-yo-decido.pdf>>

*Sexu Muxu. Cuadernos* [Programa de educación sexual para la educación secundaria obligatoria] Gobierno Vasco. Departamento de Sanidad y Consumo y Departamento de Educación, Universidades e Investigación. Guipúzcoa, 2012. [En línea]  
< <http://www.euskadi.eus/informacion/sexu-muxu/web01-a2osabiz/es/>>

Sierra, J.C.; Vallejo-Medina, P.; Santos-Iglesias, P. *Propiedades psicométricas de la versión española de la "Sexual Assertiveness Scale" (SAS)*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. [Murcia] vez. 2011.  
ISSN 0212-9728

Singer Kaplan, H. *La nueva terapia sexual: tratamiento activo de las disfunciones sexuales*. Alianza Editorial, ed. 2002.  
ISBN 84-206-4701-2

Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love*. *Psychological Review*, 93, 119-135.

– *The Triangle of Love: Intimacy, Passion, Commitment*, Basic Books. (1988)  
ISBN 0-465-08746-9

TECNOEDUCA. *Los menores y las tecnologías de la información, la comunicación y el ocio. Una Guía para padres*. Diputación de Alicante.

LU EN 407-2014

Tortaja, I. Araüna, N. Universidad Rovira i Virgilio. *La representación de las relaciones sexuales y afectivas a las series televisivas y en los vídeos musicales*. Observatorio de las mujeres en los medios de comunicación, 2010. [En línea] <<http://www.observatoridelesdones.org/cat/M0305.html>>

UNESCO. *Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad: Justificación de la educación en sexualidad. Quiere. 1. Temas y objetivos de aprendizaje. Quiere. 2*. París, France, 2010. [trad. UNESCO. Santiago]. ED-2009/WS/36 Rev.2 (CLD 4894.9)

Velasco Arias, S. *Recomendaciones para la práctica del enfoque de género en programas de salud*. Observatorio de Salud de la Mujer, ed. [Madrid], 2008. Ministerio de Sanidad y Consumo. [En línea] <<http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/recomendVelasco2008.pdf>>

Vivas Barceló, M. [et al]. *Aproximación antropológica a la violencia de género*. Materiales didácticos para prevenir la violencia de género. Unidad 1. amadip.esment  
LU: PM-1939-2005

Was. OMS. *Saludo sexual para el milenio. Declaración y documento teórico*. Washington DC: WAS, OMS, 2009.

Winkelmann, C., [ed.] *Estándares de Educación Sexual para Europa*. Colonia, Alemania, 2010. Oficina Regional para Europa de l'OMS y la Organización Alemana BZgA. [trad. Madrid Salud. Madrid]. ISBN 978-3-937707-82-2

Yankovic Nola, B. [et al]. *Educación: ¿es tan importante el conocimiento? Hacia el desarrollo social-afectivo*. Seminario de Tesis, Facultad de Educación, Universidad Mayor, Santiago de Chile, 2012.

— *Emociones, sentimientos, afecto. El desarrollo emocional*. Seminario de Tesis, Facultad de Educación, Universidad Mayor, Santiago de Chile, 2011.

— *Las tendencias humanas: placer, afecto, agresividad, y parte*. Universidad Mayor, Santiago de Chile, 2014.



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I DIRECCIÓ GENERAL  
B SALUT PÚBLICA  
/ I PARTICIPACIÓ