

CUERPO Y SEXUALIDAD

Tamar Sarvide Plano

Tutora académica: Alicia Puleo

Grado de Educación Social

E.U.E Palencia

Universidad de Valladolid

25/06/2013

RESUMEN/ABSTRACT

El presente Trabajo de Fin de Grado es una investigación sobre el cuerpo y la sexualidad en el contexto actual de las mujeres de las sociedades desarrolladas.

A pesar de los avances en el terreno de las leyes y de la incorporación de las mujeres a numerosos ámbitos que les eran antes vedados, se puede decir que subsiste la desigualdad y que ésta es particularmente profunda en el terreno del cuerpo y la sexualidad.

Se abordan, pues, en esta investigación, cuestiones como la imagen corporal, los derechos sexuales y reproductivos, la sexualidad femenina y el papel de los medios de comunicación en una cultura hipersexual.

A través de la Educación Social y de sus competencias, haciendo crítica al androcentrismo, se presentan herramientas de actuación ante la situación de vulnerabilidad que sufre el colectivo femenino.

PALABRAS CLAVE/KEYWORDS

Sexualidad, cuerpo, coeducación, feminismo, derechos sexuales y reproductivos, mujer, igualdad, sexismo, educación social.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	pag.4
2. OBJETIVOS DEL TRABAJO.....	pag.6
3. JUSTIFICACIÓN.....	pag.7
4. CAPÍTULOS	
4.1. Conceptualización, legislación y relación con la Educación Social.....	pag.8
4.1.1. Marco conceptual.....	pag.8
4.1.2. Derechos sexuales y reproductivos como derechos humanos.....	pag.13
4.1.3. Educación Social.....	pag.19
4.2. Introducción a la Sexualidad.....	pag.23
4.2.1. Aproximación al concepto.....	pag.23
4.2.1.1. Conceptos que intervienen.....	pag.23
4.2.1.2. Factores que influyen.....	pag.25
4.2.1.3. La Sexualidad Femenina.....	pag. 26
4.2.1.4. Respuesta sexual humana.....	pag.32
4.2.2. El cuerpo propio.....	pag.33
4.2.2.1. Educación en el conocimiento del cuerpo y su desarrollo: conocimientos biológicos y culturales. Proceso de identidad...	pag.33
4.2.2.2. Imagen corporal.....	pag. 34
4.2.2.3. Trastornos alimenticios y enfermedades derivadas.....	pag. 40
5. REFLEXIONES SOBRE UNA EXPERIENCIA DE EDUCACIÓN SOCIAL.....	pag.43
6. CONCLUSIONES.....	pag.47
7. BIBLIOGRAFÍA	

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo de fin de grado que presento a continuación es un proyecto de investigación sobre la sexualidad y el cuerpo que, a través de un estudio de fuentes, me ha permitido profundizar en la diversidad del tema, conocer un poco de su historia y comprender la situación actual.

Abordo el presente trabajo desde dos ámbitos: la salud y la educación. En primer lugar, desde un enfoque de la salud, atendiendo a la importancia de favorecer la salud sexual de los colectivos con los que trabajaré. Para ello, me detendré a analizar la Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva que está vigente actualmente. En segundo lugar, he trabajado el ámbito educativo como futura profesional de la Educación Social, preparando una herramienta necesaria para trabajar en principios de coeducación.

La metodología que he seguido para llevar a cabo este trabajo se ha basado en la lectura de estudios que realizaron expertas feministas, en su mayoría, para comprender la evolución que ha habido respecto a la sexualidad, para continuar con la lucha que empezaron muchas mujeres hace tiempo por la defensa de sus derechos y para dar voz a la sexualidad femenina. Me dedico a buscar información, con la finalidad de elaborar herramientas que permitan a diversos profesionales crear materiales de trabajo con una visión de género y con el objetivo de empezar a normalizar la sexualidad como parte de la educación.

He dividido la investigación en dos apartados con varios capítulos:

El primer apartado titulado “Conceptualización, legislación y relación con la Educación Social” está formado por 3 capítulos. En el primero de ellos redacto una breve reseña histórica que nos permite contextualizar y entender mejor la situación política actual. En este apartado también he hecho referencia a los derechos sexuales y reproductivos como derechos humanos y para finalizar he incluido un capítulo dedicado a explicar, por qué considero la Educación Social un instrumento de actuación, haciendo referencia a las competencias del profesional que se establecen en el Código Deontológico.

El segundo apartado está distribuido en dos capítulos. Por un lado, presento un acercamiento a la definición de sexualidad y los conceptos que se enmarcan en ella, haciendo una especial atención a la sexualidad femenina. Por otro lado, el segundo capítulo lo he relacionado con el cuerpo, principalmente femenino, y he analizado la influencia que tienen hoy en día los medios de comunicación sobre éste. Especialmente en las adolescentes chicas, quienes crecen aprendiendo a crear un ideal de belleza femenino estético que las impide desarrollar su propia identidad.

El trabajo finaliza con la exposición de una experiencia educativa real que tuve ocasión de vivir durante mis prácticas de Educación Social. Esta experiencia ha sido de gran importancia para el desarrollo de este trabajo y el establecimiento de sus objetivos.

2. OBJETIVOS DEL TRABAJO

Los objetivos a conseguir en la realización del trabajo son:

- Investigar y reflexionar sobre los temas de la sexualidad y el cuerpo a través de estudios que han abordado estos temas.
- Explicar las distintas perspectivas que constituyen la sexualidad y eliminar estereotipos sexuales.
- Focalizar la atención del estudio en la situación de la mujer aplicando una visión de género.
- Enfatizar la importancia de trabajar desde la prevención para evitar posibles situaciones de riesgo.
- Analizar la capacidad de influencia que tienen los medios de comunicación sobre el cuerpo.
- Demostrar que la educación social polifacética y las competencias de esta profesión en ámbitos menos trabajados.
- Aportar información adecuada y con visión de género a los posibles contextos y colectivos de actuación.
- Favorecer un desarrollo beneficioso de individualización y socialización a través del proyecto de intervención.

3. JUSTIFICACIÓN

El trabajo que presento a continuación es un acercamiento o aproximación al estudio e investigación de la sexualidad y el cuerpo, como instrumentos de control social.

Podemos señalar que las mujeres (agrupadas como colectivo) se han visto más afectadas como consecuencia de la historia que en dichas materias nos precede, pero otros colectivos e individuos en particular no son ajenos al análisis socioeducativo.

Aquellas personas, sin margen de edad, que encuentran límites en su libertad sexual y/o sufren problemas derivados del concepto que tienen sobre su propio cuerpo, también se incluyen en el colectivo perjudicado. Podemos afirmar que no nos encontramos ante un colectivo con unas características específica de edad, clase social, etc. Por ello, nos vamos a encontrar con un análisis de la realidad que abarca a toda la población. Se trata de evidenciar la necesidad de llevar a cabo una intervención educativa con una base trascendental: la prevención.

Para hacer este análisis, es conveniente tener en cuenta el contexto sociocultural, político y económico en el que nos encontramos, y del que venimos. Conocer la evolución que ha habido con respecto a este tema, nos facilita encontrar herramientas e instrumentos que nos permitan crear materiales, mediante los cuales, podamos acercarnos a información que ayude a completar el trabajo que llevan a cabo todos los profesionales, que trabajan en aquellos ámbitos en relación con la sexualidad y el cuerpo.

Sin duda, creo en la educación como principal instrumento para transmitir y expandir los conocimientos que no se conocen sobre estos temas. Sostengo que si se trabajaran, no existirían grandes dificultades para concienciar a la población y eliminar tabúes acerca de la sexualidad. Pero pienso que el problema se encuentra bajo políticas conservadoras que impiden una difusión de dichos conocimientos, o no los consideran suficientemente importantes para nuestro desarrollo. Y por supuesto, confío en la labor de un profesional de la educación social para realizar dichas tareas. Porque ésta información está dirigida a toda la población, y el educador social está preparado para trabajar con todo tipo de personas y en cualquier contexto.

Uno de los objetivos por los que lucha la educación social, es por conseguir cubrir las necesidades básicas de cada individuo, y creo que la sexualidad es una necesidad básica; somos seres sexuales y por ello no debemos darle menos importancia de la que tiene.

Por todo ello, y atendiendo al Código Deontológico del Educador Social:

El Educador y Educadora Social es un profesional capacitado para responder, desde diferentes estrategias relacionales y educativas, a aquellos encargos sociales que las nuevas configuraciones y lógicas sociales, políticas y económicas plantean a los individuos, los colectivos y la sociedad en su conjunto. Su especificidad es la acción educativa en programas y proyectos que las administraciones públicas promueven con la finalidad de: mejorar las condiciones sociales y culturales de la ciudadanía, lograr mayores niveles de bienestar y calidad de vida, compensar los efectos generados por las situaciones de exclusión y/o marginación social. (p.35).

Somos cuerpos que estamos en la sociedad, el cuerpo es nuestra presencia y no nos enseñan a cuidarlo. Son muchos los problemas que se pueden derivar del mal cuidado de nuestro cuerpo.

Encontramos dos tipos diferentes de opresión. Por un lado, las políticas conservadoras que han definido y restringido nuestras relaciones sexuales (hombre-mujer), y han delimitado los derechos sexuales y reproductivos. Por otro lado, los medios de comunicación que han creado una imagen de la mujer que aparentemente se considera liberal. Esta percepción contiene un mensaje que fomenta el deseo que existe entre las chicas de satisfacer a los chicos y rendir un culto al cuerpo.

Los medios de comunicación han convertido el mensaje del cuidado al cuerpo, en una sumisión estética del mismo y en una lucha continua por alcanzar cánones de belleza que permitan sentirse aceptados e integrados en sociedad. Lo cual, nos lleva a enfrentarnos a colectivos que están emergiendo en los últimos años con enfermedades derivadas de esta situación como: enfermedades de transmisión sexual, trastornos de la conducta alimentaria que muchas derivan en enfermedades mentales crónicas y enfermedades psicológicas asociadas a problemas de frustración con nosotros/as mismos/as. Y cada vez en edades más tempranas. Son situaciones en las que el/la profesional de la educación social, puede llevar a cabo una labor de intervención educativa y rehabilitadora muy importante en un trabajo de red con distintos profesionales.

Según el 5º principio de la acción socioeducativa del Código Deontológico del Educador/a Social:

“El Educador/a social es un profesional de la educación que tiene como función básica la creación de una relación educativa que facilite a la persona ser protagonista de su propia vida”. (ASEDES y CGCEES,2006, p.25).

4. CAPITULOS

4. 1. CONCEPTUALIZACIÓN, LEGISLACIÓN Y RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN SOCIAL

4.1.1. Marco conceptual

Son varias las fuentes a las que he consultado para encontrar una adecuada definición de la sexualidad.

Aclarar el concepto de la sexualidad, va a facilitar una mejor comprensión de su situación, así como de los problemas colaterales que tienen relación con ella.

Según la Real Academia Española de la lengua, la sexualidad es “la condición anatómica o fisiológica de cada sexo. Apetito sexual.” Si buscamos el significado de la palabra sexo, nos dice: “condición orgánica, masculina o femenina, de animales y plantas”. Y por último, define la palabra Sexar como “tener relaciones sexuales”.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, “la sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, de fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian y se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.” (OMS, 2006).

Tras haber consultado el libro blanco de la educación sexual y conocer varios estudios que se han llevado en distintos lugares de España y de América Latina, puedo concluir que la sexualidad es un concepto pluridimensional. Dentro de este concepto, encontramos elementos como el sexo y el género, que más adelante diferenciare. Pero sí quiero destacar, que este concepto es un derecho básico del ser humano que debe ser atendido, y que afecta al desarrollo integral de la persona. Y con ello, al desarrolla evolutivo de cada persona, de cada individuo.

Pues la sexualidad engloba múltiples factores y todas y cada una de las personas tenemos una sexualidad diferente. Como explica el libro blanco de la educación sexual, se trata de un valor humano que vamos sexualizando con cada una de nuestras vivencias.

Podemos resumir que el sexo es un término meramente biológico, y que el género es una construcción de carácter cultural.

- Diferencia entre sexo y género

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sintetiza que:

“El <<sexo>> se refiere a las características biológicas y fisiológicas que definen a los hombres y las mujeres”. El <<género>> se refiere a los papeles, comportamientos, actividades y atributos construidos socialmente que la sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres”.

Pero como seres sociales que somos, nos encontramos en continuo contacto con factores que tienen influencia en el desarrollo de nuestra identidad. Constantemente a lo largo de nuestra vida, vivimos creando y desarrollando un concepto sobre nosotros mismos, que va cambiando a medida que entramos en contacto con las personas, las culturas, las vivencias, las costumbres, los medios de comunicación... Esto nos lleva a entender nuestra identificación sexual como un concepto mucho más diverso, y no meramente biológico.

En el año 2007 el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad del Gobierno de España elaboró un manual sobre cómo abordar la violencia de género con los jóvenes y en él, la activista y feminista Kalyani Menon-Sen sostiene,

El término << género>> se utiliza para describir un conjunto de cualidades y comportamientos que las sociedades esperan de sus hombres y mujeres. El género no es biológico; los niños y niñas no nacen sabiendo qué aspecto deberían tener y cómo deberían vestirse, hablar, comportarse, pensar o reaccionar. (p.27).

Por ello, como bien explica esta experta en temas de género, para entender este término tenemos que tener en cuenta todas sus variantes influyentes. Es decir, el género va a variar dependiendo las culturas, sociedades, costumbres, políticas, etc. Y vamos a encontrar diferencias sociales y culturales entre hombres y mujeres, entre las cuales, vamos a resaltar la capacidad sexual y reproductiva que tienen en sus cuerpos. Destacamos y aclaramos su significado porque es muy importante tener una visión de género; pues nos va a ayudar a entender las relaciones entre poder y desigualdad, así como su evolución histórica.

Cuando hablo sobre masculinidad o feminidad, me estoy refiriendo a las identidades de género, explicadas como concepciones de nuestra individualidad (de nuestra propia identidad). Y las diferencias culturales y sociales de dichas identidades, hacen relación a los roles de género. Los papeles que una sociedad otorga a los hombres y a las mujeres, puede ser diferentes en cada sociedad y en cada cultura.

- Evolución y desarrollo del género

Estudiar la evolución que los roles y las identidades de género han tenido en nuestra sociedad, nos obliga a detenernos en definir el tipo de sociedad en el que hemos vivido.

Encontramos un nexo de unión entre todas las culturas y sociedades: el patriarcado. Un sistema de organización social en el que los puestos de poder están desempeñados, en su mayoría o en su totalidad, por hombres; lo que les ha permitido a los varones un control de poder y un acceso directo y privilegiado a los recursos y a los servicios.

En 1673 Poulain de la Barre señala en su libro “Sobre la igualdad de los sexos”

“Si al formar los estados y al establecer los diferentes cargos que los componen se hubiera llamado también a las mujeres, estaríamos acostumbrados a verlas como ellas están acostumbradas a vernos a nosotros”. Pero será con la Revolución Francesa (1789) y con la aplicación de las ideas de la Ilustración, cuando se empiecen a formar los movimientos feministas. Y es en 1848 cuando se organiza la primera Convención por los Derechos de la Mujer en Estados Unidos.

Éste movimiento comienza a tener presencia en América del Norte y Europa Occidental, y la lucha por el derecho a voto de las mujeres se conoció como el movimiento sufragista. Al mismo tiempo, las mujeres empezaron a participar de los partidos socialistas y socialdemócratas. Más adelante, a principios del S.XX, se empezará a permitir el acceso a la universidad.

Algunos de estos movimientos fueron prohibidos y desaparecieron con la llegada al poder de partidos fascistas, y no es hasta después de la Segunda Guerra Mundial, cuando las feministas vuelven a la lucha por conseguir la igualdad de las mujeres.

La aparición de este movimiento tuvo lugar en la década de los 60 y fue conocido como la segunda ola del feminismo. Y es entonces, hasta hoy, cuando las protagonistas de dichos movimientos continúan una lucha constante por la igualdad de derechos humanos y el objetivo de conseguir eliminar todas aquellas formas de discriminación que existían sobre la mujer.

Uno de los resultados que más adelante comentaré son los derechos sexuales y reproductivos que consiguen, y el camino que abren para alcanzar una libertad de decisión sobre nuestro propio cuerpo. Éste era y es (lo veremos más adelante) un instrumento de dominación para satisfacción del hombre. Pero, además de asociar el cuerpo a lo natural como creador de vida, y por ello vinculado directamente a la mujer, con una única función: la maternidad; es infravalorado y catalogado en dualismo frente a la mente (la inteligencia), “naturalmente” vinculada al hombre.

Encontramos en esta cultura patriarcal, varios dualismos que clasifican al hombre y a la mujer y que jerarquizan, superponiendo los términos identificados al hombre frente a aquellos que se designan a la mujer. Algunos de estos son: mente/cuerpo, razón/emoción, libertad/necesidad, cultura/naturaleza, producción/reproducción...

La relación entre mujer, naturaleza y sexualidad ha tenido un desarrollo marcado claramente por un componente religioso. La religión cristiana de nuestra sociedad ha marcado el cuerpo de la mujer como objeto de deseo prohibido, exclusivamente destinado a la reproducción. Con ello, la mujer ha sido adjudicada en un papel de pecado y tentación sobre el hombre, justificando así su dominación sobre el cuerpo de la mujer. Las doctrinas morales han marcado los límites sexuales corporales permitidos y han reprimido a la mujer de cualquier tipo de satisfacción. Todo esto les ha llevado a privarles de una libertad que conlleva una desigualdad.

- Libertad sexual y poder

Dentro de esta breve reseña histórica sobre el recorrido de la mujer, podemos enmarcar y debemos señalar una idea principal: conseguir una libertad económica para la mujer va a traer consigo una libertad sexual. Ambas están ligadas y relacionadas entre sí. Por eso, hemos comentado anteriormente, la necesidad de hacer mención entre poder y desigualdad. Ideas que también podemos vincular con el objetivo del empoderamiento de las mujeres.

Con motivo del 25 Aniversario, en el año 2012, la Asociación Mujeres para la Salud realizaron en Madrid unas jornadas internacionales sobre “Salud y Poder”, en las que Amelia Valcárcel sostiene que el miedo es un instrumento de dominación ligado a estos temas que las mujeres hemos adquirido y normalizado en nuestro aprendizaje, además de haber formado parte del desarrollo de nuestra socialización.

Como bien aclara Amelia Valcárcel, la libertad deja marcas en nuestros cuerpos que refuerzan nuestro bienestar. El empoderamiento de las mujeres tiene un mensaje que es corpóreo. Y detrás de todo sistema de poder está la violencia, y por eso un estado político debe cubrir a sus ciudadanos de cualquier tipo de violencia. Pero para esto es necesario que la condición femenina sea considerada política.

4.1.2. Derechos sexuales y reproductivos como derechos humanos

En 1979 la Asamblea General de Naciones Unidas acoge el primer tratado internacional que empieza a reconocer los derechos humanos de las mujeres. Se trata de la “Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer” (CEDAW).

Es en 1993, cuando tiene lugar la Conferencia Mundial de Derechos Humanos en Viena, donde se incorporan los derechos humanos de las mujeres y de las niñas. Pasando a tener una consideración inseparable y una atención igualitaria que el resto de los derechos universales; así como la desaparición de cualquier tipo de violencia contra las mujeres o cualquier acoso que pueda afectar a la integridad de la persona.

Todo ello con el objetivo de conseguir introducir a las mujeres en la participación de la vida política, económica, social, cultural y en todos los niveles y ámbitos de actuación que estén basados en una plena igualdad de condiciones.

Incluidos en este marco global de los derechos humanos, encontramos los derechos sexuales y los derechos reproductivos.

La feminista Milú Vargas Escobar y autora de un informe sobre los derechos humanos (sexuales y reproductivos) explica los aspectos relacionados con estos derechos y los define en pocas palabras:

“toda persona tiene derecho a decidir con quién, cuándo y cómo tiene, o no hijos y relaciones sexuales”. (Vargas,2003, p.3).

- Los derechos sexuales

La Federación Española de Sociedades de Sexología define los derechos sexuales como derechos humanos y en un marco de libertad, igualdad y dignidad.

Una vez más, mencionamos que la salud sexual, es un derecho básico que forma parte de nuestro desarrollo como seres humanos. Atendiendo a la “Declaración de los derechos sexuales” redactados en Valencia, en 1997; y más tarde, durante el XV Congreso Mundial de Sexología que se lleva a cabo en Hong Kong, la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología aprueba dicha declaración, enumerando:

1. Derecho a la libertad sexual: plena expresión del potencial sexual de los individuos y excluye toda forma de coerción, explotación y abuso sexual en cualquier etapa y situación de la vida.

2. Derecho a la autonomía, a la integridad y a la seguridad sexual del cuerpo: Hace referencia a nuestra propia capacidad en la toma de decisión sobre la propia vida sexual en un contexto de ética personal y social; también menciona la capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación o violencia de cualquier tipo.
3. Derecho a la privacidad sexual: habilita las decisiones y conductas individuales íntimas, sin obstruir los derechos sexuales de otros individuos.
4. Derecho a la igualdad sexual: se contrapone a cualquier signo de discriminación por motivos de sexo, género, preferencia sexual, edad, clase social, grupo étnico, religión o una discapacidad física o mental.
5. Derecho al placer sexual: consentimiento del goce sexual ayudando al mejoramiento del bienestar físico, intelectual y espiritual.
6. Derecho a la expresión sexual emocional: importancia de establecer una comunicación de expresiones y emociones que no sólo están relacionadas con los episodios sexuales.
7. Derecho a la libre asociación sexual: elección de asociación responsable.
8. Derecho a la toma de decisiones reproductivas libres y responsables: decisión de tener hijos o no, el número y el tiempo a transcurrir entre cada uno, así como el acceso a la regulación de la fecundidad.
9. Derecho a la información sexual basada en el conocimiento científico: difusión informativa acerca de temas que entren en relación y basados en un fundamento científico y ético.
10. Derecho a la educación sexual integral: forma parte del desarrollo de toda una vida, abarcando todas sus etapas y requiere un trabajo en común de todos los organismos de índole social.
11. Derecho a la atención de la salud sexual: prevención y tratamiento de todos los problemas, preocupaciones, enfermedades y trastornos sexuales.

Los derechos sexuales son derechos humanos fundamentales y universales. Es decir, son básicos, elementales y pertenecen en igualdad a hombres y mujeres.

- Los derechos reproductivos

Ligados a estos derechos, Milú Vargas, relaciona dos conceptos: la salud sexual y la salud reproductiva. En el primero de ellos, aconseja que no se tenga un enfoque meramente sanitario, pues las relaciones personales influyen en nuestro estado de salud. El segundo término exige una atención global de nuestro estado mental, físico y social, y no sólo de nuestro sistema de reproducción. En el sistema de reproducción se enmarcan distintos factores como la libertad de nuestras relaciones sexuales y la libre elección de tener hijos o no; y los derechos exigen respeto

a recibir servicios de atención a la salud de las parejas, del embarazo, o la información acerca de los métodos anticonceptivos.

Tal y como lo presenta la Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva del Gobierno de España (2011) y con la finalidad de que todas las personas puedan conseguir un buen desarrollo de su sexualidad, los derechos humanos sexuales y reproductivos han de estar reconocidos y respetados por todas las sociedades. Trabajando con todos sus recursos y medios para garantizarlos.

Es también tarea del Estado que todos los individuos estén informados en materia de salud, haciendo especial hincapié en las madres. Pues éstas, tienen el derecho de estar informadas de todos los servicios y cuidados en relación al embarazo y al niño. Así lo recoge además la Convención sobre los Derechos del Niño, llevada a cabo el 20 de Noviembre de 1989, en la Asamblea General de las Naciones Unidas.

En general, el objetivo que define esta Estrategia Nacional es “conseguir una atención de calidad a salud sexual y reproductiva dentro del Sistema Nacional de Salud”. (ENSSR, 2011,p.19). La Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva surge como respuesta a la estrategia número 4 del Plan de Calidad del Sistema Nacional de Salud, la cual indica “analizar las políticas de salud y proponer acciones para reducir las inequidades en salud con énfasis en las desigualdades de género”. (ENSSR,2011,p.210). Toda ella, se enmarca dentro del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad del Gobierno de España.

La Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva abarca la promoción de la salud sexual como factor determinante para un buen estado de la salud, y con el objetivo de crear herramientas que favorezcan y mejoren el desarrollo y bienestar de las personas. Y tratando también en este estudio, temas como la sexualidad y la reproducción.

Para conseguir una igualdad entre mujeres y hombres, y tras manifestar la necesidad de dar una visión de género para conseguirlo, la Estrategia Nacional dedica un apartado a la información y la educación sexual. Aquí es donde nos detendremos, para hacer un análisis de qué aspectos tenemos que tener en cuenta, como profesional de la educación social a la hora de trabajar estos conceptos desde un enfoque educativo y social.

- Educación sexual

La Estrategia Nacional de Salud señala el diálogo que se debe establecer entre el sistema sanitario y los centros educativos para ofrecer información completa sobre la educación sexual;

en mi opinión, está enfocado desde un punto de vista principalmente sanitario, cuando plantea una intervención con todos los aspectos que engloban a la sexualidad.

Este apartado, lo dedica al estudio de la salud sexual como apartado del Sistema Nacional de Salud y es por ello, que encontramos una visión sanitaria. Pero, a medida que se desarrolla dicho apartado, se muestran referencias que integran la labor de la educación social; una tarea a conseguir, dentro de un equipo multidisciplinar.

Para realizar un estudio detenido y detallado, se crea el Comité Institucional (CI) formado por distintos profesionales de cada CCAA y el Comité Técnico (CT) integrado por profesionales y organizaciones que se dedican al campo de la salud sexual.

El objetivo que se quiere conseguir y la tarea para la que son creados ambos comités, es un examen detallado sobre la salud sexual en España y la eficacia de los instrumentos que intervienen en conseguir un buen resultado.

Es ocupación de cada CCAA destinar programas sobre salud sexual a la población. Y depende de cada una de ellas, si se crea o no, un sistema mixto en el que los Centros de Salud de atención primaria, trabajan coordinados con centros específicos que ofrecen atención sobre salud sexual y reproductiva. En este primer apartado se enumeran: Aragón, Asturias, Baleares, Canarias, Cataluña, Cantabria, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Madrid, Comunidad Valenciana, Extremadura, Galicia, La Rioja, Navarra y País Vasco.

Por el contrario, también existen CCAA que han incorporado a los centros de atención primaria los centros de consulta de planificación familiar, centralizando el trabajo en materia de anticoncepción; como es el caso de Andalucía.

También aparece como competencia de cada comunidad autónoma la formación de los profesionales que se dedican a este campo. Y se resalta la importancia de recibir una información adecuada que permita adaptarse a las demandas de la población destinataria. Aquí es donde se encuentra uno de los motivos que dan respuesta al enfoque mayoritariamente sanitario antes mencionado. Bien es cierto que entra dentro de las competencias de los profesionales de la salud, conocer y estar formados sobre lo que a salud sexual se refiere; pero debemos remarcar, que este ámbito es uno de los más infravalorados y menos atendido dentro de todo el marco sanitario.

La Estrategia Nacional y sus Comités buscan dar cobertura a este servicio y responder a las necesidades de sus usuarios. Pero, tal y como se menciona en esta estrategia, el análisis que se ha llevado a cabo, enuncia la necesidad de crear un equipo multidisciplinar. Esto ocurre,

porque nos encontramos con que, una de las mayores críticas que desde hace tiempo se le está haciendo a la sexualidad, es su visión meramente biológica y anatómica. Estas críticas muestran las carencias educativas e informativas que tiene la población. Por lo que, una educación integral e igualitaria va a facilitar el desarrollo de una buena salud sexual y con ello conseguir un progreso en nuestro estado de bienestar.

Así lo enuncia el punto número 10 de las recomendaciones que se enumeran a la hora de conseguir una buena promoción de salud sexual:

“Con el objetivo de optimizar recursos y compartir conocimientos sobre la promoción de la salud sexual, se actuará conjunta y coordinadamente con las administraciones responsables de educación, igualdad, juventud, trabajo, inmigración, justicia, etc., así como con las organizaciones sociales”. (ENSSR,2011, p.62).

Apostar por una salud sexual con un carácter educativo va a viabilizar que toda la población disfrute de una sexualidad libre de prejuicios, y contribuya a la creación de instrumentos preventivos que trabajen temáticas como los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual, entre muchos otros temas.

Establecer herramientas de trabajo que construyan una base consolidada y preventiva sobre la sexualidad, va a ser determinante para el desarrollo sexual y personal de cada individuo; y además, va a permitir un mejor afianzamiento de su autoestima y de sus relaciones con otras personas.

Por ello, es necesaria de la presencia y participación de un profesional como el educador social en centros específicos, para el desarrollo de procesos de intervención multidisciplinarios, que establecen mecanismos de cooperación. (ENSSR,2011, p.46).

Si estudiamos la evolución que dicho tema ha tenido, encontramos que tanto hombres (60,5%) como mujeres (53,5%) coinciden en una valoración positiva a cerca de la información que han recibido. Porque, pese a que tenemos que cambiar algunos enfoques y dar otros puntos de vista sobre la sexualidad, podemos reconocer que ha habido una evolución en dicha materia.

Uno de los aspectos relacionados con la sexualidad que esta estrategia no menciona en ningún momento, ni establece ningún tipo de vínculo, y al cual yo haré referencia más adelante, es el tema de las enfermedades que se están presentando asociadas a la sexualidad y por consiguiente empeoran nuestro estado de bienestar. Me refiero a los trastornos alimenticios, ya

catalogados como enfermedades crónicas y aquellas enfermedades psíquicas que perjudican nuestro estado mental.

Cada vez son más, los jóvenes que están sometidos a una sumisión corporal que puede derivar en diversas situaciones: por un lado, el impedimento en establecer una buena salud sexual, tanto en relaciones sexuales con los demás como consigo mismo. Y por otro lado, la presencia de problemas corporales que dificulten procesos como el embarazo o enfermedades derivadas del mal cuidado corporal.

Nos detendremos más adelante en estudiar la situación que se está viviendo actualmente, teniendo en cuenta la presión social sustentada por los medios de comunicación y la sociedad de consumo.

4.1.3. Relación con la Educación Social

Atendiendo a la definición de educación social que recogen los documentos profesionalizadores (ASEDES y CGCEES, 2007) de dicho ámbito, se contempla:

“Derecho de la ciudadanía que se concreta en el reconocimiento de una profesión de carácter pedagógico, generadora de contextos educativos y acciones mediadoras y formativas, que son ámbito de competencia profesional del educador, posibilitando:

- La incorporación del sujeto de la educación a la diversidad de las redes sociales, entendida como el desarrollo de la sociabilidad y la circulación social.
- La promoción cultural, entendida como apertura a nuevas posibilidades de la adquisición de bienes culturales, que amplíen las perspectivas educativas, laborales, de ocio y participación social.”

La Educación Social está enmarcada en la ciencia de la Pedagogía Social. Fundamenta sus intervenciones en ámbitos sociales con un carácter educativo proporcionando los conocimientos, las técnicas y las metodologías necesarias para la práctica. (ASEDES y CGCEES, 2007).

Su praxis se sustenta en tres tipos de actuaciones:

- Actuaciones de contexto: planificación, diseño de programas, políticas, participación en instituciones, asociaciones...
- Actuación de mediación: dedicado al proceso instructivo de la persona con conocimientos culturales, con otros grupos, lugares, personas...
- Actuaciones de formación y transmisión: se refiere a la posibilidad de crear una intervención en conjunto con la comunidad.

Presento los temas de la sexualidad y el cuerpo como temas que están dentro de la educación social por varias razones. En primer lugar, por pretender conseguir la igualdad en el reconocimiento de los derechos de las mujeres. En segundo lugar, por fomentar la prevención y evitar el daño que puede causar en el desarrollo de su persona, convirtiéndolas en un colectivo vulnerable ante posibles situaciones de riesgo.

El primer principio que enumera el código deontológico del educador social hace referencia al respeto de los derechos humanos. Como he mencionado en apartados anteriores, los gobiernos tienen la obligación de ofrecer cobertura para garantizarlos sin ningún tipo de discriminación. Por ello una de las tareas que corresponde al profesional (denominado principio de justicia social) es informar sobre los derechos sexuales y reproductivos que las mujeres

poseen, así como denunciar aquellas situaciones que violen sus derechos o las excluyan de cualquier contexto.

Este es el primer punto que el/la educador/a social debe tener en cuenta a la hora de trabajar con un colectivo específico de mujeres en materia de sexualidad. El perfil de este profesional es adecuado para esta labor debido al enfoque pedagógico que lo caracteriza. La enumeración y transmisión conceptual de los derechos humanos no es suficiente. Se debe fomentar, a través de ellos, el desarrollo de capacidades como la autonomía personal y la responsabilidad social para conseguir que todas las personas (hombres y mujeres) participen de los procesos políticos.

Por ello quiero resaltar el carácter pedagógico de educar en conceptos de igualdad, respeto, libertad y por supuesto con una visión de género. La educación de la mujer es una clave fundamental para luchar contra los estereotipos sexuales y uno de los motivos por los que tiene cabida la educación social es porque se trata de un aprendizaje a lo largo de toda la vida y fuera del marco de la educación formal.

A medida que se van produciendo cambios sociales, culturales y políticos nuestra adaptación y participación en sociedad también puede ir variando. Ante estas transformaciones el/la educador/a social tiene la formación para crear las herramientas que faciliten la integración de aquellos individuos o colectivos que lo necesiten.

Es importante tener presente la idea de formar parte de un equipo multidisciplinar, porque va a requerir de los conocimientos y experiencias de profesionales de otros ámbitos. Siempre focalizando la atención en propiciar el bienestar del sujeto con el que intervienen, atendiendo a sus características y demandas particulares. Como por ejemplo ocurre en el ámbito de la salud. Es favorable establecer redes de conexión con los profesionales sanitarios para poder implantar una intervención lo más completa posible.

Atendiendo al segundo punto de actuación que se refiere a la mediación en el proceso de construcción de la persona, podemos destacar varias ideas importantes sobre la sexualidad y el cuerpo que puede realizar el/la educador/a social:

- Promover el desarrollo de habilidades sociales.
- Reforzar los valores individuales y los referidos a las normas sociales de convivencia, sembrando las relaciones humanas.
- Adecuar los conocimientos de las temáticas (la sexualidad) a las características del grupo y responder a sus intereses y necesidades.
- Fomentar la capacidad crítica sobre las políticas, los medios de comunicación, la publicidad, etc y con ello potenciar su participación ciudadana.

- Educar en igualdad ofreciendo la capacidad de libre elección de los intereses de cada individuo y del grupo. Esto conlleva la capacidad de poder elegir, de hacerte protagonista de tu propia vida y de tu sexualidad. Elegir supone sentirse libre sobre tu propio cuerpo.
- Ofrecer todas las posibilidades y opciones que ofrece la sexualidad y sin sesgos.
- Impulsar el conocimiento de nuestro cuerpo, trabajar la aceptación del mismo, sus cambios y fomentar una autoestima positiva.
- Trabajar desde la individualización hacia la socialización. Preparar al individuo para vivir en sociedad.

La sexualidad y el cuerpo son parte de nuestro desarrollo y en cada etapa de la vida presentan características distintas. Por eso el educador social está capacitado para trabajar estas temáticas, porque tiene la formación adecuada para intervenir con población de todas las edades y características y sin necesidad de estar en exclusión social o en riesgo. Será labor y responsabilidad suya la adecuación y preparación de los materiales al colectivo con el que vaya a trabajar. La sexualidad se puede y se debe trabajar con personas mayores y con personas que presenten características diferentes como puede ser la discapacidad, entre otros grupos. Normalizando los conceptos, ofreciendo confianza y eliminar cualquier mito que provoque discriminación alguna.

Si se consigue que los individuos estén implicados habrá una motivación y un interés por aprender. Y para ello es bueno que ambas partes (educador/a – usuario/a) tengan responsabilidades y se sientan partícipes del proceso de aprendizaje teórico y práctico que están viviendo.

En el ámbito de la educación formal (la escuela) se implantó la asignatura de la educación sexual en la que se explican los conocimientos teóricos en relación a la sexualidad y a los cambios que se producen en el cuerpo humano (generalmente conceptos fisiológicos). Pero no se da cobertura en todas las escuelas o en todos los institutos, por lo que deja a mucha población desamparada.

He destacado desde un principio la prevención como un factor importantísimo porque es una tarea que también puede ser realizada por el/la educador/a social con la transmisión de los conocimientos desarrollados a lo largo de la investigación.

Uno de los aspectos principales reside en fomentar la libre elección de los individuos, y para ello es necesario ofrecer toda la diversidad que abarca nuestra temática, en este caso la sexualidad. Si creamos estrategias de prevención que estén basadas en una libertad sexual y en una igualdad de oportunidades, sin sesgos y sin normas, posibilitamos la libertad de elegir.

Propiciar la libertad de elegir lleva consigo implícito cambios a largo plazo, porque va a evitar problemas personales con nuestro cuerpo y nuestra sexualidad, así como la reducción de daños de nuestras relaciones sexuales.

Pero para conseguir la libertad sexual debemos conocer nuestros deseos, nuestros impulsos, conocer nuestros derechos, y crear nuestro poder de autonomía sobre nuestro cuerpo. Si desarrollamos políticas que favorezcan el desarrollo de la autonomía personal y educamos desde la responsabilidad, conseguiremos reducir los daños que se puedan presentar en un futuro.

Cuando hablo de educar en responsabilidad, igualdad y autonomía me refiero a formar actitudes y valores que promuevan el desarrollo de una capacidad crítica y de competencias sociales para impulsar su participación ciudadana de los individuos. Especialmente a las mujeres porque son las más afectadas. Pero insisto, son derechos que les incumben en igualdad de condiciones que a los hombres y para ello es necesaria la visión de género. El/la educadora social tiene el deber profesional de dotar a las mujeres de las herramientas necesarias para conseguir el reconocimiento y la ubicación social que les corresponde. Conjuntamente deben luchar por llevar a la práctica lo establecido y aprobado en la teoría, así es como se consiguen los cambios. Como sostiene Alice Walker “la mejor forma de que la gente te entregue su poder es que crea que no lo tiene”.

4.2. INTRODUCCIÓN A LA SEXUALIDAD

4.2.1. Concepto sobre sexualidad

4.2.1.1. Conceptos que intervienen

En el anterior apartado llamado “Marco conceptual” he explicado el significado de la sexualidad y he aclarado la diferencia que existe entre género y sexo. Por eso, este apartado lo he dedicado a conocer más aspectos que se engloban en este tema de gran amplitud, concretamente sobre algunos conceptos como son: la identidad sexual, la orientación sexual, el erotismo y la asexualidad.

- La identidad sexual:

Se refiere al desarrollo de nuestra personalidad como hombres o mujeres. Desde el nacimiento, se va completando con nuestras emociones, sentimientos, vivencias... Es por eso que cada persona tiene una sexualidad diferente y única, y es por eso que conocer, descubrir, aprender y aceptar nuestra sexualidad nos ayuda a identificarnos. Este primer paso de identificación y aceptación de uno mismo es el más importante para comenzar a desarrollar valores como el respeto y la igualdad.

También es conocida como identidad de género, puesto que se refiere a la concepción de hombre o mujer que se desarrolla y se forja, independientemente del sexo biológico que se tenga. Aquí encontramos una de las cuestiones que genera confusiones y dificultades de tolerancia a la hora de entenderlo. Es el tema de la transexualidad, referido a aquellas personas que han nacido en un cuerpo biológico distinto a la identidad que la sociedad espera de ellas. Es decir, una persona que se siente mujer en el cuerpo de un hombre y una persona que se siente hombre en el cuerpo de una mujer.

La asexualidad también está definida como una identidad. En el año 2001 se creó AVEN, una red de educación para visibilizar la asexualidad. La comunidad de AVEN definió a una persona asexual como aquella que no siente atracción sexual o física hacia otra persona. Existe la posibilidad de que se sienta atracción por una persona, pero no el interés por satisfacer y responder a esa atracción sexual. La gente asexual puede sentir las mismas necesidades emocionales que la gente sexual, y por eso no existe ningún problema para que encuentren pareja de cualquier género. La comunidad asexual lo ha reconocido como hetero-romántico, homo-románticos y bi-románticos. El objetivo de esta asociación es ofrecer la máxima información que ayude a entender la identidad de cada persona, así como aclarar y dar respuesta a las posibles dudas o preguntas.

- La orientación sexual:

También conocida como inclinación sexual es la atracción que experimentamos hacia otra persona. Podemos encontrar un deseo sexual o sentirnos excitados por personas del sexo contrario (heterosexualidad), también podemos sentirnos atraídos hacia persona del mismo sexo (homosexualidad), o bien hacia personas de ambos sexos (bisexualidad). La sexualidad se va desarrollando en cada individuo a lo largo de toda la vida y no existe una orientación mejor que la otra. Es importante conocer nuestras sensaciones corporales y no negarlas o reprimirlas. Lo que sí queda totalmente claro como menciona Joserra Landarroitajauregui (2004) es que la orientación sexual o el deseo de atracción hacia otra persona no se elige ni se escoge.

- El erotismo:

De manera general es definida como la forma o el medio con el que manifestamos nuestra sexualidad. Como si fuera un lenguaje que habla de sexualidad, son conductas, deseos, fantasías, expresiones que transmiten gustos... Y en cuanto a la complicidad que puede existir entre dos personas, la sensualidad o el morbo son elementos que están dentro de la erótica. Uno de los aspectos que se resalta para fomentar el erotismo en las relaciones sexuales es el entendimiento. La calidad y el valor de las relaciones sexuales se consigue si existe un entendimiento entre ambas partes. Para lo que primero, se requiere un entendimiento y una aceptación individual por parte de cada individuo y con ello establecer una comunicación que facilite la conexión.

Se puede introducir en este sub-apartado la importancia que tiene no centrar en el acto sexual (la práctica) toda la atención. Es decir, es conveniente saber crear un buen clima de excitación, de estimulación de los sentidos, de contactos corporales... más allá de la búsqueda desesperada de obtener el orgasmo y de conseguirlo lo más rápido posible. Disfrutar de todo el proceso sin el objetivo de querer conseguir una única finalidad orgásmica forma parte de nuestra madurez sexual y del concepto que hay sobre la sexualidad. Incluso se explica que en muchas ocasiones los problemas u obstáculos que encontramos a la hora de llegar al orgasmo, surgen de la impaciencia que creamos por concentrar toda la atención en el orgasmo final.

Tal y como observan las personas expertas en este tema, hemos centrado nuestro foco de interés en el orgasmo, en el punto G o en el clítoris sobre los cuales más adelante profundizaré, y no aprovechamos nada el órgano más grande que tenemos para experimentar placer: la piel.

4.2.1.2. Factores que influyen en nuestra sexualidad

La sexualidad es un componente muy significativo en nuestra vida. Se trata de una construcción social, con un parte social y una parte natural, que va tomando forma a través de nuestra interacción con diferentes agentes socializadores, como la familia, las amistades, el sistema educativo, las instituciones, el ámbito laboral, etc.

Expresamos nuestra sexualidad en la manera de pensar, de hablar, de interactuar, de vestirnos, en nuestros gustos por determinadas cosas, en nuestras elecciones, en la manera en que exteriorizamos nuestras emociones, etc. Se explica también como la manera en que cada individuo vive su condición de ser sexuado. Por ello, es fundamental fomentar la necesidad de aprender a establecer una buena comunicación sexual con nosotros mismos, atendiendo a nuestros derechos sexuales y corporales, y a nuestras necesidades o a las que pueden surgir. Todo ello con el objetivo de conseguir una mejora en nuestras relaciones sexuales con los demás y con uno mismo.

En los puntos del marco conceptual y marco histórico he hablado sobre la parte de salud que incumbe a la sexualidad. Si atendemos a la parte educativa y hacemos una apreciación de la educación en valores, descubrimos una categorización distinta para cada sexo.

Sin entrar a analizar muy a fondo la educación sexual que se imparte en las escuelas, se observa que su evolución y su situación actual se encuentran en un estado crítico. En primer lugar, es una materia que puede llegar a desaparecer. Si atendemos a los contenidos que se trabajan en el currículo escolar, encontramos que aunque aparentemente parezca que ha que ha evolucionado, no es suficiente.

Algunas de las críticas que se hacen están dirigidas al enfoque genital (educación genital) que tienen los conocimientos. Y es curioso porque pese a que se intenta educar en una igualdad de valores, seguimos relacionando los sentimientos y las emociones a las mujeres y los aspectos relacionados con la razón, la lógica, los impulsos instantáneos o reflejos a los hombres. Los adolescentes siguen sin saber hablar de sus emociones, sin saber identificarlas. Y van en busca del placer sexual, mientras que las chicas adolescentes siguen sumergidas en un romanticismo que está basado en conseguir su hombre ideal y con él la felicidad.

The Boston Women's Book Collective (2000) concluye que los hombres utilizan el sexo como medio para expresar sus emociones. Una reflexión que intenta definir y comprender el llamado impulso sexual que siempre se ha asociado al sexo masculino, pero acaban catalogando como un estereotipo en los papeles sexuales. Es decir, si los hombres han recibido una educación pobre valores, emociones y en la forma de transmitirlos es posible que recurran al sexo como mecanismo de acercamiento a alguien.

Un impulso sexual que para las mujeres ha estado reprimido y no reconocido lo que ha llevado a tener un menor conocimiento sobre la sexualidad femenina y a designar a la mujer un papel de pasividad en el sexo con una única función: procrear.

Los roles de género siguen estando claramente marcados y diferenciados. Aunque existen grupos de mujeres adolescentes y de edad más avanzada que manifiestan disfrutar de una plena libertad y de una completa igualdad e independencia, cuando se les pregunta por los objetivos que quieren conseguir, uno de los más comunes entre todas las adolescentes es el de encontrar un hombre. La mujer de hoy en día sigue buscando una pareja para dar respuesta a la búsqueda de su felicidad, mientras que el hombre sigue priorizando el desarrollo de su individualidad. Aquella mujer que decide vivir desvinculada de una relación de pareja encuentra dificultades en la aceptación de su situación por parte de sus iguales. Principalmente por parte de los padres que siguen designando a la mujer la función de creación y cuidado de una familia.

Desde hace un tiempo los medios de comunicación que están entrando a formar parte de nuestra educación no formal. A la hora de especificarla como educación no formal, me estoy refiriendo a la repercusión que en nuestra formación personal y social están teniendo dichos medios. Han pasado a ser referentes de nuestras actitudes, comportamientos, elecciones, gustos, etc. Les hemos dejado un gran poder de decisión en nuestro desarrollo y han entrado a evaluar nuestro estilo de vida valorándolo en positivo o negativo, a través de marcadores universales que han establecido con fines de control.

Por ejemplo en cuanto a la sexualidad femenina, la publicidad ha objetualizado el cuerpo femenino como medio de excitación, deseo y morbo para el hombre. Los medios de comunicación aparentan ofrecer una libertad sexual que no es real porque para que lo fuera, deberían mostrar toda la diversidad que abarca la sexualidad. Por ejemplo, las series de televisión o el cine, siguen enmarcando este tema en un contexto de relación sexual entre hombre y mujer, y en una práctica sexual de penetración (lo más rápida posible) y con un aparentemente pleno goce por ambas partes. Esquematizando la sexualidad a la penetración de un hombre a una mujer y a alcanzar el orgasmo en pocos segundos. Como bien explica Pilar

Aguilar, reflejar la sexualidad de esta manera puede traer serios problemas en los jóvenes espectadores que desconocen toda la diversidad sexual que abarca este tema (“Las relaciones entre el género, el cine y la sexualidad”, Cenicentas 3.0).

Y todo ello lo encontramos en una escena de unos pocos segundos y minutos. Esto se agravaría y se multiplicarían las repercusiones que se pueden encontrar si entráramos a analizar la pornografía.

Como vengo recordando, la sexualidad es un aspecto de la vida que va cambiando con el tiempo. Por eso, quiero recordar que una persona a cualquier edad o con cualquier característica distinta puede tener sexualidad. Y por supuesto tiene derecho a disfrutar de ella. Como por ejemplo las personas con discapacidad física o mental, quienes también tienen necesidades sexuales. Y estos colectivos siguen viviendo una represión sexual derivada del tabú que existe en torno a este tema.

Una guía de sexualidad para jóvenes (2010) creada por el Centro de Atención Sexual de Avilés (Asturias) divide la sexualidad en tres aspectos: el recreativo, el reproductivo y el relacional. El primero de ellos se refiere al placer, el segundo trata sobre tener hijos/as y el tercero es sobre nuestras interacciones con la pareja. Como se ha resaltado anteriormente cada persona es diferente y por eso cada sexualidad es distinta. La guía refuerza esta idea explicando que dependiendo de sus características, cada individuo experimentará una sexualidad distinta. Atendiendo a las personas con discapacidad física o mental, se puede concluir que un porcentaje no van a desarrollar una sexualidad reproductiva, pero esto no significa que no puedan obtener placer. Y mucho menos justifica que por el mero hecho de que no tengan una sexualidad de carácter reproductivo se encuentren censurados a practicarla.

Para ello la Asociación Sexualidad y Discapacidad trabaja en mejorar la calidad de vida de estas personas (atendiendo a cualquier tipo de discapacidad física, sensorial, parálisis cerebral...) y trabajan en una línea de intervención: “poniendo especial énfasis en acciones que contribuyan a atender, educar y prestar apoyos a la sexualidad de las personas con discapacidad”.

4.2.1.3. La sexualidad Femenina

Me detengo en hablar sobre la sexualidad femenina porque quiero explicar algunos estudios que se han llevado a cabo y en los que se ha descubierto que el sexo va más allá del coito o de la penetración vaginal.

Durante décadas se ha creído que el orgasmo masculino y el femenino se alcanzaban a través del coito. Shere Hite¹ nos demuestra en su informe sobre la sexualidad femenina que el 70% de las mujeres a las que entrevistó, no están satisfechas con sus relaciones sexuales y no alcanzan el orgasmo a través del coito. El estudio que Shere Hite llevó a cabo, tenía por objetivo conocer cómo ven las mujeres estadounidenses su sexualidad. (Hite, 1976).

En el estudio que lleva a cabo en los años 70 revela que: “el 95% de las mujeres a las que he hecho el estudio, han sido educadas en la creencia de que el sexo era <<malo>>”. (Informe Hite, pag 23).

Una de las declaraciones que la autora recoge (Hite, 1976), habla de la educación sexual como uno de los aspectos más importantes que determina la libertad de la mujer.

Esta idea también la destaca Shere Hite en otro de sus libros sobre sexualidad publicado en el año 2002, en el que se habla de la revolución sexual femenina que están haciendo las mujeres al encontrar una independencia sexual que está fuera del ambiente matrimonial en el que han vivido aisladas durante mucho tiempo. En resumen, se plantea una nueva definición del sexo (refiriéndose al sexo que se practica).

En este estudio se plantea un cambio en las preguntas que se deben hacer a las mujeres. No podemos decir a las mujeres qué es lo que deben sentir, lo que debemos preguntarles es: cómo sienten placer y de qué manera obtienen el placer. Pero supongo que aquí tenemos uno de los hechos que justifican las limitaciones que ha habido respecto al sexo en la historia, y principalmente en la mujer. Conocer cómo siente placer una mujer, cómo alcanza los orgasmos y cómo vive su sexualidad conlleva un giro con respecto al concepto que existía del sexo. Y con ello abrir un nuevo debate acerca de la sexualidad como fuente de placer.

¹ Shere Hite es una sexóloga estadounidense que dedica sus investigaciones al estudio de la sexualidad en todos sus ámbitos y en nuestras relaciones.

Surgen nuevas preguntas acerca de ¿qué es el sexo? La mujer presenta la vivencia de su sexualidad separada en algunos casos del hombre y sin la práctica del coito. Se puede apreciar una independencia en la sexualidad femenina. Algo que también facilitará la aparición de las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo.

Algunos de los temas que se estudian en este informe son:

- La masturbación:

Convivimos en una sociedad que no acepta el hábito de la masturbación. Es curioso, la mayoría de las mujeres que fueron entrevistadas, aceptaron que habían alcanzado el orgasmo a través de la masturbación y no a través del coito.

Las mujeres que hablan en este apartado describen las distintas formas que han experimentado para masturbarse y muchas de ellas reconocen que lo hacen en privado. Otras mencionan que no podían hablar de esto con sus parejas porque era reconocer o dar a entender que no disfrutaban de sus relaciones sexuales en pareja. Y además, muchas de ellas hablaban de un disfrute físico pero no psicológico (sentimiento de culpa).

Algunas mujeres mencionaron la positividad de la masturbación como medio a través del cual pueden conocer su cuerpo. Y en algunas de estas mujeres, se demostraba la importancia que tiene el conocimiento de su cuerpo a la hora de disfrutar de sus relaciones sexuales de manera individual y en pareja.

Es en los primeros años de la infancia, cuando las niñas comienzan a inspeccionar su cuerpo y cuando conocen el clítoris, un órgano sobre el que más adelante hablaré y cuya única función es la de dar placer.

La masturbación ha sido una actitud socialmente rechazada, no se informa sobre ella, no se educa y está mal vista en sociedad. Pero concretamente, la masturbación ha sido una práctica reprimida hacia la mujer y los niños varones (en el siglo XIX y parte del XX). La masturbación masculina ha sido más conocida debido a la aceptación y socialización que se ha creado en torno la pornografía. Con un público mayoritariamente masculino y con un mensaje sexual claramente enfocado al coito, sólo se ha dado a comprender la sexualidad masculina.

En el estudio de Shere Hite se diferencian hasta seis tipos distintos de masturbación.

- El orgasmo:

Otro de los puntos que se analizan en los Informe Hite es el orgasmo. Como ya he mencionado al principio del apartado, este estudio resalta el gran número de mujeres que no llegan al orgasmo a través del coito o de la penetración vaginal.

Se puede afirmar que a través del coito sólo alcanza el orgasmo el hombre y cierto porcentaje de mujeres. Esto ha sido para muchas mujeres motivos de frustraciones consigo mismas y con su cuerpo. No alcanzar el orgasmo en el coito y no encontrar respuestas ni explicaciones ha dejado fuera del placer sexual a muchas mujeres.

Este informe ha demostrado que aquellas mujeres que no experimentan placer mediante el coito no tienen ningún problema, ni padecen ningún trastorno. Es más, el coito queda calificado como método de reproducción, no como único medio de satisfacción sexual ni como única forma de alcanzar el orgasmo.

Estos problemas o dificultades relacionadas con el alcance del orgasmo a través del coito tienen nombre y explicación. Se llama anorgasmia a la falta total del orgasmo. El vaginismo y la dispaurenia son los nombres y las explicaciones que daban al tratar la falta de orgasmo de una gran cantidad de mujeres en el coito. El primero de ellos, el vaginismo, es la imposibilidad de hacer la penetración. Y el segundo, la dispaurencia, es el dolor que se siente durante el acto del coito y esta se pueda dar sin necesidad de que haya vaginismo. Generalmente ocurre con determinadas posturas o también cuando no hay una correcta lubricación y la vagina de la mujer está un poco seca.

Afirmar que el coito es necesario para la reproducción pero no para lograr un placer sexual femenino, cambia completamente el concepto del sexo y provoca una revolución sexual para muchas mujeres. La necesidad de experimentar placer en nuestras relaciones sexuales y de conseguir llegar al orgasmo es un derecho. Y que la mujer haya estado reprimida durante todo este tiempo ha dificultado la igualdad entre ambos sexos.

En este apartado, Shere Hite habla también de la excitación inicial, una primera etapa que puede variar en cada mujer y no tiene un tiempo exacto de duración hasta llegar al orgasmo. También hay estudios que demuestran que tras un orgasmo, las mujeres pueden tener más orgasmos seguidos, es decir que la mujer puede ser multiorgásmica. Pero esto lo explicaré más adelante haciendo alusión a un estudio realizado por el ginecólogo William Masters y la trabajadora social Virginia Johnson sobre la respuesta sexual humana.

Con las respuestas de las mujeres que participaron en el estudio de Hite, se manifiesta que a través de la penetración vaginal se puede experimentar un mayor placer psicológico. Pero según la experta y autora del informe, esto es debido a la carga cultural que existe en nuestra sociedad en torno al coito.

- El clítoris:

Para poder entender mejor el orgasmo en una mujer a través de la masturbación es necesario mencionar el órgano llamado “clítoris”.

El clítoris es un órgano que ha estado completamente oculto en la anatomía de la mujer y en su educación. Apenas hemos sabido de él e incluso en algunas culturas se ha eliminado mediante la ablación. Se trata de un órgano que consta de más de 8.000 terminaciones nerviosas y no tiene ninguna otra función más que la de sentir.

No todas las masturbaciones en las mujeres son a través del clítoris, como he dicho se diferenciaron seis tipos diferentes de masturbación. Y Shere Hite se atrevió a cambiar el nombre del punto G por el punto C.

El origen del nombre del punto G viene del alemán Ernst Gräfenberg, quien localiza el punto G en el interior de la vagina femenina y a unos 3-4 centímetros de profundidad. Hay que reconocer que el concepto del punto G quedó un poco confuso y muchas mujeres nunca llegaron a encontrar su ubicación en su cuerpo. Por ello Shere Hite, a través de todas sus investigaciones, llega a la conclusión de que para un gran número de mujeres el punto G es el clítoris.

En resumen uno de los puntos que tienen en común todos los estudios que Master y Johnson realizaron es que el orgasmo femenino tiene que ver con la estimulación directa o indirecta del clítoris.

4.2.1.4. La respuesta sexual humana

Son varias las personas que se han dedicado a investigar para conocer la evolución que sigue el hombre y la mujer en el proceso de alcanzar y terminar el orgasmo.

El estudio de Master y Johnson sobre la respuesta sexual humana diferencia cuatro etapas: excitación, meseta, orgasmo y resolución (Frago y Sáez, 2004). Veremos que son distintas las respuestas que se puedan dar en la mujer y en el hombre. A estas cuatro etapas, la doctora Helen S. Kaplan añade una primera fase antes de la excitación: el deseo.

Shere Hite (1998) habla en otro de sus libros acerca del deseo sexual y explica que aunque la reacción corporal tras una excitación es más evidente en el hombre que en la mujer, existe un desconocimiento que nos impide apreciar las señales que nuestro cuerpo nos envía cuando está experimentando el deseo sexual.

Shere Hite explica en uno de sus capítulos, dedicados a la sexualidad, la importancia que tiene conocer las reacciones de nuestro cuerpo ante causas que hacen sobre nosotros un efecto. La experta en sexología clarifica que la excitación comienza cuando nos damos cuenta de que otra persona muestra interés en nosotros. Y es en este punto donde surge una cuestión que resulta más difícil de contestar.

De manera más común hemos llamado “deseo sexual” al efecto que provoca un hombre en una mujer o a la inversa. Pero no encontramos un concepto para denominar el resultado que produce el interés de una persona sobre otra de su mismo sexo. Curiosamente es más difícil reconocer dichas señales que provocan manifestaciones en nuestro cuerpo. Pero encontramos una alta connotación cultural que nunca se ha planteado la observación del deseo entre personas del mismo sexo. Nuestra historia se ha basado principalmente en un cortejo del hombre a la mujer.

Volviendo al estudio que llevaron a cabo Master y Johnson observamos respuestas sexuales diferentes para cada sexo. Aunque las etapas que se distinguen son las mismas, no presentan los mismos síntomas. Las fases que se producen son:

1. Fase de excitación
2. Fase de meseta
3. Fase de orgasmo
4. Fase de resolución.

La principal diferencia entre la respuesta masculina y la femenina se encuentra en la última etapa. Y es que, mientras el hombre necesita un tiempo de recuperación para poder volver a tener otro orgasmo, la mujer no lo necesita. Es aquí donde encontramos una de las respuestas a la idea formulada sobre la faceta multiorgásmica de la mujer.

Según el estudio de Master y Johnson, en la respuesta sexual femenina encontramos una diferenciación de 3 tipos. La primera se asemeja a la respuesta sexual masculina, la segunda a la función multiorgásmica y la tercera es la respuesta sexual sin orgasmo.

4.2.2. El cuerpo propio

4.2.2.1. Educación en el conocimiento del cuerpo y su desarrollo: conocimientos biológicos y culturales. Proceso de identidad.

El cuerpo necesita una valoración más amplia que una única explicación biológica. Educar en la aprobación de los cambios corporales que van a aparecer en cada etapa vital, fundamentalmente en la adolescencia, es una oportunidad para reforzar la idea de que el cuerpo humano se transforma por un proceso de adaptación y supervivencia como un fenómeno natural. Pero no debemos ignorar que cada etapa vital también está influenciada por factores externos culturales y de socialización, que son ajenos a los cambios hormonales y también dejan marcas en nuestro cuerpo.

Hay dos enfoques diferentes que van a influir en nuestro aprendizaje corporal: los aspectos biológicos y los aspectos culturales. Se debe crear una educación lo más diversa posible que abarque todas las diferencias que existen en el cuerpo humano y que no por ello son negativas, prestando especial atención a aquellas particularidades que presentan mayores problemas en relación a la sexualidad.

Aparte de creer en una educación libre de estereotipos sexuales, se debe enfocar la diversidad sexual corporal desde una perspectiva positiva que refleje la riqueza que ofrece la variedad. Y por supuesto, abordando todas las temáticas que puedan surgir en relación al sexo como la masturbación, las prácticas sexuales, las diferentes características que ofrecen los órganos genitales, saber reconocer los impulsos sexuales que emite mi cuerpo, sus necesidades sexuales, enfermedades de transmisión sexual, enfermedades por trastornos alimenticios, embarazos...

La adolescencia es una de las etapas más vulnerables en las que nuestro cuerpo empieza a experimentar cambios físicos y comenzamos a establecer intereses, buscar nuestros valores y elegir nuestros referentes.

La importancia de realizar un proceso de identidad adecuado y apropiado para cada individuo, me parece vital como prevención en posibles obstáculos que puedan perjudicar la integridad de una persona. Hoy más que nunca me parece básico fomentar una educación que establezca herramientas de apoyo que faciliten la construcción de una autoestima positiva y una personalidad de acuerdo a lo que cada individuo decida ser. La mayoría de los documentos que he leído lo han llamado capacidad y libertad de elección.

Estamos rodeados de normas, sesgos, modelos de conducta, todo tiene un castigo y todo está enmarcado en un contexto que se espera que cumplas dependiendo si eres chico o si eres

chica. Esto ocurre principalmente para las mujeres, quienes desde muy pequeñas aprenden a encajar en ideales que no les ofrece muchas alternativas. Esta presión por estar dentro de un marco femenino definido está siendo parte de la educación y socialización que estas niñas reciben cada día. Una cuestión que influye en su decisión de entrar o no, a formar parte de la industria sexual que las quiere como objetos de deseo, cuando están en plena juventud y cuando están empezando a experimentar su independencia.

Cada vez son más las niñas que desde muy pequeñas aprenden a cuidar su atractivo sexual y crecen con una ética basada en la estética. Nuestra cultura ya no permite a las niñas y a las mujeres progresar creando su propia identidad y siendo ellas mismas. Como aclara la periodista Natasha Walter, la feminidad y la masculinidad que estamos inculcando está siendo valorada como si fuese parte de la genética. Un determinismo biológico contra el que la periodista se enfrenta a lo largo de toda su investigación para destacar las desigualdades sexuales. (Walter, 2010).

Desigualdades sexuales que a través de estereotipos tradicionales limitan el desarrollo de la mujer e impiden alcanzar el éxito o el poder. Para ello, recurren a estudios que se han realizado y cuyas conclusiones asocian las hormonas masculinas y las hormonas femeninas con diferentes actividades. Lo que N. Walter demanda es no olvidar los componentes socioculturales que influyen en nuestro desarrollo. De acuerdo con la autora, lo que se puede plantear es el trabajo de aquellas actividades contrarias que se asocian a cada sexo para conseguir una igualdad. Es decir, si a la mujer se le asocia con el lenguaje y las emociones y al hombre con la actividad, vamos a trabajar estas destrezas pero a la vez, vamos a educar y fomentar aquellas que tengan mayor dificultad de prosperar.

En su libro hay una solución que me parece muy interesante como respuesta a las adolescentes que están creciendo en esta cultura de belleza. Es un proyecto que se lleva a cabo en Londres. Se llama The Romance Academy y lleva varios años trabajando con adolescentes que no han entrado en el mundo de la estética femenina y con aquellos que sí han vivido experiencias relacionadas a éste.

Natasha Walter realiza una entrevista a la fundadora de este proyecto y los pilares que enumera como base del proyecto son:

- No trabajan sólo la educación sexual.
- Principalmente con las chicas, fomentan sus valores haciéndoles ver que son valiosas por algo más que por su atractivo sexual.
- Detalles prácticos e informativos sobre el sexo.
- Se crean herramientas necesarias para cuestionar la cultura que les rodea.

Este último punto me parece muy valioso y favorable en la intervención que se realiza con estos jóvenes, porque promueve y mejora su capacidad crítica. Una habilidad que va a facilitar el crecimiento de su autonomía e independencia, en concordancia con su personalidad y su identidad. El proyecto consiste en ofrecer un espacio de reunión para aquellas personas que quieran compartir sus historias, inquietudes, dudas...

En un contexto español encontramos Pandora Mirabilia una cooperativa de género que se dedica a la investigación e intervención de temáticas con carácter social. Esta cooperativa trabaja con materiales que están relacionados con esta temática de la sexualidad y el derecho sobre nuestro cuerpo. La ganadora del II Premio de Periodismo Colombine, June Fernández, es la autora de una investigación que se ha empleado como material educativo en esta cooperativa. Con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la dura realidad que está sufriendo la sexualidad femenina, muy lejos de alcanzar igualdad y libertad sexual, pero también como manifiesto de apoyo dirigido a aquellas mujeres que viven en silencio y con miedo.

4.2.2.2. Imagen corporal: la importancia de nuestro auto concepto y la influencia de los medios de comunicación

El imaginario de mujer bella ha ido variando a lo largo del tiempo. La cultura occidental está tratando de agrupar a todas las mujeres en un prototipo de belleza que se basa en una perfección inexistente. Es decir, se está tratando de conseguir a la mujer “perfecta”, a través de presiones y controles que demandan tener un aspecto específico y un peso corporal determinado.

Nunca llegamos a sentirnos bien tal y como somos. Fomentar una educación basada en el respeto hacia nuestro cuerpo y promover una autoestima positiva en el desarrollo de nuestra identidad es muy importante. Hoy estamos asistiendo a una comercialización del cuerpo que le da un valor meramente físico y estético. La apariencia del cuerpo se ha convertido en nuestra carta de presentación y en muchos contextos ha llegado a ser una lucha de supervivencia. Para muchas mujeres, se trata de una competencia entre ellas mismas por alcanzar el mayor reconocimiento de belleza perfecta, pensando que deriva en un mejor reconocimiento social.

Uno de los estereotipos que se han creado y que se han contrapuesto son los conceptos de feminización y poder. En varios estudios que se han hecho (Walter, 2010 y Miss Escaparte, 2013) han comprobado que aquellas mujeres que han alcanzado el poder o algún cargo importante han sufrido discriminaciones sexistas. Muchas de las mujeres que desempeñan cargos políticos o mujeres que se dedican al ámbito de la publicidad han sido valoradas solamente por su aspecto físico. Un juicio dirigido hacia este colectivo que les lleva a estar infravaloradas en su trabajo profesional, a no tener suficiente credibilidad en sus proyectos y a no tener un reconocimiento social. ¿Es por esto que muchas adolescentes no tienen como referentes a este tipo de mujeres?

Se señala que muchas jóvenes de hoy en día tienen como referentes a seguir, a modelos y/o actrices que han alcanzado el éxito en el mundo del espectáculo. Se trata de mujeres que son iconos en busca de lograr ser ese ideal de belleza, reforzando su reconocimiento social a través de los medios de comunicación. Mientras muchos jóvenes aspiran a conseguir cargos políticos importantes y adquirir el liderazgo, las adolescentes se olvidan de aprender sobre mujeres que han llegado a cargos importantes. Relacionándolo y explicándolo con la escasa participación de la mujer en los procesos políticos y en cargos de poder. Para resumir esta idea el documental (Miss Escaparte, 2012) emite la siguiente frase de la activista Marian Wright Edelman “No puedes ser, lo que no puedes ver”.

La estrategia de los medios de comunicación consiste en conseguir llegar a ser algo que no eres. Esto supone estar en una constante tensión por alcanzar un ideal que es inexistente. La moda que se está imponiendo a través de los medios de comunicación y los factores socioculturales está basada en un ideal de belleza femenino de delgadez corporal, autoestima alta, eterna juventud, éxito social, elegancia y operaciones de cirugía.

La supervivencia de la industria de productos de belleza depende de los productos que vende, sin importar que el “verse bien” puede derivar en riesgos de la salud y dificultades en el desarrollo de nuestra integridad física.

The Boston Women’s Health Book Collective (2000) recoge las palabras que Marta Selva (Historiadora de la Universidad de Barcelona) acerca de esta idea:

“hay que reconducir esta falacia de la cultura del cuerpo a favor de la experiencia del cuerpo, a favor de la cultura del respeto que finalmente dé autoridad a su expresión diferenciada y con capacidad relacional basada en el reconocimiento de los deseos y placeres felizmente inscritos en la topografía física de cada una”. (p.103)

N. Walter lleva a cabo un estudio acerca de la cultura hipersexual en la que estamos sumergidos, principalmente las niñas y las adolescentes. Esta activista y feminista manifiesta en su libro el retorno del sexismo y declara ahora más que nunca, la necesidad de trabajar para combatir las desigualdades de sexo que se están dando.

La periodista narra diferentes testimonios de chicas que cuentan, cómo acabaron inmersas en la industria del sexo, cómo las comercializan y cómo acaba convirtiéndolas en objetos de placer al servicio de los hombres.

La cultura hipersexual de la que habla Natasha Walter está creada para atrapar a un público femenino. La publicidad y los medios de comunicación forman parte de esta cultura hipersexual, y está tan normalizada y admitida en nuestra sociedad que nos es muy difícil ver las desigualdades sexuales que contienen. Lo llevan a cabo publicando y promocionando una libertad sexual de elección para la mujer que garantizan una libertad económica y de poder. Una engaño que como sostiene Walter (2010):

La aparición de esta cultura hipersexual no significa que hayamos conquistado la igualdad; al contrario, es un fenómeno que refleja y acentúa los profundos desequilibrios de poder que se dan en nuestra sociedad. Sin un cambio económico y político profundo, lo que vemos cuando miramos a nuestro alrededor no es la igualdad que buscamos; es una revolución estancada. (p.20).

La revolución de la que habla la autora se refiere a la lucha que comenzaron las feministas hace décadas por conseguir una verdadera igualdad política, económica y social.

4.2.2.3. Trastornos alimenticios y enfermedades derivadas

El 65% de las mujeres jóvenes en Estados Unidos tiene trastornos de alimentación y en 10 años (desde el 2000-2010) se ha multiplicado por dos el número de casos de depresión en mujeres. (Miss Escaparate, 2013). Las activistas feministas y expertas en estos temas explican que hacer sentir mal a una mujer por estar gorda es una forma de crear control social. El conjunto de mujeres gordas suelen vivir en discriminación, existe un grupo de mujeres que viven condenadas a contar el número de calorías que consumen cada día y las mujeres delgadas viven en una constante tensión sobre su peso corporal. En común, todas las mujeres viven en una esclavitud corporal que en un gran porcentaje acaba generando un rechazo sobre su propio cuerpo.

“Nuestros cuerpos, nuestras vidas” (traducido al español en el año 2000) es un libro que nace con el objetivo de llegar al mayor número de mujeres posibles.

Es curioso, mientras en otras partes del mundo se busca la manera de abastecer de comida a toda la población, en otros lugares encontramos problemáticas derivadas de las malas prácticas alimenticias y de la poca conciencia que existe sobre la necesidad de seguir una correcta conducta alimentaria. Hemos antepuesto la imagen corporal de agradar a los demás, frente a unos hábitos de vida saludables, sin que importen los riesgos.

Una de las tareas que siempre se ha designado a la mujer es preparar la comida familiar. Casi todos los mensajes sobre comida y nutrición en el desarrollo de cada individuo están enfocados hacia la mujer, porque es quien siempre se ha encargado de alimentar a la familia. Pero cuando el mensaje es sólo para el cuidado de ella se reduce a transmitir la lucha por alcanzar una silueta perfecta.

Muchos/as expertos/as en nutrición critican que en ocasiones la comida se ha utilizado como manera de expresar las emociones. Las emociones se han asociado a determinados alimentos. Una de las respuestas que dan a esta crítica es el mal uso que se ha hecho de la alimentación.

El 20 de enero del 2012 se celebró en Valencia una conferencia sobre “el comer emocional”. La psicóloga Gema García y la nutricionista Emilia Isabel Trull explicaron una teoría acerca del mal uso de la comida. Es conveniente aprender a diferenciar entre el hambre físico y el hambre emocional. Es decir, entender que la alimentación está relacionada con nuestro estado de ánimo. En muchas ocasiones se asocian a emociones e incluso a veces se usan como herramienta de negocio. Por ejemplo, a la hora de premiar una actitud o por el contrario

de castigar una conducta se han recurrido a determinados alimentos como solución. Aquí está la causa de muchas de estas situaciones. La alimentación no se ha transmitido como medio de subsistencia o de cubrir las necesidades biológicas y por ello necesitamos diariamente una cantidad específica y una variedad determinada de nutrientes, proteínas y grasas, entre muchos otros. Las expertas explicaron que por eso muchas veces determinadas situaciones que nos provocan fuertes emociones se acaban “solucionando” con la comida. La alimentación nunca ha tenido un enfoque pedagógico, ni ha formado parte de nuestra educación.

Hoy en día la comida es el peor enemigo para muchas jóvenes y los momentos de las comidas son situaciones de mucho sufrimiento.

Encontramos diversas enfermedades derivadas de los trastornos alimenticios: anorexia nerviosa, bulimia, obesidad... Son varios los factores que influyen en el desarrollo de estas enfermedades: genéticos, de género, de personalidad, conductuales, conflictos familiares, sociales, culturales... Pero entre los factores que favorecen la permanencia de estos trastornos encontramos:

- Factores biológicos: una mala nutrición provoca problemas de apetito y/o digestivos como también problemas depresivos, de ansiedad...
- Factores psicológicos: relacionados con el perfil y la configuración de la personalidad. Por ejemplo: trastornos mentales, depresiones, comportamientos obsesivos...
- Factores interpersonales: particularidades de cada familia, roles, hábitos...

Se señalan que son enfermedades con características culturales ya que nacen en sociedades que han hecho una sobrevaloración de la belleza. En este caso, es una belleza que define a la mujer delgada y una completa dedicación al cuidado de su imagen corporal.

Los trastornos de la conducta alimentaria más comunes son: la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa.

- Anorexia nerviosa:

Es una enfermedad mental que lleva a la persona a busca la manera de perder peso progresivamente. El método que emplea la persona enferma para conseguir su peso es a través de la restricción de la comida. Afecta mayoritariamente a mujeres y concretamente suele aparecer en la adolescencia. La característica que define a una persona que sufre anorexia es que ella misma se ve gorda, aunque no lo esté, y la percepción que tiene sobre misma le impide verse de otra forma.

- Bulimia nerviosa:

Se trata de una enfermedad mental que se caracteriza principalmente por episodios de atracones de comida y más tarde provocarse los vómitos. También es más frecuente que se produzca en mujeres y en edades comprendidas entre 19-25 años.

La importancia de que nos sintamos bien con nosotras mismas nos va a permitir dedicar una mayor energía a obtener cambios personales y en nuestro alrededor, aparte de conseguir una mejoría en nuestro estado de salud. Queriendo conseguir un control sobre nuestro cuerpo que nos haga creernos el derecho de responsabilidad, de elección y de decisión que tenemos sobre él, permitiéndonos disfrutar de una sexualidad libre e igualitaria.

En su estudio, Shere Hite ha hecho referencia como factor determinante, a la importancia de crear un trabajo conjunto entre todas las mujeres. La sexóloga nos revela que “la solidaridad femenina es una fuente de poder y fuerza”. Pero la competencia entre las mujeres por alcanzar un reconocimiento social, nos lleva a rivalizar entre nosotras, a desarrollar una personalidad egoísta y una conducta individualista. Justo todo lo contrario a la idea a la que llego después de lo que he leído: al escuchar los testimonios de más mujeres, todas se han visto más aliviadas por conocer que otras mujeres tenían los mismos problemas. Pero al tratarse de temas tabús nadie se atreve a expresarse por miedo al rechazo y la exclusión.

5. REFLEXIONES SOBRE UNA EXPERIENCIA DE EDUCACIÓN SEXUAL

Tras haber profundizado en la sexualidad y en algunos de los conceptos que engloba, quiero destacar la importancia de educar en este tema, haciendo referencia a una de las experiencias que tuve durante mis prácticas en el Comité Anti Sida de Palencia. Una de las líneas de actuación con las que trabaja dicha institución está dirigida a impartir charlas informativas sobre sexualidad.

Tuve la oportunidad de ser partícipe de una charla sobre sexualidad a un grupo de adolescentes, estudiantes del ciclo superior de TAFAD (Técnico en Actividades Físicas y Deportivas). El grupo estaba formado por 8 chicos y 2 chicas entre 19 y 22 años. Estos y estas estudiantes acuden al Comité derivados/as de uno de sus profesores y tras haberse puesto en contacto con las educadoras de dicha institución.

Los puntos sobre los que se habló en la charla giraron principalmente en torno a temas relacionados con sexualidad como son las ETTS y sus riesgos, las prácticas que realizan con o sin prevención, si establecen comunicación con las personas con las que mantiene relaciones sexuales...

La participación (debido a una mayor presencia) fue principalmente masculina y uno de los puntos que más me llamó la atención fue la especial atención que hicieron sobre el tema del embarazo no deseado. Es decir, su idea de la práctica sexual no se centraba en el disfrute del placer durante el proceso, sino en conseguir el orgasmo lo más rápido posible y descartar que la chica se quedara embarazada. Una idea que evidenciaba sus prácticas sexuales basadas en la relaciones hombre-mujer y penetración.

Si tuviéramos la oportunidad de profundizar y dedicarle más tiempo, sería interesante analizar con ellos y con ellas la focalización, y a la vez reducción que hacen del sexo. Es muy probable que si lo hiciéramos salieran factores relacionados con la religión y los medios de comunicación, al fin y al cabo, son elementos muy normalizados en nuestra sociedad que acaban influyendo sobre nuestras costumbres determinando qué conductas son correctas y aceptables, y cuáles no.

Quiero destacar que había mucho rechazo por conocer las prácticas sexuales entre homosexuales. Ellos querían aclarar que no era necesario hablar de esos temas porque no estaba relacionado con ellos. Mostraban sobre todo reacciones impulsivas y buscaban evitar hacer comentario sobre esos temas.

Durante la charla se quiso crear un clima de confianza y anonimato que pudiera romper la idea que el sexo es un tema tabú, y se pudiera hablar con tranquilidad. Principalmente para resolver las dudas o aclarar las preguntas que los jóvenes tenían, porque sí quiero resaltar que tenían mucho interés por hablar con alguien de estos temas. Con una media de 20 años de edad, ninguno de los participantes durante su paso por la escuela y el instituto había recibido información sobre educación sexual.

Las educadoras hicimos hincapié en la importancia de crear relaciones sexuales que faciliten la comunicación con la otra persona, para que no sean relaciones vacías que acaben siendo frustrantes en algunos casos. Se buscó la manera de desmitificar los tipos de relaciones sexuales que aparecen en las películas o en las series de televisión, explicando que cada persona tiene una sexualidad diferente y es conveniente establecer climas que faciliten dicha comunicación. Es decir, preguntarle a la otra persona, sin miedo y sin vergüenza, qué aspectos sexuales le ayudan a alcanzar el placer, por que así va a ser una experiencia satisfactoria para ambas partes.

Se perseguía la finalidad de educar en relaciones sexuales donde las dos partes interesadas tuvieran una opinión que manifestar y crear diálogos de respeto. Se hizo una especial reflexión en que cada persona tiene una sexualidad distinta y no podemos conocerla si no hacemos preguntas. Las educadoras sociales hicimos una separación entre los gustos de los chicos y las chicas, es decir, dedicamos un tiempo a escuchar qué es aquello que les gusta a los chicos y qué es lo que nos gusta a las chicas. Esto pudo evidenciar lo enunciado anteriormente, cada persona presenta unas características sexuales muy distintas. Pero a la vez, aprovechamos ese momento para explicar y profundizar en la sexualidad femenina. Las chicas (incluidas las educadoras) abrimos un tiempo de debate, en el que se quiso sensibilizar a los chicos de que existe un gran número de mujeres que no tienen orgasmos con la penetración, que otras llegan al orgasmo con la estimulación del clítoris y que, en muchos casos, hay mujeres que tienen dolores la práctica del coito. Pero que por diversos factores no se atreven a manifestarlo.

En este punto se podría entrar a profundar por qué existe un gran número de mujeres que no se atreve a manifestar sus intereses. En ese momento no se hizo por cuestiones de tiempo. En mi opinión, es en este punto de reflexión donde nos debemos detener para conseguir una adecuada educación sexual. Es necesario echar la vista atrás para dar una respuesta de por qué las chicas adolescentes no expresan sus opiniones sobre sexualidad, de conocer por qué no

tienen libertad sexual y entender la situación actual. No sólo para transmitir la información a los chicos y trabajar por la coeducación, sino porque las chicas tienen el derecho a desarrollar una identidad que les permita tener un reconocimiento. Como explico en este trabajo, la importancia de educar en el crecimiento de una autoestima positiva y en igualdad de condiciones, permite el empoderamiento de estas chicas y facilita su libertad de expresión. Esta idea la podemos relacionar también con aquellas personas que tienen una orientación homosexual y no se atreven a expresar su identidad. No tienen libertad de decisión, ni de elección.

Volviendo al tiempo que se dedicó para que ambos sexos expresaran sus vivencias y preferencias, se podía observar perfectamente cómo ambas partes estaban expectantes por conocer qué le gustaba al sexo contrario; como si se fuera a dar una respuesta que contestara a sus preguntas. De ahí la importancia una vez más de dedicarle tiempo a la comunicación y la escucha en las experiencias de educación sexual. Porque considero que los propios jóvenes nos están demandando información a través de sus vivencias y dudas que van experimentando.

Se habló sobre el conocimiento y la concienciación de las orientaciones sexuales: heterosexual, homosexual y bisexual. Antes he mencionado la primera impresión que tuve ante el planteamiento del tema, por eso las educadoras quisimos pararnos a tratar el tema porque nos parecía un momento perfecto (teniendo en cuenta sus primeras reacciones) para concienciar en el respeto y el derecho que tienen. Era una situación extraña y curiosa porque querían mostrar respeto, pero a la vez manifestaban indiferencia. Es decir, expresaban su aceptación pero mientras no se relacionara con ningún vínculo cercano que les involucrara.

Uno de los temas que no se trató durante la charla, por desconocimiento de las educadoras es el concepto de asexualidad.

Una de las finalidades que perseguía la charla era reforzar la idea de la prevención. Este es uno de los aspectos que más me gustó de las educadoras sociales que trabajan en esta institución. Dan mucha importancia a insistir sobre el tema de la prevención. Partiendo de un principio que ellas mismas creen, le dan más fuerza y credibilidad al mensaje que transmiten porque establecen una coherencia entre lo que piensan, dicen y hacen. Pude sentirme muy identificada y eso me facilitó intervenir, porque en temas de sexualidad es difícil encontrar personas que no tengan prácticas de riesgo. Tratándose de una institución cuyo colectivo principal son personas con V.I.H. entiendo que hagan más refuerzo. Pero por algunas experiencias que he vivido, creo que la sociedad no está concienciada de la importancia de la prevención y especialmente los jóvenes. Se han creado “soluciones” a los posibles riesgos que puedan derivarse y entonces ya no se tiene en cuenta los daños. No quiero con esto mostrar mi rechazo hacia estas soluciones, pero al haber encontrado “remedios” se ha dejado de invertir en prevención.

Para mí, ha sido uno de las mejores experiencias de mis prácticas porque ha reforzado mi interés por actuar en temas de sexualidad; además de evidenciar la necesidad de intervenir, para dar respuestas a las carencias informativas y educativas que existen sobre estos temas.

Por otro lado, creo que mis estudios de educación social me permiten adaptarme y acercarme a la población diana, que hoy en día serían los jóvenes, a través de los conocimientos pedagógicos y psicológicos estudiados durante el grado. He adquirido también la conciencia de la necesidad de crear un trabajo multidisciplinar como ocurrió en el caso que he explicado.

6. CONCLUSIONES

La idea de abordar la sexualidad surge tras mi experiencia, en varias ocasiones, de encontrarme ante situaciones que evidenciaban la necesidad de realizar un análisis que me permitiera comprender las actuaciones de algunas mujeres durante su adolescencia.

Dedicar el trabajo de fin de grado a esto, aparte de demostrarme que tomé una correcta decisión, me ha permitido llegar a una conclusión principal: las mujeres necesitan y deben saber las nuevas formas de opresión que las afectan en las sociedades supuestamente igualitarias. .

Frente al carácter teórico que le he dado a este proyecto, de forma paralela, he ido observando mi entorno personal y profesional. Es decir, durante la realización del proyecto he ido constatando la importancia de los conceptos que iba adquiriendo para la comprensión de la vida cotidiana, y cada día que pasaba, reforzaba más mi convicción de la necesidad de plantear intervenciones para las adolescentes en tanto grupo de riesgo.

Estos casos a los que me refiero son parte del entorno en el que he ido creando mi identidad hasta hace unos pocos años. Un entorno con protagonismo de mujeres que constantemente me han ido viniendo a la mente a medida que iba redactando el proyecto. Desde el primer momento en el que empiezo a definir y enumerar los aspectos relacionados con la sexualidad, hasta el último momento en el que, tras leer a Natasha Walter, empiezo a entender la cultura hipersexual en la que vivimos.

Descubrir estudios con perspectiva feminista me ha ayudado a comprender mejor la situación de las mujeres en la sociedad. ¿Dónde están los derechos humanos basados en una igualdad de oportunidades? En una pseudo-libertad sexual con un fuerte sesgo androcéntrico y ante una situación que nos impide actuar. Algo que me llama la atención, después de reflexionar sobre el tema, es que hay un gran número de mujeres con las que he debatido sobre este tema que están convencidas de que existe una igualdad entre hombres y mujeres.

El cuerpo de la mujer es una mercancía con el que se trafica y por el que se paga. Todo ello para satisfacer al hombre y para que, a cambio, obtenga placer sexual. Creo que es una tarea muy difícil establecer principios de igualdad sexual entre hombres y mujeres, si a la vuelta de la esquina, el hombre paga a una mujer por satisfacer sus deseos sexuales. Ahí se observa la política de intereses y se refleja la violencia sexual que se acomete contra las mujeres.

Por ello, creo en la oportunidad de mis estudios de Educación Social para concienciar a las mujeres de dicha situación. Y también considero la oportunidad de empezar a intervenir a nivel local, a través de pequeñas acciones. Como por ejemplo, a través de uno de los casos que planteo con jóvenes en el último apartado, donde en las prácticas de mi último año de grado, tengo la oportunidad de presenciar las carencias informativas que existen sobre la salud y la educación sexual.

La salud sexual: el dinero que se invierte en una adecuada prevención es escaso. Los resultados nos demuestran que las prácticas de riesgos son cada vez mayores, en edades cada vez más tempranas, y el cuidado al cuerpo se reduce a la estética.

La mujer se encuentra presionada por mantener un determinado peso corporal. Y aquellas mujeres más vulnerables, acaban sufriendo problemas relacionados con la alimentación para agrandar a un público masculino. Sin ánimo de exagerar y habiéndolo visto en mis círculos de amistades, puedo decir que la autoestima y la identidad de dichas mujeres brilla por su ausencia, además de no tener reconocimiento alguno por parte de aquellos hombres a los que intentan complacer.

¿Cómo planteamos intervenciones sobre este colectivo de mujeres, si sus referentes a seguir los determinan los medios de comunicación? La publicidad ha creado un perfil de mujer bella perfecta que se ha convertido en un referente para muchas chicas jóvenes. El discurso de los medios asocia el éxito a este estereotipo de mujer. Se supone que al alcanzar dicho ideal, conseguirán un hombre y su aprobación.

Para empezar, ¿qué educación formal se puede proyectar aquí? Formulo estas preguntas para establecer el primer paso de actuación, saber qué queremos conseguir. Por eso enuncio alguna crítica hacia la actual educación sexual que hay en la educación formal. Me pregunto si los profesores o las profesoras que se dedican a la docencia se han dado cuenta de la situación.

Si la educación formal tiene sus límites, entre los que se encuentra dirigirse por lo común a franjas de edad específicas, la educación social está presentada como una educación a lo largo de toda la vida, y como la oportunidad para muchas personas de re-educarse.

Creo que para decidir estudiar Educación Social hay que tener en cuenta dos principios: el principio de justicia social y la creencia de que las personas pueden cambiar. Una de nuestras labores como profesionales es denunciar aquellas situaciones que violan la integridad del ser humano. En cuanto a lo segundo, la creencia en la posibilidad de cambio de las personas. Basta recordar que gran parte de nuestros estudios están dedicados a entrenarnos en utilizar mecanismos de reinserción e integración a aquellas personas que se encuentran en exclusión social o en riesgo. El colectivo femenino me parece uno de estos colectivos perjudicados que

necesitan políticas de igualdad y continuar la lucha para conseguir eliminar las desigualdades sexuales.

Para finalizar, recordaré que la sexualidad es un aspecto muy importante a educar de forma justa e igualitaria porque afecta y determina nuestro proceso de individualización y a la sociedad en su conjunto.

7. LISTA DE REFERENCIAS

- Amezua, E., Rascon, J. Alonso, E. (2012). Concepto del sexo. XI Seminario de derechos humanos para educadores. Universidad del País Vasco, Bilbao.
- Casa de atención sexual de Avilés (C.A.S.A.) “Guía de sexualidad para jóvenes”. 2010. Autor.
- Frago, S. y Sáez S. (2004). Sexología y educación sexual. El sexólogo hoy. *Sal de dudas*. (2) 129-141.
- García, M. y Suárez, O. (2007) *Programa de educación sexual para los centros de menores de Asturias*. Consejería de Vivienda y Bienestar Social. Gobierno del Principado de Asturias.
- Hite, S. (1995). *Informe hite sobre la familia*. Barcelona: Ediciones PAIDOS.
- Hite, S. (2002). *El orgasmo femenino, teorías sobre la sexualidad humana*. Barcelona: Ediciones B.
- Hite, S. (1998). *Mujeres sobre mujeres*. Madrid: Grupo Santillana de ediciones. Ediciones El país.
- Hite, S. (1976). *Informe Hite: estudio de la sexualidad femenina*.
- Instituto de la Mujer, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Ministerio de Sanidad y Consumo. (1998). *Anorexia y bulimia*. Artegraf, s.a.
- Isabel, E., García, G. (2012). Comer emocional. Hospital General de Valencia.
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. (2011). *Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva*. Madrid: Autor.
- Padrón, M^a M., Fernández, L., Infante, A., París, A. *Libro blanco de la educación sexual de la provincia de Málaga*. 2009. Diputación de Málaga, Área de deportes y Juventud.
- Puleo, A. (2011) *Ecofeminismo para otro mundo posible*. Sexualidad, fundamentalismos y discursos transgresivos. (167-202). Madrid: Cátedra.
- The Boston Women’s Health Book Collective, (2000) *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Relaciones y Sexualidad (251-289). Barcelona: Plaza & janés
- Turon Gil, V. (1998). *Trastornos de la Alimentación*. Madrid: SmithKline Beecham.
- Walter, N. (2010). *Muñecas Vivientes. El regreso del sexismo*. Madrid: Turner Noema.

RECURSOS ELECTRÓNICOS CONSULTADOS

- Asociación Asturiana para la educación sexual
www.astursex.es
- Asociación Estatal de profesionales de Sexología
www.aeps.es
- Asociación Sexualidad y Discapacidad
www.sexualidadydiscapacidad.es
- Cencientas 3.0
www.cencientas.es
- Federación Española de Sociedades de Sexología
www.fess.org.es
- Género y Educación
www.pandoramirabilia.net
- Instituto de Sexología
www.sexologiaenincisex.com
- Mujeres en Red. El periódico Feminista
www.mujaresenred.net/
- Mujeres para la salud. Atención especializada para las mujeres
www.mujaresparalasalud.org
- Red para la Educación y la visibilidad de la Asexualidad (AVEN)
www.asexuality.org

