

INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO
"ENRIQUE JOSÉ VARONA"
ISPEJV

CÁTEDRA DE SEXOLOGÍA Y EDUCACIÓN
SEXUAL
CASES

**ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD EN
LA SOCIEDAD DE HOY**

DRA. ALICIA GONZÁLEZ HERNANDEZ
DIRECTORA DE LA CASES

LA HABANA
1999

ADOLESCENCIA ¿ETAPA CRITICA?

El grupo etario denominado **adolescencia** transcurre aproximadamente, de manera flexible (según las particularidades individuales y contextuales), entre los 10 y 20 años.

La primera parte de este período del desarrollo de la personalidad abarca hasta alrededor de los 15 años y recibe el nombre de **adolescencia temprana** y la siguiente cuyo límite se enmarca aproximadamente en los 20 años o en el momento de la inserción en la actividad laboral (según muchos autores), el de **adolescencia tardía** o **juventud**. Ambos períodos están íntimamente interconexiónados sistémicamente sin que puedan ser disociados entre sí.

De manera simplificada se le suele designar como el tránsito de la infancia a la adultez, lo cual, sin dejar de ser absolutamente real no contempla toda la complejidad y magnitud de los cambios y las problemáticas por las que deben pasar los chicos o la chicas a lo largo de estas edades.

La adolescencia es, en nuestro criterio, la fase de la vida de transformaciones más rápidas, profundas y radicales en todas las esferas (psicológica, biológica y social), solo comparable con la infancia temprana, donde, desde el nacimiento hasta los 36 a 40 meses el infante se convierte, de un ser totalmente desvalido, en un niño capaz de realizar por sí solo, aunque naturalmente con la ayuda y apoyo del adulto, la mayoría de sus funciones vitales.

En la situación del adolescente el salto se hace mucho más agudo y riesgoso, si tenemos en cuenta que él, al inicio de esta etapa se encuentra bajo la autoridad y el control absoluto de los mayores y que en unos breves años deberá desarrollar las competencias que le permitan autodeterminarse, tomar decisiones trascendentales para él y quienes le rodean, a fin de poder desempeñarse de manera independiente y responsable en la vida de pareja, familiar, laboral y social en general.

No cabe duda de que el adolescente tiene el derecho de que se le prepare, se le abran los senderos para lograr el ejercicio de una vida rica, hermosa, plena de vivencias y experiencias, donde cada vez más dependa de sus propios esfuerzos, opciones y decisiones para las cuales debe tener en cuenta no solo sus intereses y necesidades sino también las de su contexto social.

"La adolescencia es una faceta más de autodescubrimiento, de clarificación de la identidad y lógicamente, de construcción y maduración (...). Mientras el adolescente aprende a conducir y manejar sus diferentes posiciones es muy posible que se enfrente a choques, confrontaciones, cambios comportamentales, sumado a esto las pocas oportunidades otorgadas; por esta razón pueden ser censurados y sancionados socialmente y calificados de improductivos, dependientes y desadaptados al medio" (1).

En tanto, su nueva situación social, el tránsito a través del conjunto de transformaciones internas y externas radicales a los que está sometido, suele encontrarse sembrado de retos, desafíos y también obstáculos y escollos, generados muchas veces por los propios mayores, obstáculos que debe vencer para arribar a una adultez responsable y feliz.

En esencia los retos fundamentales que debe enfrentar y resolver el adolescente para culminar con éxito su crecimiento y maduración a lo largo de estas edades, se refieren a tres esferas esenciales de la vida:

¹ "Sexualidad en la adolescencia" Segundo Seminario Colombiano. Colectivo de autores. Asociación Salud con Prevención. Colombia, 1993.

- . la profesional laboral
- . la ideológica, ética y social
- . de pareja y familiar

En condiciones educativas óptimas, desde el punto de vista psicológico, biológico y social, el adolescente accede gradualmente a un conjunto de adquisiciones que lo capacitan para este salto cualitativo en su existencia.

En el orden físico, en breve adquiere la constitución y un conjunto amplio de capacidades y habilidades que lo hacen apto para asumir un desempeño más efectivo en su desenvolvimiento en una variedad muy amplia y compleja de tareas y acciones que requieren de nuevas aptitudes corporales.

Desde el punto de vista intelectual, su pensamiento se hace cada vez más lógico y abstracto, reflexivo, lo que le posibilita explorar en lo más profundo de su intimidad psicológica, desarrollar su autoconciencia y autovaloración, y arribar a un conocimiento más cada vez más objetivo de quienes le rodean y penetrar progresivamente en la esencia de su realidad circundante. De esta forma paulatinamente va conformando una cosmovisión, un conjunto de saberes, valores y actitudes hacia sí y su mundo que propicia su autorregulación más efectiva. Estos procesos estarán favorecidos por la riqueza afectiva y volitiva que alcanza progresivamente su vida psíquica.

Es incuestionable que ninguna de estas adquisiciones son ajenas a la vida social y educacional en particular, ellas son consecuencia y causa a la vez de los logros que en esta esfera él arriba.

El sentimiento y la necesidad de independencia y autodeterminación que caracteriza su desarrollo y que lo motiva a buscar la satisfacción de estas necesidades fundamentalmente en el grupo de sus iguales y a poner ciertas "distancias" de la autoridad adulta, son mecanismos indispensables para su maduración psicológica y social. Solo en la medida en que él logre, poco a poco, ir dando (bajo la guía de los mayores, pero cada vez más por sí solo), los pasos existenciales que le permitan adquirir los conocimientos, las capacidades, habilidades que lo preparen para la vida autónoma, podrá acceder a la adultez.

No obstante, si bien este tránsito debe ser fuente de vivencias muy enriquecedoras, suele estar minado de angustias, conflictos y contradicciones algunas intrínsecas, generadas por el propio convulso desarrollo, pero en el mayor de los casos, muchas de estas afectaciones están motivadas por las incomprensiones y el mal manejo de las personas encargadas de su educación. Estas personas, no solo suelen desconocer e ignorar las transformaciones y posibilidades esenciales de la etapa, sino que anidan tabúes, temores, inseguridades con relación a ese "niño con apariencia y ansias de adulto" (así tienden a interpretar sus demandas), que los conducen a imponer regulaciones, represivas, a cubrirlos con un manto protector que no se aviene con sus nuevas necesidades y posibilidades y se convierten en un freno que engendra, no pocas veces, trastornos en su desarrollo.

Los estilos educativos autoritarios, el proteccionismo, la ignorancia o la negación de las naturales ansias de libertad y autonomía de estos chicos y chicas, les impide desplegar sus alas y emprender el necesario vuelo que los conducirán a vencer los retos y dificultades para alcanzar las mayores alturas en el crecimiento de su vida futura.

Es indispensable que los educadores nos convirtamos en la guía que los ayude a alcanzar la madurez indispensable, para que, finalmente, sean capaces de determinar por sí solos sus destinos existenciales, de trazar planes para el porvenir y

convertirse en parte indispensable de las fuerzas transformadoras de éste en su vida personal y social.

La adolescencia, por todo lo expuesto constituye una fase indudablemente difícil, de gran vulnerabilidad, que requiere atención especial. Sin embargo, de manera alguna no debe ser considerada **per se** una etapa de crisis, rebeldía y rompimiento social; por el contrario, la propia historia del género humano demuestra que no han sido pocos los logros y triunfos, los aportes que ellos han brindado al crecimiento de la sociedad a lo largo de los siglos.

EL ENCUENTRO CON LA SEXUALIDAD DE LOS ADOLESCENTES

Si como explicamos, para los mayores se hace muy difícil comprender el salto cualitativo que en todas las esferas de su existencia deben dar los y las adolescentes, en tan breve espacio de tiempo, tradicionalmente les resulta mucho más difícil asimilar y propiciar las adquisiciones inherentes al área psicosexual de su personalidad.

Son innumerables los mitos, tabúes, prejuicios y estereotipos sexuales que albergan y transmiten a los adolescentes las personas que le rodean. Ilustremos algunos de ellos detectados en estudios realizados:

- los adolescentes son niños con cuerpo e ínfulas de adulto.
- son promiscuos sexuales.
- los intercambios sexuales entre adolescentes son prematuros y afectan su desarrollo.
- la masturbación y el autoerotismo es dañino para su salud.
- las relaciones coitales están bien para el varón pero no para la muchacha.
- los juegos sexuales entre adolescentes de igual sexo expresan tendencias homosexuales permanentes e insuperables.
- los adolescentes son incapaces de autorregular responsablemente su vida sexual.
- los grupos de adolescentes solo sirven para despertar en ellos ideas y comportamientos conflictivos e inapropiados.
- los padres deben controlar y dirigir rigurosamente las conductas sexuales de los adolescentes, especialmente las de las muchachas.

Estos son solo unos pocos ejemplos de la inmensa lista de preconceptos erróneos que alojan los adultos con respecto a la sexualidad de los adolescentes, y sobre la base de los cuales suelen organizar sus influencias educativas. De esta forma, se convierten, aún sin proponérselo, y a pesar de sus mejores intenciones, en la fuente de muchos de los conflictos y dificultades, de los trastornos que ellos pueden padecer en estas edades.

No se percatan de que la urna de cristal en la que los trataron de preservar durante la infancia, se convierte en estrecha y asfixiante para los adolescentes atendiendo a sus nuevas necesidades y posibilidades psicosexuales y de su personalidad, indispensables para poder formar y ejercitar las competencias físicas y espirituales que lo convertirán en un hombre o mujer pleno, realizado.

Conozcamos y evaluemos con mayor objetividad la sexualidad de los adolescentes.

Según cifras establecidas, aproximadamente el 25% de la población mundial, y el 10% de la cubana se ubican en las edades enmarcadas en la adolescencia y han adquirido la capacidad reproductiva, capacidad que suele ser mal manejada por muchos de ellos, en tanto, con frecuencia no se les ha preparado para ser capaces de

hacer un adecuado ejercicio de sus nuevas potencialidades sexuales, sin correr riesgos innecesarios. Tal capacidad física no implica en modo alguno capacidades psicológicas y sociales para enfrentar una maternidad o paternidad responsable y feliz.

Diversos organismos internacionales como el FNUAP, la OMS y otros, nos brindan datos elocuentes sobre el crecimiento de los y las adolescentes en muchos países del mundo, y la presencia de trastornos como: los embarazos, la maternidad y paternidad temprana, la nupcialidad o las uniones consensuales sin la requerida madurez, los abortos, las relaciones coitales prematuras, las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA; sin que podamos olvidar las consecuencias más o menos graves que para ellos, su familia y su contexto social entrañan estos fenómenos negativos.

La prevención y tratamiento de estos y otros trastornos solo es posible a través de un efectivo proceso de educación y orientación que prepare a los y las adolescentes para gozar del derecho indiscutible de vivenciar y experimentar su sexualidad de forma plena y responsable, enriqueciendo así su personalidad y toda su existencia individual y social.

Para los adultos, que desde muy pequeños experimentan en carne propia el rigor de mitos, prejuicios y estereotipos sexuales, éstos inconscientemente llegan a formar parte, de la cosmovisión de muchos de ellos. En esta situación les resulta en extremo difícil discernir qué es lo natural, apropiado e incluso necesario, que en materia de sexualidad desarrollen y vivan nuestros hijos e hijas o alumnos adolescentes. Es por eso que a continuación trataremos de hacer una breve descripción y análisis de las transformaciones y necesidades de la sexualidad inherentes a estas edades.

Al respecto es importante enfatizar que, la referida caracterización destaca las adquisiciones comunes, que en términos generales suelen presentar de forma típica la mayoría de los y las adolescente, no obstante, no debemos olvidar que estos cambios sufren una particularización en cada ser humano asumiendo matices diferentes y muchas veces únicos, irrepetibles según su personalidad y su contexto sociocultural.

Si a partir de ésta o cualquier otra caracterización psicosexual del adolescente, nos trazamos como meta medir su desarrollo aplicando misma regla o norma, estaremos cometiendo la primera y más grave violación que nos conducirá al mayor de los fracasos.

No olvidemos que la sexualidad, al igual que toda esfera de la personalidad tiene un carácter individual, singular indispensable de tomar en consideración a la hora de organizar su formación y desarrollo.

LAS TRANSFORMACIONES BIOLÓGICAS Y PSICOSEXUALES DE LA ADOLESCENCIA

Pubertad proviene del latín **pubertas** cuya significación es edad fértil, luego, es la etapa caracterizada por un conjunto muy amplio de transformaciones anatomofisiológicas que culminan con la madurez biológica y reproductiva. Comúnmente es el fenómeno biológico que da inicio a la adolescencia.

El motor impulsor, desencadenante de estos cambios tan precoces y radicales, en edades tan tempranas como los 9 ó 10 años, se encuentra en el sistema endocrino, en la hipófisis y otras glándulas cuyas hormonas actúan sobre las gónadas femeninas y masculinas provocado su maduración anatómica y funcional. De la actividad de éstas, en particular, se derivan una amplia variedad de caracteres

sexuales secundarios en la muchacha y el muchacho que se expresan a través de la menarquia, la eyacularquia, respectivamente, y en general en la transformación de todo su cuerpo en el de un hombre y una mujer con las todas las capacidades "**aparentes**" para la reproducción y la respuesta sexual.

El adolescente se convierte físicamente, en unos pocos años, en particular, en los más tempranos de esta etapa (cuando aún es psicológicamente muy inmaduro), en un **adulto en apariencia**, capaz de engendrar hijos y de disfrutar de la vida erótica en solitario y en pareja. De tales cambios y de su nueva situación social se derivan las primeras y trascendentales adquisiciones psicosexuales.

El chico y la chica puber observa y es consciente de que su cuerpo se transforma y adquiere capacidades adultas en dos sentidos fundamentales: como vía de procreación y, lo que es lo más importante para él, como vía de disfrute sexual y de atracción física erótica para otras personas, no solo de sus pares sino para los mayores.

De esta forma el cuerpo adquiere una nueva significación para el adolescente que estructura y desarrolla una imagen corporal diferente, llena de vivencias, conflictos y satisfacciones, las que actuarán directamente en el desarrollo de su autoestima enriqueciéndola o lesionándola según el caso. Esta transformación corporal unida a su desarrollo psíquico general da origen a lo que se denomina el "**sentimiento de adultez**", o la necesidad de ser y comportarse como los mayores de reproducir sus conductas y manifestaciones en general y sexuales en particular, lo cual trae aparejado el desarrollo de intereses referidos a todas las cuestiones de la vida sexual, de pareja, familiar y reproductiva.

En el trasfondo de estos procesos, la actividad gonadal desencadena deseos e impulsos sexuales (la libido), más o menos vehementes en la muchacha y el muchacho que son estimulados por sus propias fantasías eróticas y las de sus coetáneos quienes en estas edades constituyen la motivación social esencial de su vida.

Rápidamente ellas y ellos comprenden que la casi totalidad de las zonas de su cuerpo y en especial los genitales responden a estímulos erógenos somáticos o psicógenos y entran en una fase de "**experimentación sexual**" caracterizada por el deseo intenso de disfrutar de la más amplia variedad de vivencias eróticas y espirituales, lo que desencadena una búsqueda activa de experiencias eróticas que motivan al ejercicio de su sexualidad.

Los y las adolescentes ávidos de la independencia y la autodeterminación, de tomar las riendas de su vida sexual y general, de asumir posturas y actitudes independientes de los adultos, con frecuencia, por su poca madurez se ven imposibilitados de alcanzar estos fines por sí solos, por lo que recurren al apoyo y seguridad del grupo de sus iguales, primero de un grupo compuesto por chicos o chicas de su mismo sexo, con los que se sienten más cómodos que con los del otro sexo. Estos últimos, por lo general son el objeto de su atracción pero aún carecen de las habilidades y las vías efectivas de interacción y convivencia que facilite una buena comunicación entre ellos.

En estas etapas primarias, en que las y los adolescentes experimentan física y psicológicamente la necesidad de experiencias sexuales y no están aptos aún para el inicio de los juegos intersexuales, solo pueden encontrar su satisfacción a través del autoerotismo y la masturbación.

¿Son estas manifestaciones nocivas para la salud física y mental de los adolescentes?

Las investigaciones a nivel mundial demuestran que aproximadamente uno de cada tres adolescentes, más frecuente entre los varones, practican durante años y

especialmente en las edades más tempranas de esta etapa, la masturbación y otros juegos con diversas zonas erógenas de su cuerpo, estas manipulaciones no solo son inócuas sino beneficiosas por diversos motivos.

En las etapas incipientes de la pubertad, en que los impulsos sexuales suelen ser muy vehementes, y el chico o chica no está preparado o no puede aún acceder a los juegos sexuales de pareja, encuentra en estas prácticas solitarias una vía de descarga de tensiones físicas y psicológicas acumuladas, que le permite alcanzar la necesaria catarsis y relajación indispensable para su concentración en la gran diversidad de actividades escolares, sociales y de otros órdenes.

Por otra parte, el autoerotismo es una fase inicial, fundamental, a través de la cual el ser humano aprende a conocer más profundamente las capacidades erógenas de su cuerpo, ejercita y desarrolla la función del orgasmo y se prepara para el próximo paso de esta fase experimental, los vínculos de pareja.

La necesidad o el sentimiento que impulsa al individuo a las relaciones de pareja (denominada **necesidad de pareja** y que caracteriza esta etapa), surge, en especial en los medios latinos, desde muy temprano en la preadolescencia, y se expresa claramente en los juegos y conversaciones de los niños y niñas en los que no solo hace referencia a sus vínculos de noviazgos con otros niños, sino que comienzan a experimentar enamoramientos platónicos plenos de inocencia y candor.

Con la nueva situación social del adolescente y el desarrollo de la libido, esta **necesidad de pareja** se reestructura y crece para dar origen a un conjunto de emociones y sentimientos que se expresan mediante los llamados enamoramientos, entusiasmos, pololeos o cortejos sexuales, propios de estas edades. Estas manifestaciones, que mezclan la realidad con la fantasía, los sentimientos amorosos y eróticos con la actividad lúdica, en muchos casos durante un período más o menos largo, no suelen pasar de los acercamientos y contactos superficiales y platónicos. La inmadurez y la timidez de estas edades generalmente no les permite más, pero en este juego comienzan a desarrollar las habilidades de la comunicación con la pareja.

En el transcurso de estos tímidos intercambios sexuales, el y la adolescente, que de manera usual aún no accede a los grupos mixtos, reafirma y estrecha los vínculos con un pequeño grupo de muchachos o muchachas de su propio sexo, y en particular con uno de ellos, que se convierte en su amigo más íntimo, prácticamente en su **"alter ego"** su **otro yo**, el espejo en el que se mira y con el que comparte sus intimidades, preocupaciones, necesidades, intereses y angustias, y con el que puede llegar a tener un nivel de compenetración y confianza muy profundos.

No es nada inusual, e incluso, según demuestran las investigaciones, es frecuente, en todas partes del mundo, que en las etapas iniciales de la adolescencia, en que el erotismo, la libido de estos chicos no está aún orientada hacia un objeto definido hombre o mujer, encuentre una vía de expresión y satisfacción en los intercambios y jugueteos que casi siempre inocentemente se produce con estos amigos más íntimos de su mismo sexo.

A diferencia de lo que se suele considerar, estas prácticas ni son patológicas, ni expresan, en la mayoría de los casos, una tendencia homosexual. Son una forma más de ejercitar la función sexual, de orientar sus impulsos sexuales, aún no direccionados. "El hecho de tener algún contacto homosexual en la adolescencia temprana o tardía, no significa necesariamente que la orientación del deseo sea o vaya a ser homosexual. Numerosos factores pueden favorecer este tipo de contactos sin presuponer dicha orientación sexual: falta de posibilidades de tener conductas heterosexuales, miedo a relacionarse con las personas del otro sexo,

curiosidad por conocer el cuerpo del otro, etc." ⁽²⁾

La práctica cotidiana demuestra, que estas experiencias, si reciben una adecuada orientación psicopedagógica deben devenir, cuando llegue el momento propicio, en una relación heterosexual, y que de no ser así, es importante que comprendan que el homosexualismo siempre que se exprese de manera responsable, es una variante sana de expresión de los deseos sexuales

En estas circunstancias, los y las adolescentes no deben ser culpados de nada, por el contrario, se les debe hacer conocer que esas conductas suelen ser transitorias y en la inmensa mayoría de los casos se traducen en un futuro, cuando encuentran la pareja idónea, en una relación mixta. Son las sanciones y los complejos de culpa que les inculcan los otros muchachos y los propios adultos los que los confunden y en ocasiones desvían sus tendencias sexuales reales.

Después de un período de juegos sexuales solitarios o de intercambios eróticos superficiales con sus amigos del mismo o el otro sexo, se comienza a consolidar la verdadera "**necesidad o actitud de pareja**", caracterizada por la búsqueda activa y vehemente de una persona con quien compartir los vínculos físicos y espirituales cada vez más complejos y profundos. Esto es propio de las edades finales de la adolescencia temprana y todo el transcurso de la tardía o juventud.

El proceso de desempeño y ejercicio de las funciones y capacidades de la respuesta sexual femenina y masculina, y el necesario acoplamiento que ella requiere para que tanto el hombre como la mujer logren alcanzar el clímax del placer físico y espiritual, tiene como preludeo las prácticas que acabamos de explicar, pero requiere para que ambos lleguen en un futuro a las cúspides del disfrute físico y la compenetración afectiva, de una larga y progresiva **fase de experimentación sexual** que va de las formas más simples de intercambios eróticos a las más complejas.

El tránsito desde el autoerotismo, los enamoramientos platónicos hasta las uniones coitales debe ser un proceso paulatino, lento, gradual que puede ser comparado con el ascenso por una escalera, donde, el adolescente debe subir peldaño a peldaño, sin apresuramientos o saltos innecesarios, arribando con seguridad y satisfacción a cada nuevo nivel, cada vez más pleno y mejor preparado, para que cuando alcance su destino, de la mano de su pareja, ambos puedan vivenciar todo el placer y la felicidad que una vida sexual madura y responsable les puede ofrecer.

Para que este nuevo vínculo no solo enriquezca su sexualidad, sino que nutra las restantes esferas de su vida, es necesario que aprendan a disfrutar de toda la hermosura y la dicha que les reporta la sexualidad compartida sin riesgos ni incertidumbres.

Cuando, por el contrario, y como le sucede a muchos chicos y chicas, su iniciación y desenvolvimiento sexual es prematuro y apresurado, quemando etapas, ya sea por su preparación insuficiente u otros motivos como las presiones externas de la pareja y los amigos, o simplemente por curiosidad, esto suele traerles serias consecuencias en su desarrollo psicosexual que se traduce en los embarazos, la maternidad, los matrimonios precoces, los abortos, las disfunciones sexuales, entre otros frecuentes trastornos.

Las experiencias sexuales progresivas en la adolescencia no solo son típicas, necesarias e inócuas en estas edades (cuando están bien orientadas), sino que tienen una función fundamental en el desarrollo y consolidación de los componentes

² López, F. y Fuertes, A.: "Para comprender la sexualidad". Editorial Verbo Divino, España, 1989. Pág. 85

psicológicos de la sexualidad: **la identidad y el rol de géneros y la orientación sexoerótica** y con ellos en el proceso de autoafirmación como seres sexuados.

El ejercicio del autoerotismo y de las formas iniciales de las relaciones de pareja, le permite al adolescente descubrir un caudal inagotable de potencialidades y posibilidades humanas ligadas a todos los aspectos de su sexualidad: no solo, ni principalmente eróticos, sino también y en particular espirituales, intelectuales, emocionales y sociales referidos a su personalidad y a los vínculos y relaciones con los otros y su mundo, procesos éstos que sienta las bases para la consolidación de su masculinidad o femineidad y el desarrollo de su autoestima.

Cuando el adolescente toma conciencia de los logros que en la vida sexual de pareja, familiar y social va alcanzando; cuando, cada vez más se siente reconocido, respetado por sus padres y por los mayores y por sus coetáneos; cuando se sabe objeto de atracción física y de afectos y disfruta de los intercambios sexoeróticos; cuando descubre que puede, si se lo propone, penetrar en el mundo de los adultos y moverse cada vez con mayor soltura y seguridad entre ellos; entonces, en consecuencia de todo ello, se producirá un proceso de autoafirmación, que favorece y refuerza su autoestima.

"Es imposible disfrutar de una sexualidad gratificante, responsable, constructiva, autónoma y libre si no adquirimos desde la niñez las habilidades sociales necesarias para afirmarnos a nosotros mismos y si no estructuramos desde una temprana edad una sólida y fuerte autoestima". (3)

El proceso de desarrollo y afirmación sexual en la adolescencia, como explicamos antes, a su vez se traducirá directamente en la estabilización de su identidad genérica, de su autovaloración y autoconfianza como ser masculino o femenino, lo que le permitirá consolidar de manera más permanente sus formas particulares de expresarse como hombre o mujer (roles de género) y el sentido de sus impulsos sexuales hacia un sexo u otro (orientación sexoerótica).

La reafirmación y estabilización de estos componentes psicológicos de la sexualidad, como resultado del sistema de transformaciones trascendentales psicosexuales y generales que se efectúan en estas edades, convierten a la adolescencia en un período sensitivo de la esfera psicosexual de la personalidad.

Quiere esto decir que, de la forma en que transcurran las adquisiciones y cambios inherentes a la etapa dependerá, en gran medida, que en las edades sucesivas y en el resto de su existencia, el individuo, logre alcanzar la integridad en la calidad de sus expresiones y formas de realización como ser sexuado, como hombre o mujer pleno, en la vida personal, de pareja, familiar y social.

Esa frase a veces formal, sin atribuirle mucho sentido que repetimos los adultos sobre la adolescencia como el "tránsito de la infancia a la adultez", no solo encierra una verdad incuestionable, sino que contiene una cantidad tan grande y profunda de transformaciones cualitativas y cuantitativas en cada una de las esferas de su vida, y en especial en la sexual, que no solemos comprender y mucho menos apoyar y propiciar.

Por el contrario, con frecuencia todo aquello que es natural y necesario en estas edades resulta sancionado, reprimido por los educadores. La tendencia sexofóbica, mitificadora y tabúizante que tradicionalmente ha movido las normas morales educativas del género humano suelen exacerbarse en los métodos de control y represión de la sexualidad de los adolescentes, a fin de "preservarlos" de los daños que pueden acarrearles los intercambios sexuales.

³ Romero, L.: "Afirmación personal autoestima y educación sexual del adolescente". Centro de Asesoría y Consultoría, Barranquilla Colombia Pág. 2

Sus ansias naturales de independencia y libertad, su necesidad y su derecho de acceder paulatinamente a una sexualidad plena, libre y responsable encuentra en la mayoría de los casos la oposición de los modelos sexuales estereotipados, esquemáticos sin alternativas que les imponen todas las fuerzas sociales.

Estos modelos rígidos, polarizantes y discriminativos, se convierten en una camisa de fuerza que encarcela y reprime sus tendencias y aspiraciones personales más ricas y valiosas y los tornan en esclavos de normativas sin sentido para ellos, y como tal, desencadenantes de los más diversos trastornos y problemas sexuales y sociales no siempre factibles de superar.

La adolescencia, en condiciones tales es que se convierte en una etapa de crisis y riesgo, con muchas posibilidades de ser vulnerable a los "peligros" de la vida sexual.

En estas circunstancias el adolescente se enfrenta a un mundo de nuevas y más complejas necesidades, retos y obstáculos sin que desde las etapas tempranas y en especial a lo largo de estas edades se les haya preparado, armándolos de las capacidades, los saberes, habilidades, en fin, las competencias que le posibilite integrarse de forma exitosa, satisfactoria al universo de los adultos.

"La adolescencia, al contrario de la opinión de muchos, esta llena de coherencias, de construcciones frente a la vida, de movimientos, de argumentos, intereses y compromisos; por esta razón es considerada como un período privilegiado en el cual se adquieren y fomentan valores sociales y normas que le permitirán al joven un adecuado desenvolvimiento en todos los espacios de su vida cotidiana. Es importante entonces abrir espacios a los adolescentes en los cuales puedan empezar a reconocerse independientes, autónomos, sujetos reales; esto permitirá que se encuentren con los adultos sin rivalizar". (4)

Ese es nuestro desafío como educadores, convertirnos en su guía espiritual, en la fuente donde podrán, siempre que lo necesiten, beber de nuestras experiencias, sin que se les obligue a dejar de ser lo que potencialmente son, para reproducir mecánicamente nuestros modelos, no siempre acordes a sus tendencias y aspiraciones personales y a la época que les ha tocado vivir.

Nuestra máxima aspiración es potenciar en los y las adolescentes una vida sexual y social placentera, plena y responsable, a través de los senderos que ellos mismos sean capaces y se propongan trazar.

Es en este sentido que dirigimos nuestro compromiso y nuestros mayores esfuerzos.

PARA EDUCAR LA SEXUALIDAD DEL ADOLESCENTE

A través de lo largo de los siglos, y aún hoy, con todas las transformaciones que trajo consigo la revolución sexual, históricamente nuestra sexualidad ha sido formada en **la cultura del NO**, la prohibición, la represión, el miedo, el silencio, los sermones moralizantes y la incomunicación.

Para evitar las consecuencias nefastas de una vida sexual **"libre y plena"**, nos dedicamos tradicionalmente a matizarla de todo tipo de valencias y connotaciones negativas que la han rodeado de un halo de perniciosidad, culpabilidad represión y rechazo.

Si estos criterios han sido profusamente aplicados históricamente a los adultos

⁴ "Sexualidad en la adolescencia" Segundo Seminario Colombiano. Asociación Salud con Prevención. Colombia, 1993
Pág. 8.

de las más diversas edades, cómo será su práctica en los niños y niñas y adolescentes.

El infante, hasta el surgimiento de las teorías de S. Freud, e incluso para muchos teóricos y personas comunes de hoy, ha sido, y es considerado un ser sexuado, masculino o femenino pero erróneamente no sexualizado, carente de necesidades, intereses y motivaciones vinculadas a la vida sexual.

En cuanto al adolescente a pesar de las muestras evidentes de su sexualización por naturaleza y por la estimulación que al respecto ejercen sus iguales y los propios adultos (sea o no activo en este sentido), ha recibido históricamente todo tipo de sanciones, castigos, represiones dirigidas a evitar la **"degeneración"** física y mental producida por sus inquietudes sexuales o peor aún por las prácticas eróticas solitarias o de pareja.

Simplemente recordemos los criterios de muchos médicos que bajo la influencia de Krafft Ebing, aun a inicios de este siglo recomendaban como tratamiento a estos "trastornos" someter los genitales de los adolescentes "desviados" al contacto con metales candentes u otras practicas iatrogénicas.

Naturalmente que en la actualidad, en los albores de un nuevo siglo estas practicas parecen monstruosas, absurdas y obsoletas. En general los criterios educativos se han flexibilizado, pero aún la educación de la sexualidad de niños y niñas y de los y las adolescentes continua adoleciendo de graves deficiencias al mantener un carácter sexista, estandarizada, despersonalizada y cargada de mitos, tabúes, educación que le niega al adolescente la posibilidad de madurar en esta y otras esferas con un lenguaje y modo de expresión propio, particular, atendiendo a sus potencialidades, necesidades y aspiraciones individuales.

Por el contrario, esta forma de educación, al negar la singularidad de cada adolescente lo obliga a reproducir fielmente los modelos estandarizados, polarizados y contrapuestos que sobre lo femenino y lo masculino establece y dicta la sociedad patriarcal.

Estos patrones estipulan para el varón un conjunto de rasgos y modos de comportamientos que tratan de hacer de él un ser arrojado, decidido, independiente, experto en sexo y amores, del que se considera como una medida de su hombría y virilidad la iniciación temprana y rica en experiencias en estas esferas.

En cuanto a la muchacha, el modelo aspirado y rigurosamente evaluado es totalmente contrario, de ella se espera que sea dócil, paciente, pasiva, dependiente y sobre todo lo más casta posible, por lo que debe reprimir al máximo sus naturales deseos y necesidades sexuales hasta la etapa en que este próxima o en los marcos del matrimonio. Su sexualidad debe ser refrenada y enmascarada por todo tipo de regulaciones derivadas de la doble moral, extremadamente restrictiva para ella y muy permisiva para el varón.

Los adultos negamos a las y los adolescentes, especialmente a los del sexo femenino las vías de información, los valores, los modos de conductas alternativos, cargados del afecto y comprensión que ellos necesitan. Con frecuencia, lejos de ponernos en su lugar, de tratar de comprender sus transformaciones y las angustias, incertidumbres e inseguridades de ellas derivadas, conciente o inconcientemente tratamos de que sean el espejo en el que se reflejen nuestros propios tabúes, prejuicios y conflictos.

El criterio educativo fundamental a partir del cual pensamos que vamos a conducir por el buen camino la sexualidad de nuestros chicos y chicas es a través de una **combinación del silencio con las sanciones y prohibiciones moralizantes** que supuestamente los preservará de los problemas y trastornos de la sexualidad.

Tal y como demuestran infinidad de estudios, estos métodos, utilizados pródigamente desde las edades tempranas y en particular en la adolescencia, dada la necesidad de éste de autodeterminación, actúan como un "reforzamiento negativo", una vía que despierta aún más la necesidad de conocer, vivenciar y experimentar aquello que adquiere el carácter de **"oculto" y "prohibido"**. Los métodos coercitivos se convierten en un incentivo, que además de exacerbar su natural curiosidad dirigida a esta esfera, los motiva a la búsqueda de la información y los valores, indispensables para su maduración psicosexual, con sus cohetaneos o con adultos no siempre bien intencionados o preparados al respecto.

Al respecto Kirkendall afirma "...la meta de la educación sexual no es suprimir o controlar la expresión sexual, como lo era en el pasado, sino mostrar a todo ser humano, desde sus primeros días, las inmensas posibilidades de realización humana que la sexualidad ofrece". (5)

Los Mayores, querramos o no, somos los artesanos que esculpimos en la materia prima que aporta individualmente cada adolescente, según sus propios espacios vitales, esa importante y hermosa manifestación de su personalidad que es la sexualidad.

¿Cómo hacerlo? ¿Qué esperan de nosotros los adolescentes en lo referente a su crecimiento sexual? ¿Cómo evitar riesgos y trastornos innecesarios? ¿Qué hacer para garantizar la salud sexual y reproductiva y la calidad de vida de los adolescentes?

Ante todo debemos, tener muy presente que la preparación para la vida sexual, de pareja, familiar y reproductiva del ser humano y en particular del adolescente comienza con la vida, en las edades más tempranas, con los saberes, los valores, los modelos conductuales que la familia y los adultos en general les transmitimos a diario en el proceso de socialización.

La sexualidad como toda manifestación vital tiene un conjunto de expresiones biológicas espontáneas, pero ellas por sí solas no determinan las transformaciones psicosexuales y sociales del ser humano en cada etapa, éstas tienen un fundamento esencial en los procesos de aprendizaje que impulsan el crecimiento, desarrollo y la maduración de la sexualidad y de la personalidad total.

El ser humano debe aprender desde las más tiernas edades a ser sexuado, a convertirse en un individuo masculino o femenino plenamente identificado con su cuerpo sexuado, que transitará a partir del nacimiento y hasta su muerte, por diversos estadios, en cada uno de los cuales vivenciará y expresará de una manera u otra necesidades, motivaciones, intereses sexuales, que se manifestarán a través de determinadas conductas que deben ser comprendidas y orientadas de forma efectiva por las personas encargadas de su educación.

En el caso del adolescente, desde mucho antes de arribar a esta etapa, ya desde las edades enmarcadas en el período escolar aparecen las motivaciones e intereses referidas a los cambios puberales y a las propias transformaciones psicológicas y sociales de la adolescencia. Luego sería en extremo tardío esperar al arribo de estos cambios para iniciar la preparación relativa a ellos. Los educadores, padres y madres, maestros y maestras y adultos en general, estamos en el deber de documentarnos para comenzar la orientación temprana de las chicas y chicos, desde la primera infancia y en especial desde las etapas preadolescentes.

Nuestra responsabilidad debe estar encaminada a nutrirnos de los más amplios conocimientos, experiencias, los valores y representaciones y las problemáticas relativos a

(⁵) Babativa, L.M.: "El adolescente y su sexualidad. Un espacio de reflexión para el adulto" En Sexualidad en la adolescencia. Segundo Seminario Colombiano. Asociación de Salud con Prevención, Colombia, 1993. Pág. 33⁶

las formas de vida y expresión sexual de las y los adolescentes para, ante todo, bajando de nuestro pedestal **de expertos que todo lo sabe y puede**, aprender a ubicarnos en sus espacios, en su lugar, y saber desde su propio nivel comprender sus inquietudes, necesidades, motivaciones y problemas en ésta y otras esferas de su vida.

No se trata de dictar lecciones desde la distancia de los juicios, los valores y la experiencia personal (casi siempre permeada de prejuicios, tabúes y estereotipos), derivada en la mayoría de los casos de lo vivido en aquellas etapas pasadas de nuestra propia adolescencia y que por la evolución de los tiempos o la propia modificación del contexto, no siempre son aplicables de manera efectiva a la nueva situación vital de nuestros hijos e hijas, alumnos y alumnas.

Los mayores incuestionablemente constituimos la guía, la fuente fundamental de orientación de los adolescentes, los máximos responsables de transmitirles el más rico y amplio caudal de experiencias que propicie la satisfacción de sus intereses, necesidades, motivaciones, que los prepare para enfrentar y resolver las problemáticas, los retos, desafíos y los obstáculos que se les presenten. No se trata de dictarles mecánicamente y autoritariamente nuestros **"modos de ser y hacer"**, de esquematizar, según modelos sociales estandarizados, las formas en que deben regir y proyectar su vida sexual. Por el contrario, se trata de brindarles todas las alternativas, las opciones de vida en las que, cada uno de ellos, pueda verse reflejado y encuentre los sentidos personales que se vinculan con los motivos en los que se sustentan sus proyecciones y aspiraciones sexuales y personales en general.

La educación de la sexualidad de las y los adolescentes que los proteja de los trastornos de la sexualidad, que garantice altos niveles de salud sexual y reproductiva y por ende de la calidad de su vida, solo se logra mediante un proceso educativo, formador de saberes, normas, valores, actitudes, modos de comportamientos, que les permita aprender a decidir y autodeterminar por sí mismo los límites de su sexualidad, las formas particulares de vivenciarla y expresarla, de autodefinir que es lo factible, positivo que le permita crecer de manera plena, feliz y responsable y hacer crecer a los que le rodean. Esto se logra a través de una educación sexual que potencie aquellas manifestaciones que lo enriquezcan en todas las esferas de su vida personal y social, sin dañar la ajena.

Sólo un proceso de educación sexual participativo que lo involucre en su propia formación y desarrollo, que lo capacite para elegir protagónicamente tomando progresivamente, en la medida en que logra la madurez para ello, las riendas de su vida, con una profunda conciencia crítica de la trascendencia de sus actos. En fin prepararlo para que sea capaz de ejercer su derecho a la libertad de elección de formar su propio proyecto de vida, sin perder de vista la responsabilidad que conllevan ante sí mismo y los demás sus actos y decisiones.

Esta forma de educación de la sexualidad de los adolescentes con un enfoque Alternativo y Participativo se sustenta en los más altos niveles de confianza, comunicación, respeto mutuo entre ellos y los educadores. Quienes para lograrlo, deben olvidar los métodos y estilos sobreprotectores, autoritarios, represivos, plenos de coacciones, sustentados en los temores y la inseguridad ante los "peligros" de la sexualidad.

A su vez, se deben evitar los dobles mensajes, la tendencia a expresar determinados valores y representaciones, a veces incluso muy modernos y avanzados, mientras que con nuestras conductas y expresiones cotidianas a la vez demostramos todo lo contrario de lo que verbalizamos. La fuerza de lo que hacemos se multiplica cientos de veces con relación a lo que decimos, por mucho que nos empeñemos en repetirlo.

La educación de la sexualidad de la joven generación y en particular de los adolescentes, comienza con la sensibilización de los propios educadores y educadoras, en la interiorización de la necesidad de prepararlos con efectividad para enfrentar cada vez de manera más independiente esta trascendental área de su vida. Pero por otra parte, es fundamental que, ante todo, que cada educador se haga un proceso de autoreflexión profundo que le permita penetrar en las intimidades de su propia sexualidad, acceder y comprender sus necesidades y tendencias positivas y negativas, controlar sus debilidades (romper estereotipos, mitos, tabúes y prejuicios) y potenciar sus cualidades y virtudes que serán la riqueza que deberán transmitir con su mejor ejemplo al educando en cuestión.

El proceso de dirección del desarrollo sexual de nuestros niños y adolescentes comienza solo cuando estemos listos para crecer nosotros mismos en este sentido, de penetrar, controlar y superar nuestras deficiencias y limitaciones, nuestros conflictos y contradicciones. Solo entonces estaremos en condiciones de convertirnos en verdaderos y eficientes educadores y orientadores sexuales de las y los pequeños y los adolescentes y jóvenes.

BIBLIOGRAFIA:

- Aller Atucha, L.M.: "Pedagogía de la sexualidad". Editorial Galerna, Buenos Aires, 1991
- Aller Atucha, L.M. y Ruiz Schiavo, M.: "Sexualmente Irreverentes". Edición Comunicarte. Brasil 1994.
- Castro Alegret P. L. y otros: "Hacia una sexualidad responsable y feliz" Para ti adolescente." Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1998
- Colectivo de autores: "La actividad sexual y la maternidad entre las adolescentes en América Latina y el Caribe: Riesgos y Consecuencias. Population Reference Bureau, Proyecto de Encuestas Demográficas y de Salud y la División de Salud Reproductiva de los Centros para el Control de Enfermedades. U.S.A. 1992.
- Colectivo de autores: "Sexualidad en la adolescencia." Segundo seminario colombiano. Asociación Salud con Prevención. Colombia 1993.
- Romero, L.: "Afirmación personal autoestima y educación sexual del adolescente". Centro de Asesoría y Consultoría, Barranquilla Colombia, 1993
- OPS y OMS : "Fecundidad en la adolescencia. Causas, riesgos y opciones". Cuaderno Técnico No. 12. E.U.A. 1988
- "Sexualidade na adolescencia". Revista Sexologia. Año 2 Número 1, Orgao Oficial do Instituto Cavalcanti.
- Pick de Weiss, S. y Coll: "Planeando tu vida. Programa de educación sexual para adolescentes. Mexfam, México 1988.
- Newland, K. : "La mujer en el mundo moderno". Editorial Alianza Universidad, Madrid, 1982.
- Eicher, W.: "Sexualidad normal y patológica en la mujer". Ediciones Morata, Madrid, 1978.
- Martín-Gamero, A.: "Antología del feminismo. Introducción y comentarios". Alianza Editorial, Madrid, 1975.

- Castellanos, B. y González, A.: "Sexualidad humana, personalidad y educación". Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1995.
- _____: "Sexualidad sana y feliz". Capítulo de la versión cubana del libro de la UNICEF "Para la vida". Editorial Pueblo y Educación, 1992.
- _____: "Un modelo procesal participativo para una educación sexual alternativa. CIFPOE, 1994.
- González Hernández A. : "Una Pedagogía de a Diversidad y la Equidad" Revista Varona No. 26-27 Enero-Diciembre, la Habana, 1998
- González Hernández, A., Castellanos Simons B. y otros.: "Estereotipos sexuales: masculinidad y femineidad en la edad escolar". Revista Educación No. 82/mayo-agosto, 1994, La Habana, Cuba.
- González Hernández A. Castellanos Simons B. Y otros: "Hacia una Sexualidad responsable y feliz" Documento Teórico-metodológico. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1998
- _____: "Hacia una sexualidad responsable y feliz" Para Maestros y maestras de Secundaria Básica. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1998
- González Hernández, A. y Castellanos Simons, B.: "Sexualidad y género". Hacia su reconceptualización y educación en los umbrales del tercer milenio. Editorial Magisterio. Colección Mesa Redonda. Santa Fé de Bogotá, Colombia.
- González Hernández, A.: "Fundamentos y problemas de la educación y la pedagogía sexual". Resumen de Tesis Doctoral. Impresión Ligera, ISPEJV, La Habana, 1994.
- -----: "La Educación sexual alternativa frente a la educación sexista". Publicaciones CESOFTE, La Habana, 1993.
- -----: "Homosexualismo ¿variante o desviación sexual?. Publicaciones CESOFTE, La Habana, 1994.
- Willi, J.: "La pareja humana: relación y conflicto". Ediciones Morata, Madrid, 1985.
- Hite, S.: "El informe Hite sobre la sexualidad masculina", Editorial Plaza & Janes, Barcelona, 1981.
- López, F. y Fuertes, A.: "Para comprender la sexualidad". Editorial Verbo Divino, España, 1989.
- Giraldo Neira, O.: "Explorando las sexualidades humanas". Colombia, 1990.

Un mundo azul y un mundo rosado

DraC. Alicia González Hernández.

**Directora de la Cátedra de Sexualidad y Educación Sexual
del Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”**

Te invitamos a hacer un viaje **desde** el pasado más remoto para descubrir cómo era la sexualidad **desde** los orígenes de los seres humanos en las etapas más primitivas hasta la actualidad, y comprender así cómo surgen algunas de las falsas diferencias que entre los sexos aún se suelen destacar y que conforman lo que se acostumbra a llamar el mundo “*azul*” o masculino y el mundo “*rosado*” o femenino.

Recordarás de tus estudios de historia cómo hace miles de siglos, en las comunidades primitivas, en que aún estábamos muy cercanos a nuestros antepasados, los monos antropoides, fue que las tareas y responsabilidades en la tribu se dividieron por vez primera según el sexo biológico. La mujer se **dedicaba** a atender a los hijos e hijas y **ancianos** y también a las tareas sociales de dirección de la tribu, tareas que no le impedían sus funciones de madre; mientras que el hombre se **dedica** a las actividades referidas a la caza de grandes animales **para** obtener la carne que ayudaba a la alimentación, y **para** lo cual se veía en la necesidad de ausentarse de la comunidad por largos períodos.

LAMINA DE HOMBRES PRIMITIVOS CAZANDO GRANDES
DEPREDADORES CON ARMAS RUDIMENTARIAS

¿Cuáles fueron las causas de la división natural de las actividades laborales y familiares entre el hombre y la mujer?

Como te contamos, en estas etapas iniciales del desarrollo humano, la mujer se mantenía en la tribu al cuidado de los menores y ancianos ya que, por su condición biológica de ser la única que tiene la capacidad para gestar, llevar en su seno y lactar a sus hijos e hijas, ella debía dedicarse, además de a otras tareas laborales de gran importancia, al cuidado de la familia.

¿Opinas que la maternidad constituía entonces un impedimento para el desarrollo social de la mujer?

Las tareas relacionadas con la maternidad no le impedían **entonces a la mujer** que a la vez dirigiera y administrara el trabajo de los miembros de la comunidad y otras actividades sociales muy importantes como la pesca, la recolección de semillas, frutos, etc, que daban alimento diario a todos en ausencia de los hombres cazadores. En estas sociedades primitivas, las mujeres solían hacer **grandes** aportes al cuidado y alimentación y dirección de los miembros de la tribu por lo que recibían **gran** reconocimiento de ellos y esto determinó que dichas sociedades fueran denominadas matriarcales.

¿Debemos considerar a la mujer el sexo débil?

En estas etapas ellas eran muy estimadas y no se les consideraba como el sexo débil, todo lo contrario, sin ellas y las valiosas funciones sociales y familiares que desempeñaban no hubieran podido subsistir los restantes miembros de la comunidad.

LAMINA DE HOMBRES ANCIANOS Y MUJERES, NIÑOS Y NIÑAS EN LA COMUNIDAD PRIMITIVA TRABAJANDO EN TAREAS PRODUCTIVAS DE LA TRIBU, LA MUJER CON NIÑO CARGADO RECOLECTANDO.

¿Qué es un estereotipo sexual y cómo surge?

Es con el surgimiento de las sociedades patriarcales, divididas injustamente entre ricos y pobres, que los hombres se **convierten** en dueños de la propiedad privada, es decir, de las tierras, el ganado, las herramientas y comienzan a ser considerados erróneamente el sexo fuerte; y las mujeres, dedicadas desde entonces sólo al cuidado de la familia, se *convierten* en mal llamado sexo débil. Para poder garantizar este orden de desigualdad entre los sexos y discriminación de la mujer, todas las estructuras sociales han educado al hombre y la mujer de manera que ellos aprendan, desde las edades tempranas, a reproducir los estereotipos sexuales, modelos sociales que reglamentan cómo se debe comportar el hombre "*fuerte*" y "*poteroso*" y la mujer "*débil*" y "*sumisa*" en toda situación de la vida.

LAMINA DE MUJERES Y NIÑAS REALIZANDO TAREAS DOMESTICAS, y HOMBRES Y NIÑOS EFECTUANDO TAREAS "MASCULINAS"

El estereotipo sexual femenino está conformado por un conjunto de rasgos **erróneamente** llamados “*femeninos*” que la obligan, durante toda su vida, a dedicarse ella sola y de manera sumisa al cuidado del esposo y la atención de los hijos e hijas y de toda la familia y la apartan **injustamente** de las tareas sociales y laborales en las que hasta entonces se había desempeñado de manera destacada. Este estereotipo ha sido llamado simbólicamente el mundo Rosado.

LAMINA DE NIÑA VESTIDA DE ROSADO JUGANDO CON UNA MUÑECA

¿Sabes por qué se denomina mundo Rosado?

Se denomina mundo Rosado al estereotipo femenino a partir del color con que se viste la niña cuando nace y que la describe como símbolo de la debilidad, la ternura, la delicadeza y otras cualidades de personalidad que la deben caracterizar y no le permite prepararse para desempeñarse con éxito en las tareas sociales y laborales futuras de todo tipo.

¿Sabes qué es el mundo **azul**?

Se denomina mundo **azul** al estereotipo sexual masculino, por el color con el que se viste al varón desde que nace y que simboliza la masculinidad. Este estereotipo lo obliga, cuando sea mayor, a desempeñarse social y laboralmente de manera muy exitosa, fuerte, enérgico, aún cuando, al ser pobre o en el caso de que como todo ser humano, se enferma o sufre ante determinados problemas, se vea obligado a comportarse como un ser fuerte y poderoso, poco sensible ante las situaciones difíciles de la vida.

LAMINA DE NIÑO VESTIDO DE AZUL JUGANDO CON PISTOLAS CARRITOS, ETC

El estereotipo sexual masculino obliga al varón, desde que nace, a prepararse para asumir su función de proveedor, es decir, de la persona encargada de satisfacer, él sólo, las necesidades materiales, de alimentación, ropa, vivienda, etc. de toda la familia. Este estereotipo sexual masculino también es llamado mundo azul.

¿Recuerdas la frase “los hombres no lloran”? ¿Sabes qué simboliza?

La frase “los hombres no lloran” simboliza y refleja cómo el hombre debe siempre, para ser aceptado por los que le rodean, ser una persona necesariamente “fuerte”, sin sentimientos, que no puede, en ninguna circunstancia, expresar sus emociones, ni flaquear o mostrarse afectado o afligido ante problema alguno, por muy grave que éste sea.

LAMINA DE NIÑO LLORANDO PORQUE SE GOLPEÓ Y PAPA REGAÑÁNDOLO

Pongamos algunos ejemplos de conductas estereotipadas. Seguramente habrás escuchado con frecuencia que los adultos regañan al niño diciéndole “los varones no lloran”, o que los juegos de muñecas y casitas son únicamente de niñas o de “*mariquitas*”; o también cuando se regaña a las niñas afirmando que los juegos fuertes o de manos son sólo para el varón o de “*marimachas*”.

Si lo analizas un poco te percatarás que estos rasgos y cualidades que se adjudican al hombre o a la mujer no son inherentes a un solo sexo, sino que **pueden** formar parte de la personalidad tanto de uno como de la otra, en dependencia de sus características personales y que todos esos rasgos les **pueden** ser indispensables tanto al varón como a la niña para prepararse para una vida plena y feliz.

¿Cómo se forman los estereotipos sexuales?

LAMINA DE UNA FAMILIA TRADICIONAL DONDE LA MADRE Y LA NIÑA REALIZAN TAREAS DOMESTICAS “FEMENINAS” Y EL PADRE Y LOS HIJOS TAREAS CONSIDERADAS “MASCULINAS”

En todas las sociedades patriarcales se han educado siempre a los hombres y mujeres, desde las edades más tempranas, para que aprendan, primero en la familia y después en la escuela y en toda la sociedad, a reproducir estos modelos sociales estereotipados que representan la sexualidad masculina (el mundo azul) y la sexualidad femenina (el mundo rosado). Tales modelos se convierten en estereotipos sexuales por ser rígidos y de obligatorio cumplimiento, aun cuando no se corresponden con las características y necesidades reales del hombre o la mujer.

¿Somos siempre auténticos al expresarnos sexualmente?

En la vida cotidiana, con frecuencia los varones y las muchachas nos comportamos de manera diferente a como nos gustaría ser. ¿Por qué no expresamos en ocasiones de manera auténtica nuestra sexualidad masculina o femenina?

Los niños y niñas, adolescentes y jóvenes y también los adultos, en muchos casos, para poder recibir el aprecio y reconocimiento de las personas que nos rodean, nos vemos obligados a asumir comportamientos impuestos que no deseamos, aún al precio de sacrificar nuestras necesidades más importantes, por lo que dejamos de ser auténticos, es decir, dejamos de ser nosotros mismos para convertirnos en reproductores de ese modelo sexual masculino o femenino estereotipado que puede ser con frecuencia muy inadecuado e injusto fuente de angustias y frustraciones para la persona.

¿Cómo se va conformando la masculinidad y feminidad a partir de los estereotipos sexuales?

Desde muy pequeños y pequeñas toda conducta del varón o de la niña que reproduzca el estereotipo sexual (mundo azul o rosado) será estimulada por los padres, las madres y los adultos en general, a través de diversas formas de reconocimientos o premios, mientras que las conductas que no cumplan con las exigencias y los rasgos del estereotipo correspondiente a su sexo, serán rechazados, sancionados y, a veces, castigados duramente. Así aprendemos, desde edades tempranas, aún cuando nos guste o no, a reproducir los modelos estereotipados de masculinidad o feminidad establecidos en las sociedades patriarcales.

LAMINAS DE MADRE JUGANDO A LAS MUÑECAS CON LA NIÑA Y PADRE JUGANDO A LA PELOTA CON EL NIÑO

¿En tu opinión, son esos rasgos y cualidades que establecen los estereotipos sexuales sólo propios de varón o de la mujer?

Por ejemplo, crees que un joven deja de ser masculino si es delicado, tierno y cariñoso con su pareja o su familia, si está bien preparado y puede compartir con ella o con su madre las tareas domésticas. O, en el caso de una muchacha, si es decidida, enérgica en sus decisiones, o si su desenvolvimiento escolar o laboral es directivo o si se convierte en una ingeniera u otra profesión técnica. En estos casos, ¿crees que se puede ver afectada su feminidad?

LAMINA DE NIÑAS Y MUJERES REALIZANDO ACTIVIDADES CONSIDERADAS MASCULINAS

Seguramente coincidirás con nosotros en que ni el hombre ni la mujer dejan de ser masculinos o femeninos respectivamente, simplemente por no cumplir con esos rasgos y cualidades estereotipados que dañan la sexualidad toda al no permitir que cada persona, según sus posibilidades y sus necesidades particulares, desarrolle aquellas cualidades que le son propias de manera auténtica al armonizar con su personalidad, y que no tienen que estar ligadas obligatoriamente a un sexo u al otro.

¿Opinas tú que **debe** cada hombre o mujer tener la libertad de determinar cómo construir y expresar su sexualidad masculina o femenina?

Debes pensar, al igual que nosotros, que cada ser humano, no importa sea hombre o mujer, **debe** tener la libertad de escoger libremente cuáles son sus modos de conducta y las cualidades que se correspondan con su personalidad, con su verdadera forma de ser y de sentir, sin que se limite su desenvolvimiento por falsos modelos estereotipados que nada tienen que ver con su forma real de expresarse.

LAMINA DE NIÑOS Y HOMBRES REALIZANDO ACTIVIDADES CONSIDERADAS “FEMENINAS”

Lo fundamental es que cada persona asuma su sexualidad de manera plena y responsable, es decir, que sus comportamientos y manifestaciones sexuales sean auténticos y no lo dañen a sí mismo o a las personas que le rodean.

Todos debemos aprender de todos y ser cada día más plenos y responsables, es decir, desarrollando modos de comportamientos auténticos fuente de dicha, en tanto nos enriquezcan a **nosotros y nosotras mismas** y a las demás personas con las que nos relacionamos en la familia, la pareja y otras esferas de la vida social.

LAMINAS DE MUJERES INGENIERAS O TRABAJANDO EN CONSTRUCCIÓN

¿Crees tú que deben ser una parte de las profesiones y funciones o tareas, propias solo de un sexo y prohibidas al otro?

Seguramente recordarás de tus estudios de historia que la división de las actividades y tareas del hogar, laborales y sociales, así como los oficios y las profesiones por sexos, es el resultado de intereses económicos propios de las sociedades patriarcales, y dañan el desarrollo pleno del hombre y la mujer al impedirles, tanto al varón como a la niña, tener la posibilidad de prepararse para ser útiles y capaces en el desempeño de cualquier tarea que prefieran o que se les presente a lo largo de su vida.

Ambos sexos deben ser educados y preparados para asumir cualquier actividad o tarea ya sea del hogar, de la vida social o laboral y tratar de ser auténticos y de poder desenvolverse de manera lo más efectiva posible en cualquier situación que deba enfrentar.

¿Como nos solemos sentir cuando no sabemos enfrentar una tarea considerada “*propia del otro sexo*”?

Quizá has experimentado alguna vez que suele resultar muy frustrante y angustioso —para una mujer o un hombre— cuando debe acometer una situación enmarcada casi siempre erróneamente dentro del terreno del otro sexo, ya sea el masculino o femenino, y para la cual no se les ha preparado.

LAMINA DE MUJER ANGUSTIADA ARREGLANDO UNA LLAVE DE AGUA QUE INUNDA LA CASA

Por ejemplo, cuando una mujer, en determinadas circunstancias, no sabe cómo resolver una rotura eléctrica o de plomería del hogar u otra tarea tradicionalmente considerada masculina y para cuya realización no se le capacitó.

Al igual que puede resultar también muy angustiante o frustrante, cuando el varón tiene la necesidad y es incapaz de coser una pieza de ropa o preparar los alimentos, lavar su ropa o atender un hijo enfermo y realizar este tipo de tareas consideradas **falsamente** “*femeninas*”, las que forman parte inevitablemente de su vida

LAMINA DE HOMBRE ANGUSTIADO ATENDIENDO UN NIÑO Y UNA NIÑA PEQUEÑOS Y COCINADO A LA VEZ

¿Te gustaría saber cómo las niñas y los niños aprenden a comportarse según los modelos femeninos y masculinos?

La educación de la sexualidad basada en estos **falsos** estereotipos ha recibido el nombre de educación “*sexista*” por su carácter dañino y discriminatorio, ya que su objetivo es enseñar a través de estímulos y castigos al niño y la niña, desde que nacen y durante toda la vida, a reproducir los mencionados estereotipos sexuales e impide así a la persona una adecuada preparación para realizar con éxito cualquier actividad personal y social.

LAMINA DE UN PAPA REGAÑANDO A UN NIÑO QUE JUEGA CON UNA NIÑA A LAS MUÑECAS Y NIÑO ANGUSTIADO

¿Te gustaría conocer mejor cómo combatir con éxito estas formas dañinas de educación de la sexualidad masculina y femenina?

La educación sexista y discriminatoria, obliga a la niña y al niño y a los adolescentes como tú, a reproducir muchas conductas que con frecuencia no se avienen con su personalidad y a renunciar a otras que en muchos momentos le serán indispensables para poder enfrentar los problemas y situaciones que en la vida cotidiana toda persona, no importa cuál sea su sexo, debe estar capacitada para saber cómo actuar con éxito.

LAMINA DE MADRE QUE REGAÑA A UNA NIÑA POR JUGAR CON UN NIÑO CON CAMIONES Y MAQUINITAS Y NIÑA ANGUSTIADA

Nunca seremos personas **totalmente** independientes, auténticas y verdaderamente realizadas mientras exista esta injusta forma de educación sexista que nos impide ser hombres y mujeres **totalmente** capaces de asumir y realizar cualquier actividad que la vida nos depare. Por eso resulta importante que aprendamos a evitar comportamientos discriminatorios donde se resalte la superioridad de un sexo sobre otro y estimulemos formas de educación que fomenten las relaciones de igualdad y equidad entre el hombre y la mujer.

¿No crees que debes comenzar ya a reflexionar sobre todo lo relativo a la educación de la sexualidad? Si aún no lo has hecho, es importante que seas capaz de iniciar tu preparación para poder desempeñarte con éxito y

responsabilidad en cualquier situación dentro de estas esferas relativas a las relaciones de pareja, familiar y social. ¿cómo lograrlo?

LAMINA DE ADOLESCENTES VARONES Y MUCHACHAS CONVERSANDO, BAILANDO FELICES, UNOS EN GRUPO Y ALGUNA PAREJA

Ya eres casi un joven o una joven o estás muy próximo a serlo y, por tanto, te encuentras en el umbral de la vida adulta, por lo que posiblemente ya piensas en el amor, en la pareja y te proyectas hacia un futuro en cual seguramente constituirás una familia, tendrás hijos y te verás en la necesidad de enfrentar todo tipo de tareas que la vida te imponga o que tu elijas. Por tanto, ya debes también comenzar a prepararte para tu futura vida en pareja y para, cuando seas adulto y tengas tus propios hijos, estés bien capacitado para ejercer una paternidad o una maternidad plena, feliz y responsable

¿Cómo lograr una vida sexual más plena y feliz?

Para lograr una vida personal, de pareja, familiar y social más plena y feliz, ante todo, es necesario que, además de rechazar toda manifestación de sexismo y **estereotipación** o discriminación en tu propia vida sexual, la asumas de manera auténtica y responsable. A la vez, es importante que puedas aprender a desempeñar tu futuro rol de educador o educadora de la sexualidad de tus hijos e hijas, de manera que seas capaz de ayudarlos a crecer como hombres y mujeres plenos, activos, creativos, libres de las ataduras y limitaciones que implican una educación basada en la discriminación sexual.

¿Cómo podemos comenzar a prepararnos para mejorar nuestra vida sexual?

Para ello debes, primero que todo, recibir informaciones y valoraciones adecuadas, científicas, sobre la formación y desarrollo de la sexualidad femenina y masculina y las relaciones de pareja y familiares. Esa información la puedes encontrar en los miembros de tu familia, entre tus profesoras y profesores, en libros científicos como éste, y en los medios de difusión que te envían mensajes a partir de los cuales puedes aprender también a vivir una sexualidad más plena y exitosa.

La Educación de nuestra sexualidad masculina y femenina nos ayuda a comprender cuáles son las formas de comportamientos personales, de pareja y familiares más efectivos que nos ayudan a enfrentar con éxito cada situación de la vida por muy difícil que pueda ser, y de esta forma abrimos los caminos que nos conducirán a construir una vida cada día más dichosa y feliz.

CARACTERIZACION DEL ADOLESCENTE DEL NIVEL SECUNDARIO¹

**Autores: María Onelia Chiong Molina.
Leticia Moreno Alvarez.**

La caracterización del adolescente de Secundaria Básica se ha elaborado tomando como base el Modelo proyectivo de Secundaria Básica. De ese material se han tomado párrafos textuales, otros se han reelaborados y se ha ampliado la información referente a las transformaciones biológicas y psicosexuales de la adolescencia.

1. LAS TRANSFORMACIONES BIOLÓGICAS Y PSICOSEXUALES DE LA ADOLESCENCIA.

La adolescencia es el período biológico, psicológico y social que va desde el inicio de la pubertad (alrededor de los 9 ó 10 años) hasta los 19 ó 20 años aproximadamente, aunque no existen límites rígidos en esta etapa que va del final de la niñez hasta la juventud.

Pubertad proviene del latín **pubertas** cuya significación es edad fértil, luego, es la etapa caracterizada por un conjunto muy amplio de transformaciones anatomofisiológicas que culminan con la madurez biológica y reproductiva. Comúnmente es el fenómeno biológico que da inicio a la adolescencia.

Durante la adolescencia ocurren cambios muy importantes en casi todos los sistemas del organismo. Se producen cambios considerables en la tasa del crecimiento y en la forma y composición del cuerpo, en sus proporciones y en la capacidad funcional. Debe destacarse el rápido desarrollo de las gónadas y demás órganos reproductores y de todos los caracteres que son indicadores de la maduración sexual. El dimorfismo entre los púberes femeninos y masculinos se establece definitivamente. Es rápido el ritmo de crecimiento en longitud. Todas las dimensiones corporales participan en este estirón de la adolescencia. Esta velocidad de crecimiento se pone de manifiesto, como promedio, primero en las niñas que en los niños.

El motor impulsor, desencadenante de estos cambios tan precoces y radicales, en edades tan tempranas como los 9 ó 10 años, se encuentra en el sistema endocrino, en la hipófisis y otras glándulas cuyas hormonas actúan sobre las gónadas femeninas y masculinas provocando su maduración anatómica y funcional. De la actividad de éstas, en particular, se derivan una amplia variedad de caracteres sexuales secundarios en la muchacha y el muchacho que se expresan a través de la menarquia, la eyacularquia, respectivamente, y en general en la transformación de todo su cuerpo en el de un hombre y una mujer con todas las capacidades "**aparentes**" para la reproducción y la respuesta sexual.

¹ La caracterización del adolescente de Secundaria Básica se ha elaborado tomando como base el Modelo proyectivo de Secundaria Básica. De ese material se han tomado párrafos textuales, otros se han reelaborados y se ha ampliado la información referente a las transformaciones biológicas y psicosexuales de la adolescencia.

El adolescente se convierte físicamente, en unos pocos años, en particular, en los más tempranos de esta etapa (cuando aún es psicológicamente muy inmaduro), en un **adulto en apariencia**, capaz de engendrar hijos y de disfrutar de la vida erótica en solitario y en pareja. De tales cambios y de su nueva situación social se derivan las primeras y trascendentales adquisiciones psicosexuales.

El chico y la chica púber observa y es consciente de que su cuerpo se transforma y adquiere capacidades adultas en dos sentidos fundamentales: como vía de procreación y, lo que es lo más importante para él, como vía de disfrute sexual y de atracción física erótica para otras personas, no solo de sus coetáneos sino para los mayores.

De esta forma el cuerpo adquiere una nueva significación para el adolescente que estructura y desarrolla una imagen corporal diferente, llena de vivencias, conflictos y satisfacciones, las que actuarán directamente en el desarrollo de su autoestima enriqueciéndola o lesionándola según el caso. Esta transformación corporal unida a su desarrollo psíquico general da origen a lo que se denomina el "**sentimiento de adultez**".

En el trasfondo de estos procesos, la actividad gonadal desencadena deseos e impulsos sexuales (la libido), más o menos vehementes en la muchacha y el muchacho que son estimulados por sus propias fantasías eróticas y las de sus coetáneos quienes en estas edades constituyen la motivación social esencial de su vida.

En estas etapas primarias, en que las y los adolescentes experimentan física y psicológicamente la necesidad de experiencias sexuales y no están aptos aún para el inicio de los juegos intersexuales, solo pueden encontrar su satisfacción a través del autoerotismo y la masturbación.

Las experiencias sexuales progresivas en la adolescencia no sólo son típicas, necesarias e inocuas en estas edades (cuando están bien orientadas), sino que tienen una función fundamental en el desarrollo y consolidación de los componentes psicológicos de la sexualidad: **la identidad y el rol de géneros y la orientación sexoerótica** y con ellos en el proceso de autoafirmación como seres sexuados.

Cuando el adolescente toma conciencia de los logros que en la vida sexual de pareja, familiar y social va alcanzando; cuando, cada vez más se siente reconocido, respetado por sus padres y por los mayores y por sus coetáneos; cuando se sabe objeto de atracción física y de afectos y disfruta de los intercambios sexoeróticos; cuando descubre que puede, si se lo propone, penetrar en el mundo de los adultos y moverse cada vez con mayor soltura y seguridad entre ellos; entonces, en consecuencia de todo ello, se producirá un proceso de autoafirmación, que favorece y refuerza su autoestima. Es importante desde las primeras edades desarrollar habilidades sociales que contribuyan al desarrollo de una sexualidad placentera, responsable, autónoma, libre y feliz.

Sus ansias naturales de independencia y libertad, su necesidad y su derecho de acceder paulatinamente a una sexualidad plena, libre y responsable encuentra en la mayoría de los casos la oposición de los modelos sexuales estereotipados, esquemáticos sin alternativas que les imponen todas las fuerzas sociales.

Actualmente los y las púberes y adolescentes constituyen aproximadamente la décima parte de la población del país. Los nuevos contingentes de jóvenes serán los continuadores de los valores e ideales de la Revolución, determinarán en gran medida el futuro de las tendencias demográficas, de la preparación ideológica, profesional y cultural de la fuerza laboral, entre otros aspectos del desarrollo social. La llamada adolescencia temprana comprende las edades de 9 a 10 años en las niñas y de 12 a 14 años en los niños. Correspondiendo con el grado terminal del nivel primario y su incorporación a la secundaria básica. Los niveles educacionales establecidos permiten delimitar la etapa de la secundaria básica que se asocia con el adolescente temprano o momento en el cual las exigencias y posición social del educando lo sitúan netamente en la adolescencia.

Teniendo en cuenta las necesidades de un Modelo para la escuela secundaria, en este material se toma como referencia para caracterizar al adolescente a la organización del sistema educativo. Es decir, los niveles educacionales establecidos permiten delimitar la etapa de la secundaria básica que se asocia con el adolescente temprano, o sea aquel alumno que tiene entre 12 y 14 años, aunque algunos pueden iniciarse en el nivel medio desde los 11 años, o permanecer hasta los 15, excepcionalmente hasta los 16 años. Esto no significa que se tome de maneras unilateral el criterio de la permanencia en secundaria para estudiar la etapa adolescente.

Todos los educandos de secundaria básica no arriban a la adolescencia a una misma edad, unos se adelantan y otros se retardan debido a los cambios que se operan desde lo anatomofisiológico y psicosexual. En séptimo grado y en algunos casos durante el octavo grado podemos encontrar alumnos y alumnas con características típicas etapa adolescente, junto a otros que aún conservan rasgos y conductas propios de la niñez. En el noveno grado, por lo general, ya se afianzan las características de la adolescencia, que diferencian notablemente a estos muchachos de los de 7 grado. Ello conlleva a la necesaria individualización en el trato con los alumnos y alumnas adolescentes, aún los de un mismo grupo.

La posición social del adolescente cubano se puede caracterizar de manera general, pero existen diferencias en los grupos socio clasistas que integran nuestro país, lo que determina actitudes, valores, motivaciones, etc., un tanto distintas entre los adolescentes de las diversas regiones y procedencias familiares. Las exigencias que plantea la sociedad a este grupo etéreo no solo se concretan en el grupo socio clasista donde vive el y la adolescente, sino que son particulares para cada familia.

2. LA ESFERA EMOCIONAL DEL ADOLESCENTE

El y la adolescente pasan por momentos de cierta inestabilidad afectiva. Se encuentra en una ambivalencia: le resulta tentadora la conquista de los nuevos espacios sociales de los ampliados derechos de independencia; pero a la vez mira hacia atrás, hacia el refugio del hogar, y teme alejarse. Es natural que tenga etapas de inestabilidad afectiva, pues está experimentando cómo son sus nuevos sentimientos, descubriendo sus contradicciones, sufriendo lo que deja atrás, y

preocupado por lo nuevo que se le avecina. El y la adolescente en ocasiones expresan temores no como el miedo infantil sino por ejemplo, el temor a la burla, al fracaso, a hacer el ridículo. Algunos no se sienten capaces en las actividades que se plantea su grupo de condiscípulos más cercanos. La adolescencia es una importante etapa de consolidación de la autoimagen y de la autoestima.

3. DESARROLLO MOTIVACIONAL VOLITIVO

En esta etapa llega a alcanzarse una organización más estable de sus motivos de la personalidad con una dirección de futuro, lo que no era posible en la infancia. El interés por las actividades docentes puede convertirse en una motivación cognoscitiva definida.

Al final del período de la secundaria, el adolescente debe tomar importantes decisiones educacionales y vocacionales. No obstante, el proceso de las decisiones escapa muchas veces a su análisis consciente. Se basa en sus motivos formados durante la adolescencia temprana, pero las situaciones emocionales lo pueden perturbar; una decisión suya puede ser impulsiva, además, el y la adolescente toman sus decisiones bajo fuertes influencias grupales; es decir, desde los valores y normas que están actuando en el grupo donde él y ella conviven.

La formación de la orientación valorativa de la personalidad en estas edades es algo central en la caracterización del adolescente. La orientación valorativa de la personalidad solo se va consolidando a finales de esta etapa, sobre la base de los mayores conocimientos, y la experiencia moral obtenida en el marco grupal, escolar y familiar. Las opiniones morales y sociales de los alumnos muchas veces no se han conformado en esta edad como verdaderos valores de la personalidad. Los valores se van construyendo por la persona gracias a las actividades que ésta despliega en los grupos primarios y en estrecha relación con las figuras significativas.

4. ESFERA COGNOSCITIVA

En esta esfera, y debido fundamentalmente a la educación formal e informal recibida, se debe producir un salto importante. Se forman cualidades superiores de los procesos cognitivos, así como nuevas habilidades para la asimilación de los conocimientos.

Todos los procesos cognitivos, experimentan un desarrollo. Los cambios más notables no son tanto en la atención, la percepción o la memoria como en el pensamiento. Se pone de manifiesto un nivel más alto de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos. El razonamiento verbal y las formas lógicas del pensamiento pueden alcanzar niveles superiores en esta etapa.

Todo esto lo pone en condiciones de dominar las habilidades que le reclamará el desarrollo de las nuevas asignaturas, pues existe una estrecha relación entre

estos procesos cognitivos y la profundización que va obteniendo en los conocimientos escolares.

Valora, por tanto, los productos de su actividad con una visión más crítica que en la edad infantil. Se manifiesta como una agudización de la función crítica, que abarca tanto los valores éticos, las nociones estéticas, las relaciones con otras personas. Es capaz de valorar las consecuencias de sus acciones antes de emprenderlas, así como de analizar el fruto de sus realizaciones. Esto tiene implicaciones en el desarrollo del juicio moral; ahora conoce las normas morales desde sus razones lógicas, y puede valorar su cumplimiento.

Las posibilidades para la estimulación del desarrollo intelectual del educando son crecientes en esta etapa, sin embargo, las investigaciones sobre el adolescente cubano realizadas a finales de la década del 90, revelaron diversas dificultades en los escolares de secundaria básica. Muchos alumnos manifiestan insuficiente base de conocimientos teóricos generales sobre los problemas que deben resolver en la actividad de aprendizaje. No tienen suficiente control de la actividad cognoscitiva durante la solución de problemas. Además, es débil la actividad de proyección hacia el futuro, la habilidad para la planificación de sus acciones de aprendizaje, pues no conocen adecuadamente los pasos del proceso de planificación. Otros alumnos revelaron tener una estrategia ejecutiva, no se orientan adecuadamente en las acciones que deberán realizar.

Por otra parte, se aprecia una baja iniciativa y falta de motivación para el enfrentamiento de la actividad de aprendizaje. Faltan habilidades en el y la estudiante de secundaria para la valoración y el control de sus acciones de aprendizaje.

5. CAMBIO EN LAS RELACIONES SOCIALES DURANTE LA ADOLESCENCIA

La secundaria exige una esfera de relaciones sociales mucho más amplia, ya no está circunscrita a los amigos de la infancia, a los coetáneos del barrio. Ellos contraen, al llegar a la secundaria básica, nuevas responsabilidades sociales. Las condiciones de su actividad social y los valores establecidos llegan al alumno de esta edad a reunirse con grupos de amigos, desarrollándose nuevas relaciones centradas en la escuela o en la comunidad que implican una mayor autonomía e independencia. En el marco de estas nuevas exigencias y posibilidades grupales surge un nuevo tipo de amistades y relaciones íntimas.

En la adolescencia temprana, la incorporación a un grupo de compañeros de edades semejantes que deben realizar las actividades docentes educativas, en estrecha interrelación, confiere a las relaciones con los coetáneos una significación creciente.

Las características de la actividad grupal, las relaciones de comunicación que se establecen en estas actividades comienzan a desempeñar un papel fundamental. A través de las actividades grupales se logra la influencia educativa que se

propone la escuela. La comunicación que se establece con las valoraciones mutuas que surgen, los afectos entre los miembros del grupo, propician que las autoexigencias se conviertan en algo importante para ellos. En consecuencia, la autovaloración del cumplimiento de sus tareas grupales puede convertirse en una fuerza movilizadora de su educación.

En esta etapa, se manifiesta una actitud nueva hacia las antiguas imposiciones adultas, quieren reafirmar sus derechos a decidir sobre su persona en su espacio de actividades y tratan de imponer un límite a los derechos de los adultos sobre ellos. El adolescente se rebela ante tales imposiciones; lo que antes cumplía con deseos, ahora se resiste a hacerlo, lo que antes aceptaba dócilmente, ahora lo ve como una privación de su derecho a la independencia.

Los conflictos en la familia ponen muchas veces su sello a la adolescencia, pero son reflejo de problemas culturales, de las actitudes tradicionales de los adultos hacia estas edades, incluso pueden reflejarse en el sistema de relaciones de la escuela. La comunicación en la adolescencia descansa en el sistema de relaciones familiares que existía desde antes, en la infancia. El adulto debe dialogar en forma nueva, facilitar las condiciones, buscar el espacio y el momento para que el adolescente se sienta dispuesto a conversar.

En las familias del presente hay obstáculos reales que hacen de la adolescencia un período de difíciles cambios. Varios indicadores revelan la inestabilidad del medio familiar en donde viven los y las adolescentes:

- el índice de divorcios se mantiene muy elevado
- otras familias están sobreinvolucradas en el desarrollo emocional del adolescente
- algunos hogares con matrimonios disfuncionales, tienen al hijo como un elemento para canalizar las tensiones, convirtiéndose en “el problemático”
- problemas en la comunicación intrafamiliar, por mensajes encubiertos de reproche, en ocasiones se transmiten veladas agresiones verbales o “las indirectas”, expresiones descalificadoras disimuladas, entre otras.
- se resta importancia a las cuestiones que le preocupan o le suceden al adolescente

La actitud comunicativa de los padres en muchas ocasiones manifiesta tendencia a irrespetar las necesidades de los y las adolescentes, estableciéndose barreras infranqueables en el proceso comunicativo.

6. Exigencias sociales que determinan la posición del escolar adolescente.

El medio social les exige a los y las adolescentes las mayores responsabilidades en la esfera de su educación. Con el paso de la primaria a la secundaria se produce un cambio esencial en la vida del escolar. La actividad docente se hace más compleja, se diversifican las asignaturas y los profesores, la carga de actividades docentes y educativas se incrementa con nuevos contenidos, se

requiere la utilización de variadas actividades educativas. Las tareas principales de la edad se expresan entonces en las diversas actividades docente educativas del Sistema Escolar.

La Organización de Pioneros plantea a los y las adolescentes de secundaria un conjunto de actividades educativas que concretan las principales tareas sociales para este grupo de edades, y deben realizarse en una relación diferente con los adultos.

El adolescente toma muchas decisiones en el seno de los grupos de pioneros y bajo su influencia. Los valores y normas que están actuando en el grupo de base de la Organización son los que se interiorizan y llegan a regular su comportamiento. Muchas de las actividades pioneriles pueden ejemplificar esta influencia; las acampadas pioneriles del Movimiento de Exploradores, las ceremonias del paso de una categoría a otra, las celebraciones martianas, las exposiciones de círculos de interés, etc. Lo que requiere es darle un sentido educativo y organizarlas adecuadamente.

Tanto en la escuela al campo como en la ESBECE les corresponde asumir las exigencias laborales con un sentido de aporte social. Por otra parte, los y las adolescentes, en su condición de pioneros, deben asumir de manera participativa el reglamento escolar en cada centro docente y hacer por cumplirlo, lo que significa lograr una autorregulación grupal en sus diversas actividades.

Al analizar estas determinaciones sociales de la personalidad se debe puntualizar las exigencias socializadoras de la familia y del entorno comunitario. Hay adolescentes cuyo medio familiar o el micro medio social es desfavorable, por desatención de, los padres, o ausencias de ellos, por condiciones inadecuadas de vida, por malos ejemplos familiares, etc. Pueden presentarse problemas por la falta de coherencia entre las exigencias escolares y las hogareñas. La misión de la familia y la escuela, como principales instituciones socializadoras, consiste precisamente en dirigir el desarrollo a través del sistema de exigencias y de las condiciones de vida que propicien al púber o adolescente.

En resumen, los cambios en las actividades que realizan los y las adolescentes, su repercusión interna y la consiguiente modificación de sus relaciones interpersonales son los que deciden la formación de sus personalidades.

La adolescencia es una gran experiencia de aprendizaje, tanto en el mundo escolar como social; adquisición de nuevas formas de relacionarse con otros, apertura a nuevas actividades sociales, de valores más amplios y diferentes que los de su reducido marco familiar. Como hemos visto hasta ahora, el y la adolescente se enfrentan a un mundo de nuevas y más complejas necesidades, retos y obstáculos sin que desde las etapas tempranas y en especial a lo largo de estas edades se les haya preparado, armándolos de las capacidades, los saberes, habilidades, en fin, las competencias que le posibilite integrarse de forma satisfactoria al universo de los adultos.

BIBLIOGRAFIA:

- Aller Atucha, L.M.: "Pedagogía de la sexualidad". Editorial Galerna, Buenos Aires, 1991
- Aller Atucha, L.M. y Ruiz Schiavo, M.: "Sexualmente Irreverentes". Edição Comunicarte. Brasil 1994.
- Castro Alegret P. L. y otros: "Hacia una sexualidad responsable y feliz" Para ti adolescente." Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1998
- Colectivo de autores: "La actividad sexual y la maternidad entre las adolescentes en América Latina y el Caribe: Riesgos y Consecuencias. Population Reference Bureau, Proyecto de Encuestas Demográficas y de Salud y la División de Salud Reproductiva de los Centros para el Control de Enfermedades. U.S.A. 1992.
- Colectivo de autores: "Sexualidad en la adolescencia." Segundo seminario colombiano. Asociación Salud con Prevención. Colombia 1993.
- -----: Programa Director de Salud. Editorial Impresión ligera, 1999.
- ----- : Para la vida: Un reto de comunicación. Editorial Pueblo y Educación, 1992.
- Romero, L.: "Afirmación personal, autoestima y educación sexual del adolescente". Centro de Asesoría y Consultoría, Barranquilla Colombia, 1993
- OPS y OMS : "Fecundidad en la adolescencia. Causas, riesgos y opciones". Cuaderno Técnico No. 12. E.U.A. 1988
- "Sexualidade na adolescencia". Revista Sexologia. Ano 2 Número 1, Orgao Oficial do Instituto Cavalcanti.
- Pick de Weiss, S. y Coll: "Planeando tu vida. Programa de educación sexual para adolescentes. Mexfam, México 1988.
- Newland, K. : "La mujer en el mundo moderno". Editoral Alianza Universidad, Madrid, 1982.
- Martín-Gamero, A.: "Antología del feminismo. Introducción y comentarios". Alianza Editorial, Madrid, 1975.
- Castellanos, B. y González, A.: "Sexualidad humana, personalidad y educación". Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1995.
- -----: "Sexualidad sana y feliz". Capítulo de la versión cubana del libro de la UNICEF "Para la vida". Editorial Pueblo y Educación, 1992.
- -----: "Un modelo procesal participativo para una educación sexual alternativa. CIFPOE, 1994.
- González Hernández A. : "Una Pedagogía de a Diversidad y la Equidad" Revista Varona No. 26-27 Enero-Diciembre, la Habana, 1998
- González Hernández, A., Castellanos Simons B. y otros.: "Estereotipos sexuales: masculinidad y femineidad en la edad escolar". Revista Educación No. 82/mayo-agosto, 1994, La Habana, Cuba.

- González Hernández A. Castellanos Simons B. Y otros: "Hacia una Sexualidad responsable y feliz" Documento Teórico-metodológico. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1998
- _____: "Hacia una sexualidad responsable y feliz" Para Maestros y maestras de Secundaria Básica. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1998
- González Hernández, A. y Castellanos Simons, B.: "Sexualidad y género". Hacia su reconceptualización y educación en los umbrales del tercer milenio. Editorial Magisterio. Colección Mesa Redonda. Santa Fé de Bogotá, Colombia.
- González Hernández, A.: "Fundamentos y problemas de la educación y la pedagogía sexual". Resumen de Tesis Doctoral. Impresión Ligera, ISPEJV, La Habana, 1994.
- -----: "La Educación sexual alternativa frente a la educación sexista". Publicaciones CESOFTE, La Habana, 1993.
- -----: "Homosexualismo ¿variante o desviación sexual?. Publicaciones CESOFTE, La Habana, 1994.
- Willi, J.: "La pareja humana: relación y conflicto". Ediciones Morata, Madrid, 1985.
- Hite, S.: "El informe Hite sobre la sexualidad masculina", Editorial Plaza & Janes, Barcelona, 1981.
- López, F. y Fuertes, A.: "Para comprender la sexualidad". Editorial Verbo Divino, España, 1989.
- Giraldo Neira, O.: "Explorando las sexualidades humanas". Colombia, 1990.

SEXUALIDAD Y GÉNEROS

LOS COMPONENTES Y FUNCIONES DE LA SEXUALIDAD HUMANA.

**DRA. ALICIA GONZÁLEZ HERNÁNDEZ
DRA. BEATRIZ CASTELLANOS SIMONS**

**EDITORIAL MAGISTERIO
COLOMBIA 1995**

CAPÍTULO 1 (fragmentos)

PERSONALIDAD SEXUADA Y SEXUALIDAD PERSONALIZADA

LA SEXUALIDAD EN NUESTRAS VIDAS

La sexualidad es parte orgánica del lenguaje mismo de la vida, de su creación y recreación inagotables, del ser y devenir de los humanos como especie y de cada hombre y mujer singulares, está ligada, según las hermosas palabras del sexólogo brasilero Malcolm Montgomery, "al placer, al descubrimiento, al renacimiento, al desarrollo personal, a lo interaccional, a lo lúdico, a lo comunicacional, a lo nuevo, a la magia, a la belleza y a la naturaleza, al amor y a la salud."⁽¹⁾

Fuente permanente de goce erótico, sobrepasa las fronteras del fenómeno reproductivo y el ámbito de lo privado, enriqueciéndose en los vínculos interpersonales, la intimidad compartida, los afectos y la ternura; potenciadora del florecimiento de una personalidad sana y autorrealizada, refluye como generosa corriente en la alegría de vivir y en la calidad de la propia vida de las personas de ambos sexos, la familia y la sociedad.

¿De qué manera podemos entonces comprender la sexualidad si no como un hecho universal de vida?

En efecto, la sexualidad impregna y matiza las más diversas esferas: forma parte de lo personal y de lo común, resultando imposible comprenderla al margen de las interrelaciones sociales, la comunicación persona a persona, la colaboración, el dar y recibir. Consiguientemente, esta compleja y rica manifestación vital se construye, se vivencia, crece, se comparte, se proyecta y expresa en todas nuestras dimensiones existenciales.

(1) Sex News. Boletín Informativo del Instituto Cavalcanti, Brasil, Agosto de 1993)

Dimensiones y Cualidades de la sexualidad: el individuo, la pareja, la familia y la sociedad

Los espacios o dimensiones en los que se forma, construye y proyecta la sexualidad como manifestación de la personalidad a lo largo de la vida, y las cualidades que la definen y caracterizan, nos permiten comprender mejor su esencia personalizada y su carácter social que explican el lugar y la importancia que tiene ella en la vida de todo ser humano, hombre o mujer.

Individuo: la sexualidad se integra en el yo íntimo, que siempre se define a sí mismo como ser sexuado, se percibe desde adentro y se proyecta hacia afuera en su masculinidad o feminidad. Este carácter personalizado de la sexualidad como expresión de la identidad en el que redundaremos posteriormente, permite explicar la pluralidad de formas de vivirla y sentirla, su flexibilidad y plasticidad, el hecho de que sus caminos no estén predestinados y que cada cual pueda transitarlos de un modo único, imprimiéndoles su propio sello individual. A su vez la sexualidad no se encierra en las fronteras del yo puesto que ella se conforma y manifiesta en los procesos de comunicación en cada una de las restantes dimensiones referidas a la pareja, la familia y la sociedad, las cuales le imprimen por consiguiente, un innegable contenido social.

Pareja: representa la trascendencia de la sexualidad hacia una dimensión interaccional, esencialmente social, donde tiene lugar el encuentro con el otro yo y se establecen vinculaciones afectivas y eróticas en la comunicación física y espiritual, al ofrecer y obtener placer, satisfacción, amor y felicidad. La pareja humana, tal como la entendemos, constituye una díada dialéctica, que se diferencia del exterior, de las demás personas al formar un espacio de crecimiento mutuo, el nosotros, pero donde cada miembro conserva al mismo tiempo su identidad, sin renunciar a sí mismo. Como dice Erich Fromm: "dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos".⁽²⁾

Cuando, por el contrario, ocurre entre ambos una unión simbiótica, donde la identidad de uno es absorbida por el otro, la pareja deja de ser un espacio para el crecimiento y expresión plena de la sexualidad y para la autorrealización de la personalidad.

Familia: constituye el primer agente de socialización de la sexualidad y el grupo de referencia más estable a lo largo de la vida en cuanto a la formación de valores, convicciones, normas de comportamiento, concepciones y actitudes sexuales; en los vínculos intrafamiliares se potencian la comunicación humana y los lazos emocionales y se reproduce la vida, cuando la pareja o el individuo deciden libremente tener descendencia y contraen la responsabilidad de educarla. En la familia se produce el proceso de socialización donde, desde las edades más tempranas el niño y la niña aprenden de los modelos de sus progenitores los roles de género que los convertirán en seres masculinos o femeninos respectivamente

Sociedad: es el más amplio contexto en el cual el individuo sexuado se desempeña, interactúa y se comunica con las personas de ambos sexos a lo largo de su vida, y a través de una gran diversidad de actividades en el juego, los estudios, el trabajo, la participación en la vida comunitaria desde el punto de vista intelectual, político, artístico, científico o recreacional. De esta dimensión provienen los modelos, patrones y valores culturalmente predominantes, a partir de los cuales se conforma, educa y evalúa la sexualidad de la persona. Si analizamos cual es la dimensión

(2) Fromm, E.: "El arte de amar. Una investigación sobre la naturaleza del amor". Ediciones Paidós, Barcelona, España, 1982. Página 30.)

en la cual el individuo se expresa durante mas tiempo durante su existencia (especialmente adulta), es la social, donde en las interacciones con las personas que le rodea el o ella entablan las relaciones inter. e intragenéricas en las que, por una parte aprende a su vez a construir su sexualidad masculina o femenina atendiendo a las exigencias sociales, y por otra la proyectan en la proceso de comunicación social con sus semejantes.

Al examinar las dimensiones donde se construye y expresa la sexualidad, hemos realizado también las cualidades esenciales que distinguen y caracterizan este multivariado fenómeno existencial:

DIMENSIONES	CUALIDADES
INDIVIDUO _____ (YO: IDENTIDAD)	Construcción personalizada, flexible, sin caminos ni destinos prefijados.
PAREJA _____	Vía de goce, placer, comunicación física y espiritual.
FAMILIA _____	Vía de reproducción, Comunicación paterno-filial y vinculación afectiva.
SOCIEDAD _____	Vía de interacción y comunicación social

LOS COMPONENTES PSICOLÓGICOS DE LA SEXUALIDAD COMO SUBSISTEMA REGULADOR DE LA PERSONALIDAD

La sexualidad es, por tanto, inherente a nuestro ser total, un ser humano que trasciende, sin dudas, la biología (**Sexo**) y no es, tampoco, un calco mecánico y fiel del mundo de las relaciones sociales que pautan los modelos de su expresión (**modelos genéricos o géneros**): su esencia se completa y realiza en la espiritualidad, en lo subjetivo, que existe como realidad concreta en la personalidad única y creadora, capaz de transformar el entorno físico y cultural y de transformarse a sí misma en la praxis cotidiana.

Tiende sus profundas y vitales raíces en nuestro ser como personalidad. La sexualidad está mediatizada por ésta y a la vez es mediatizadora, en tanto se expresa de forma activa en el contexto dinámico de la totalidad, colorea de manera peculiar toda nuestra existencia en el camino de las diversas edades, y se encuentra permanentemente dibujada por la singularidad inagotable de cada persona concreta cuyas conductas y manifestaciones de su personalidad serán siempre sexuadas masculinas o femeninas.

Puede comprenderse entonces que existe un indisoluble vínculo entre la personalidad humana y la sexualidad: la personalidad es siempre sexuada y la sexualidad tiene un carácter personalizado.

Nacemos con un **sexo** biológico, pero devenimos psicológica y socialmente sexuados a través de un proceso que discurre en los marcos del desarrollo ontogenético de la personalidad y conduce a la construcción individual activa de nuestra sexualidad personalizada la que se estructura como una manifestación de la personalidad a través de tres **procesos o componentes psicológicos de la sexualidad**. Estos procesos son: **la identidad de género**: conciencia y sentimiento íntimos de ser hombre o mujer, masculino, femenino o ambivalente; **la orientación sexoerótica**: dirección de las preferencias sexuales físicas y espirituales hacia el otro sexo, el propio o ambos (hetero, homo o bisexuales); y el correspondiente **rol de género**: expresión pública de la identidad asumida a través de la forma particular en que cada persona interpreta, construye y expresa su masculinidad o feminidad en el desempeño de diversos papeles genéricos en la vida sexual, de pareja, familiar y social y que socialmente suelen tener un carácter esquemático y estereotipado. Ellos en su relación sistémica determinan los rasgos cualidades y funciones inherentes a la sexualidad.

Estos tres elementos desempeñan un papel fundamental en toda nuestra vida personal y social, por su carácter dinamizador e inductor del comportamiento y por su especial participación en la regulación directa o indirecta de toda manifestación de la personalidad en cada una de las dimensiones: del individuo, la pareja, la familia y la sociedad. Los componentes psicológicos de la sexualidad mediatizan al mismo tiempo el contenido de **las funciones vitales** de la misma (**reproductiva, erótica afectiva y comunicativa**) y los vínculos recíprocos entre ella al integrar se en la estructura y funcionamiento de la personalidad, constituyendo un subsistema regulador que mediatiza todas y cada una de las proyecciones de ella

Funciones vitales de la sexualidad

Al profundizar en nuestras reflexiones acerca de la significación vital de la sexualidad, podemos descubrir un infinito espectro de finalidades, metas y propósitos, ampliamente variable según las personas, las culturas y las épocas.

Sin embargo, hay tres funciones esenciales que se presentan con gran frecuencia y estabilidad: **la reproductiva, la placentera o erótica afectiva y la comunicativa**, según pudo constatarse en el análisis de las dimensiones y cualidades de la sexualidad.

La función reproductiva está vinculada con la posibilidad del hombre y la mujer de trascenderse en su prole, no solo como seres biológicos, lo que es propio del mundo animal, sino como personas totales que multiplican y renuevan en los hijos sus sueños y esperanzas y todo lo mejor de si mismo contribuyendo, a su vez, a la continuidad del compromiso con la existencia.

Por tanto, reproducirse presupone también el interjuego de factores psicosociales como los afectos, actitudes, conocimientos y decisiones ligados a la opción de ser madres y padres, o sea, al sentido particular que cada persona confiere a este fenómeno de acuerdo con su personalidad y las circunstancias de su historia vital; al mismo tiempo, más allá de los procesos de fecundación, embarazo y parto, se encuentran los deberes contraídos, que suponen la atención, protección, los lazos afectivos y la educación de los hijos durante muchos años.

Consideramos que la reproducción constituye un elevado valor inherente a la sexualidad, pero la sexualidad no puede ser valorizada solo a partir de la reproducción: los humanos somos los únicos seres vivos capaces de separar conscientemente ambas funciones y tenemos el derecho de hacerlo, decidiendo con libertad y en armonía con nuestras necesidades, valores y proyectos, si

deseamos o no tener descendencia, así como la cantidad de hijos y el espaciamiento de los nacimientos.

Pero tenemos también el derecho de disfrutar de una vida sexual plena, donde la reivindicación del **placer erótico y espiritual**, con todo su valor intrínseco y auténtico, tienda los caminos hacia la eclosión de una sexualidad desculpabilizada, abierta a la alegría y el goce. En este sentido es interesante examinar algunas opiniones:

"¿No debería el sexo considerarse como una entidad con derecho propio? Si podemos tener amor con o sin sexo, ¿por qué no podemos, de manera legítima, tener sexo con o sin amor?"

Herant Katchadourian y Donald Lunde (EEUU)

"Las bases de la sexualidad humana", 1989

"...nos negamos a caer en la trampa de la necesidad del 'sexo con amor', porque esa es y ha sido a través de los tiempos, la forma de negar la posibilidad de un placer legítimo y ético encontrado en una relación sexo-genital, que puede ser circunstancial y pasajera".

Luis M. Aller Atucha (Argentina)

Márcio Ruiz Schiavo (Brasil)

"Sexualmente irreverentes", 1994

"El placer sexual por sí mismo, por la alegría que ocasiona, porque desconecta de la problemática cotidiana y externa, porque constituye una especie de respiro para tanto dolor, porque permite confirmar que la vida humana tiene no solo instancias de sufrimiento, sino también de goce, es un don invaluable".

María Ladi Londoño (Colombia)

"Ética de la ilegalidad", 1994

Además de constituir una vía genuina para reproducirnos y disfrutar del erotismo y la espiritualidad afectiva, la sexualidad reviste también una especial significación psicológica por las potencialidades que nos ofrece para el encuentro con el otro ser humano, el contacto y la relación intersubjetiva, la intimidad compartida y el establecimiento de vinculaciones emocionales, sentimentales y amorosas. No debemos reducir el erotismo solo al amor sexual, no obstante es necesario considerar que no existe forma más profunda, placentera y perdurable que el vínculo de pareja basado en un amor erótico donde se unen lo espiritual y lo físico que le brinda a ésta las formas de relación estables que pueden evolucionar en el punto de partida de la formación de la familia.

Si tenemos en cuenta que todo comportamiento que involucre a dos o más personas es siempre comunicativo, entonces **la comunicación** es un modo de expresión de las relaciones interpersonales con el propio sexo y con el otro en la pareja, la familia y la sociedad, y está presente en las manifestaciones de nuestra vida erótica, reproductiva, matrimonial y social.

La comunicación puede cumplir tres funciones fundamentales: informativa (transmisión y recepción de información), reguladora (organización y planificación de las actividades comunes) y afectiva (intercambio de afectos, sentimientos, emociones, ternura y amor).

Aunque estas funciones tienden a integrarse en un todo único en el curso del acto comunicativo, es posible que el proceso se focalice en una de ellas, provocando un fenómeno de asimetría, que observamos con frecuencia en la esfera de la sexualidad.

Suele suceder que en una cultura que sufre, como advierte el psicólogo y psiquiatra colombiano Luis Carlos Restrepo, de un "analfabetismo afectivo", las personas se comuniquen para

informarse y controlarse mutuamente, olvidando a veces lo importante que es decir y demostrar a los demás cómo los queremos y cuánto significan para nosotros; olvidando también cultivar las formas más tiernas de comunicación no verbal, a través de gestos, miradas, caricias y del lenguaje de los afectos.

Inclusive se ha comprobado que las funciones comunicativas son muy variables en función del sexo de los interlocutores y de las diferencias individuales y socioculturales en cuanto a los modelos masculinos y femeninos. Así, en la familia, padres y madres hacen énfasis, al interactuar con sus hijos varones, en la regulación conductual que los condiciona a reprimir sus emociones y muestras de afectos, mientras que en el caso de las niñas se les educa para que primen los roles asistenciales, afectivos y comunicativos en los que debe predominar las manifestaciones emocionales y los sentimientos que deben ser expresados en la delicadeza, en el tono de la voz, la dulzura, la gestualidad..

Nuestras potencialidades para reproducirnos, para obtener y disfrutar en el encuentro erótico afectivo o por medio del autoerotismo, y para establecer la comunicación intersubjetiva donde germinan emociones y sentimientos llevan, por tanto, la impronta de la forma en que asumimos nuestra identidad individual como seres masculinos o femeninos, así como de nuestra orientación y de los roles desempeñados, tal como precisamos con anterioridad.

Por ejemplo, si tenemos en cuenta que la sexualidad ha sido por siglos asociada al pecado y la culpa, legitimada en un matrimonio encaminado a la procreación, donde se destierra, por indecorosa, la idea del placer, resulta consecuente que en muchos casos, la identidad y los roles femeninos sean construidos a partir del modelo supuestamente ideal de madre y esposa (madresposa, tal como suele designársele en la actualidad), mientras que al hombre se le asignan los roles sociales que lo preparan para convertirse en el proveedor.

La función reproductiva de la mujer se ve entonces marcada por tales mediatizaciones: considera que su deber es traer al mundo todos los hijos que Dios mande y dedicarse con abnegación a criarlos y a atender al esposo. Incluso, en algunos contextos, puede resultar hasta lesivo para su dignidad, el evitar la fecundación a través de prácticas contraceptivas.

En otros casos, donde la identidad y el papel de género han sido conformados sobre pautas más flexibles, la mujer se percibe a sí misma en planos de realización social no circunscritos exclusivamente a la maternidad y el hogar; es capaz de tomar decisiones libres y fundamentadas, como dueña de su función reproductiva y reivindicar el derecho al placer por su valor en sí mismo, mientras que el hombre puede tomarse la licencia de asumir los roles de padre dedicado y afectuoso..

El estudio y comprensión de los componentes psicológicos y las funciones de la sexualidad resultan esenciales para comprender el lugar que ocupa ella en la vida de todo ser humano como una fuente permanente de felicidad, placer y realización personal y social. A su vez que nos brinda los elementos fundamentales para organizar y dirigir un proceso científico y efectivo de educación de la sexualidad en todos los ámbitos de la vida y en especial en la escuela y la familia. Pero para ello resulta fundamental reconocer que la sexualidad es dicha, es plenitud, es libertad, pero no se alcanza tal riqueza si cada ser humano, hombre o mujer, no es capaz de construir de manera conciente y responsable el difícil y hermoso camino de su vida sexual, de pareja y familiar.

**Instituto Superior Pedagógico
“Enrique José Varona”**

CÁTEDRA DE SEXOLOGÍA y Educación Sexual

CASES

LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

MSC. Ana Rosa Padrón Echevarría
Profesora asistente

LA HABANA 2002

La comunicación en la familia

Las circunstancias tan variadas de la vida actual exigen que cada vez más todos los miembros de la familia, en particular los padres, se esfuercen por ampliar y lograr al máximo una adecuada comunicación con sus hijos, sin distinción de sexos.

¿Se logra dicha comunicación en todas las familias? ¿Cómo funciona la comunicación al interior de la familia? ¿Mantenemos una comunicación basada en el intercambio de sentimientos? ¿Cómo podemos forjar una relación de cercanía con nuestros hijos(as)? ¿Es la sexualidad un tema que ya no se silencia en casa? Estas y otras interrogantes se convierten en continuo asunto de discusión, de reflexión no sólo en el terreno de profesionales interesados en el tema, sino de muchos adolescentes y también de familias empeñadas en evitar las rupturas que innecesariamente se producen a veces en la comunicación.

Debe quedarnos claro que el gusto por la comunicación se educa en el intercambio de sentimientos, alegrías, preocupaciones y disgustos de cada uno de los integrantes de la familia. Las actitudes comunicativas que en ella se producen influyen positiva o negativamente en los hijos desde las edades más tempranas y sus resultados se reflejan en la adolescencia con especial intensidad.

Las relaciones de comunicación en el marco de la convivencia deben basarse cada vez más en el diálogo verbal y extraverbal, así como en las relaciones más abiertas, cálidas y espontáneas de los miembros de la familia, que posibiliten a los hijos adolescentes mantener con sus padres una relación de horizontalidad, de igualdad y de confiabilidad para encarar las dudas y preocupaciones que suelen acompañar el desarrollo psicosexual de muchachos y muchachas.

En ocasiones los adultos para referirse a los hijos o hijas adolescentes, utilizan frases como estas: “a esta muchacha no hay quién la entienda”, “este muchacho siempre está en las nubes”, “sólo le interesa su mundo”, “no habla ...”

Sin embargo, no se percatan que si los adolescentes perciben alguna demostración de indiferencia, falta de comprensión o burla, esto puede afectar su autoestima, se inhiben, lo cual hace que comiencen a encerrarse en sí mismo, porque creen que lo que dicen no lo consideran importante, es decir, comienzan a sentir que son insignificantes.

Cuando en la familia no se propician espacios para hablar con naturalidad sobre la sexualidad u otras problemáticas, los padres pierden una gran posibilidad de

adquirir junto a los hijos nuevos aprendizajes a través de las relaciones que se pueden y deben establecerse.

Los adolescentes requieren que sus padres se comuniquen con ellos, se interesen por sus necesidades, que conozcan sus expectativas sobre su vida sexual, en fin, que sientan la sensación de que se les escucha con atención, que nos mostramos interesados en lo que nos dicen, pues aunque los y las adolescentes demandan a toda costa independizarse de los adultos y elaborar su propia concepción de la vida, también es cierto que necesitan de las orientaciones de los adultos para conducirse en el mundo y comprender con mayor claridad los acontecimientos a los que se enfrentan cotidianamente.

¿Cómo lograrlo, si muchas veces la comunicación se afecta, si no tratamos de conciliar con ellos nuestros criterios, si no tocamos sin el velo del misterio un tema como el de la sexualidad, sin valoraciones inquisitivas ni discursos carentes de contenidos o largos consejos por el derecho de la **experiencia vivida y acumulada por los años?**

No podemos pretender que nuestros hijos piensen igual a nosotros, lo importante es saber **qué y cómo piensan** para ayudarlos, procurando una comunicación respetuosa, sincera y sin dobles mensajes, no basada sólo en el control y en la regulación de cómo actuar, sino estableciendo una comunicación con y desde el afecto. Así los acompañamos en ese inevitable camino de dudas, interrogantes y emociones de la adolescencia que tanto necesitan compartir con alguien. No siempre esto se hace con personas de su misma edad; suelen ser a veces los padres u otro miembro adulto de la familia los elegidos para contarles su secreto, su curiosidad sobre sexo, sexualidad, la alegría del primer amor o la angustia que le causa una decepción amorosa.

En la familia ¡hoy se habla de sexualidad!

Con alegría y satisfacción ya demuestran algunas investigaciones sobre tan controvertido tema de la comunicación padres hijos, que en el mismo se operan progresos, es decir, ya los asuntos referidos a la sexualidad no constituyen grandes tabúes en la conversación diaria, en el diálogo y en la escucha. De manera que las puertas de las familias se abren para permitir su entrada como incuestionable reclamo de los tiempos que transcurren y se evidencia la preparación pedagógica y psicológica que padres y madres reciben mediante diferentes vías, permitiéndoles asumir la educación de hijas e hijos desde una posición más humana y con mayor seguridad.

La mayoría de los y las adolescentes con los que trabajamos en nuestras investigaciones refieren como principales fuentes de comunicación a los padres ante preocupaciones y dudas sobre su sexualidad, fundamentalmente, y en primer lugar, a **la madre**.

Este no puede ser un rol para ser desempeñado sólo o más por la madre, y mucho menos dejar que en temas como el de la sexualidad se establezca divisiones tales como: "la muchacha prefiere contarle a su mamá", "el muchacho le pregunta mejor a su papá, a un primo", "porque entre hombres y, entre mujeres se entienden mejor, nada... que hay más confianza" . Ello corrobora la

necesidad de que la familia continúe hacia la eliminación de las barreras que en ocasiones se levantan como estereotipos, prejuicios e ignorancia para evadir el diálogo, lo cual puede impedir el disfrute de un clima de confianza para contar sin temor a ser reprimidos las grandes o pequeñas interrogantes que surgen en adolescentes acerca de la sexualidad sin distinción de sexo. Superar esas diferencias ha de ser un reto al que la familia no debe renunciar.

Relación abuelos- nietos:” sana complicidad” para la comunicación.

La presencia cada vez mayor de varias generaciones en casa, nos presenta un escenario comunicativo, propicio para el acuerdo, la polémica y también para la diversidad.

Es muy común la “complicidad” entre abuelos y sus nietos. Para estos, los abuelos tienen un valor afectivo y cognitivo. Dicha complicidad no se reduce a la permisividad que algunas veces se manifiesta en los abuelos, sino que se entreteje una relación de confianza que motiva a los nietos a tomarlos como sus principales aliados para revelarles asuntos que no se atreven a confiarles a los padres. Ello puede convertirse en el ejercicio cotidiano de una relación educativa que los padres no deben desaprovechar.

Resultados de investigaciones que hemos realizado, en este aspecto nos muestran que sobre sexualidad, aunque matizado por la” picardía “, es tema del que gustan preguntar los nietos a los abuelos, se agregan comentarios, valoraciones, y hasta énfasis en cuestiones de particular importancia.

Los abuelos, bien deben considerarse por los padres como los mediadores para potenciar con una intención educativa, el diálogo como una forma de conocer a sus hijos.

Erróneamente, hay adultos que asocian la calidad de la comunicación con los hijos o hijas con la cantidad de horas dedicadas a hablar, a aconsejar, sin embargo, no siempre es así. Podemos hablar mucho y no ser entendidos, vivir juntos, pero estar separados.

Al establecer distancia en la comunicación con los hijos desde nuestro rol de padres, corremos el riesgo de atravesar frecuentes desencuentros generacionales, sobre todo por la evidencia de la falta de aceptación de sus criterios, por la negativa a escuchar puntos de vista diferentes. Estas actitudes no nos acercan, todo lo contrario, nos alejan considerablemente.

Cuanta alegría manifiestan los adolescentes cuando reciben de su familia y en particular de los padres frases como estas:

“ Te estoy escuchando”

“Me interesa lo que me cuentas”

“¿En qué te puedo ayudar?”

“¿Qué problemas tienes?”

“Puedes contar conmigo”

“No sientas pena”

“Trataré de entenderte”

“Dime lo que sea”

“Eres mi hijo ... “

De esta manera facilitamos que se sientan cómodos para tratar con la familia cualquier asunto por difícil que sea. En definitiva de lo que se trata es de “andar juntos”, lo cual significa atender a tiempo sus reclamos, la disposición para dialogar con palabras sencillas y claras, que denoten deseo de comunicarnos.

¿Cómo lograr entendernos?

Podemos dedicar largas horas y agotar todos los esfuerzos en conversar con los hijos e hijas, y al final sentir que no hemos logrado entendernos. Es necesario desarrollar habilidades para:

Dialogar: Significa que todos y todas contamos; expresamos nuestros criterios e intereses; escuchamos y somos escuchados.

Escuchar: Es un requisito del diálogo, mantenerse atentos a lo que se dice, guardar silencio cuando corresponde.

Expresar: Es decir nuestros sentimientos libremente, aunque puedan no ser aprobados o haya quien no esté de acuerdo. Al expresar lo que se siente, partiendo de la primera persona, se promueve cercanía. Por ejemplo: "Yo siento...", "Me parece que sería mejor..." .

Comprobar que sí nos estamos comunicando es un factor decisivo en la educación de los hijos y las hijas; debe sentir que las palabras son claras, precisas, sinceras. Evitemos frases ásperas o hirientes. A veces, por estar cansados , corremos el riesgo de cometer errores al hacer una observación brusca , gritar, castigar e incluso pegar; así no hay entendimiento . Es preferible aplazar para un momento más oportuno, explicándoles la situación: “No te molestes, quiero que me comprendas, ahora no te puedo atender; sé que es importante lo que me vas a decir, ya te atenderé” .

Esta forma de responder a las demandas de comunicación a que nos convocan nuestros hijos o hijas, son acertadas si en ellas se refleja la seguridad de que en un nuevo encuentro se realizará en mejores circunstancias.

Un ambiente de comprensión y disfrute para la comunicación es esencial para el sano desarrollo de los miembros de la familia.

¡NO! , NO DEBO HACER CON MI HIJO LO QUE ME HICIERON A MI ...

Nos comentan algunos padres que recuerdan todavía la forma en que se les educó su sexualidad. Los temores infundados sobre su cuerpo y los cambios operados en el mismo; las preguntas que quedaban sin respuestas o respuestas que el tiempo no permitía.

Sirvan estas ideas para ilustrar algunos matices con que el tema de la sexualidad ha sido vivido tanto en la familia como a nivel de toda la sociedad.

No se trata de someter a la familia a fuertes e inmerecidas críticas, pues de la manera en que se trasmite amor, seguridad y confianza también aprendemos y transmitimos experiencias, estilos y modos de crianza. Damos por sentado que los padres y las madres tratan de educar lo mejor posible a su prole, aunque no siempre lo logren, o a veces carezcan de los recursos educativos para lograrlo. Lo cierto es, que al mismo tiempo, padres y madres requieren ser educados.

Muchas familias sostienen el deseo de no educar a los hijos como lo hicieron con ellos y experimentan cambios favorables para ponerse a tono con los nuevos tiempos que vivimos, para afrontar la educación sexual de hijos e hijas. Se preocupan y buscan vías para salir de la ignorancia, para ser más tolerantes y aceptan la ayuda que en este sentido brindan las instituciones y los profesionales entendidos en esta sensible esfera de la personalidad.

Ideas que invitan a reflexionar en familia.

- . Padres y madres deben procurar un diálogo hábil y amoroso con los hijos.**
- . La forma de convivir en la familia y el estilo de comunicación entre sus miembros debe facilitar el intercambio y la educación de los sentimientos.**
- . En nuestra comunicación debemos ser sensibles a las consecuencias de las palabras y sus acciones.**
- . En las relaciones humanas, el grito es el mayor síntoma de incompreensión, nos aleja , nos incomunica-**
- . Saber escuchar y ser escuchados posibilita un acercamiento más humano y de respeto entre quienes se comunican.**
- . Es necesario que la familia se esfuerce por encarar con gusto cualquier tema de comunicación por difícil que sea.**

Bibliografía

Calero, Mavilo: Escuela de Padres. Ediciones Abedul, Lima , 1996.

Colectivo de autores: Comunicación educativa. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de L a Habana, 1995.

-----:Hacia una Sexualidad Responsable y Feliz. Para la familia. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1997.

González C, Vicente: Profesión comunicador. Editorial Pablo de la Torriente, Ciudad de L a Habana, 1989.

López, Félix y Antonio Fuertes: Para comprender la sexualidad. Editorial Verbo Divino, España, 1990.

Menéndez del Dago, Hemenegildo: La Adolescencia . Sus conflictos. Editorial Científico- Técnica, Editorial Academia, La Habana, 1989.

-----: Problemas de la Adolescencia. Editorial Academia, La Habana, 1996.

Mónica S, Zocolsky: Padres e Hijos: ¿Amigos o Adversarios?. Editorial De Ciencias Sociales. La Habana, 1990.

Soto, Fernando: Actitudes familiares: cuándo son problemas y cómo cambiarlas. Narcea, S. A . DE EDICIONES, 1982.

La educación de género en el escenario escolar.

Autora: MsC. Miriam Rodríguez Ojeda

La escuela constituye uno de los principales escenarios donde se lleva a cabo el proceso de enseñanza- aprendizaje y no escapa de las influencias que ejerce el profesorado en desarrollar la educación de género.

El colectivo pedagógico es mediador principal, es coprotagonista y el guía de la enseñanza, que participa dialógicamente desde sus saberes en el enriquecimiento de los conocimientos y valores de la cultura, promueve el dinamismo, compromiso y la participación activa del alumnado en el aprendizaje.

Desde su posición es un comunicador permanente de mensajes de género y se espera que dirija el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera flexible, sistemática, y participativa, desde una perspectiva no discriminatoria por razones de sexo, lo que coadyuvará a fomentar el desarrollo de las relaciones intergenéricas sustentadas en la paridad, con iguales posibilidades de desarrollo en todas las esferas de la vida personal y social.

La perspectiva de género como toda producción cultural, ofrece una determinada concepción acerca de las identidades y roles femeninos y masculinos, que en muchas ocasiones se aprecian ausencias y visiones sesgadas de la realidad.

Desde los contenidos, debe ser tarea priorizada el desarrollar una Pedagogía de la equidad y la diversidad, criterio bien fundamentado por A. González, en el que destaca como niñas y niños, adolescentes y jóvenes deben desarrollar potencialidades sin discriminación alguna, respetando las diferencias y diversidades personales y grupales, favoreciendo la interacción positiva entre el alumnado, que propicie un armónico y equilibrado desarrollo personal y social.

Partir de los conocimientos, actitudes, motivaciones y experiencias previas del alumnado, producir el análisis y el debate para reorganizar nuevos roles que le lleven a tomar actitudes flexibles, dinámicas para su vida a través de acciones positivas, que enriquezcan al educando y su contexto, con un carácter no sexista, sustentados en la equidad.

Maestros y maestras al dirigir el proceso de enseñanza- aprendizaje deben desarrollar la perspectiva de género de manera ***flexible, sistemática y participativa.***

Ser flexible significa desarrollar la capacidad de reorganizar y cambiar las actividades educativas teniendo en cuenta las posibilidades del sujeto, las de su contexto, sin prejuicios sexistas, sobre la base de las siguientes cualidades:

Amplitud : Implica desarrollar la capacidad de aceptar al alumnado con sus virtudes y debilidades, sin discriminación de sexo. Dar posibilidades de participación minimizando los estereotipos sexistas.

Movilidad: Implica ser facilitador del desarrollo de las relaciones intergeneracionales, realizando acciones educativas que estimulen las posibilidades de paridad de manera flexible, sin discriminación.

Alternancia: Se refiere a cambiar o reemplazar la distribución de tareas de acuerdo con las diferencias individuales del alumnado y las posibilidades y potencialidades que posean, evitando reproducir los modelos sexistas.

Estas actitudes asumidas muchas veces por el profesorado pueden desarrollar comportamientos desfavorables o negativos en el alumnado hacia el propio maestro (a), hacia sus coetáneos hacia las asignaturas, o hacia la escuela.

Carácter sistemático cuando se ordenan los contenidos partiendo de lo simple a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido, de una manera lógica, siendo congruentes las acciones educativas que se realizan en el contexto escolar de acuerdo con las particularidades del alumnado, teniendo en cuenta las siguientes cualidades:

Organizado: Supone realizar las actividades y acciones educativas de manera ordenada, vinculando los contenidos de las diferentes asignaturas y demás actividades de la escuela, a los contenidos referidos a la perspectiva de género de forma no sexista, lo que promueve el orden de igual manera en ambos sexos.

Permanente: Se refiere a trabajar de manera constante, estable y continua en el desarrollo de las relaciones intergeneracionales basadas en la equidad, es decir, las situaciones de enseñanza- aprendizaje deben estimular el desarrollo de los roles de género, con un seguimiento en las diferentes actividades que desarrolle la escuela y en especial, maestras y maestros como dirigentes del proceso de enseñanza- aprendizaje.

El carácter participativo significa intercambiar, dialogar, preguntar, responder, aceptar, contradecir. en la situación de enseñanza- aprendizaje, partiendo de las siguientes cualidades:

La comunicación como una cualidad implica compartir, relacionarse. Cuando hablamos de comunicación nos referimos a una comunicación dialógica, horizontal, centrada en la participación mutua, donde se dé el intercambio entre docentes y discentes, entre ambos sexos, emisores y receptores intercambian mensajes indistintamente. Esto supone una comunicación que abre múltiples canales que permita el establecimiento de diversas redes en las relaciones entre educadores y educando.

Propugna que el educando piense y actúe dinámicamente, que ese pensar lo lleve a transformar la realidad. La comunicación se manifiesta como diálogo, horizontal, de doble vía, participativa.

La educación como proceso comunicativo, como diálogo, entre maestros y maestras con alumnos y alumnas y viceversa, supone cambios no sólo en la organización y concepción del proceso, sino también en los roles, siendo el profesorado un facilitador, organizador, animador de esta comunicación, sin dejar de ser un guía.

Respeto : Se refiere a aceptar y tolerar las necesidades y motivaciones que tiene el alumnado, sin frenar el desarrollo de sus habilidades y capacidades personales, ayudándolos a ser auténticos, espontáneos, y enseñándolos a permitir que los demás también lo sean .

Todo lo anterior queda en apretada síntesis en la siguiente tabla:

Requisitos	Cualidades
Flexible	Amplitud Movilidad Alternancia
Sistemático	Organizado Permanente
Participativo	Comunicativo Colaborativo Respeto

El profesorado al dirigir las situaciones de aprendizaje con esta nueva visión, no debe perder de vista las características y diferencias de los y las escolares.

En el tratamiento a las diferencias individuales, es factible que las acciones que se realicen para este fin sean de manera equitativa en la medida que:

- Se respete y se responda a las necesidades e intereses de cada persona con independencia de su sexo.
- Aceptar y promover que las necesidades e intereses puedan ser diversos por parte de niñas y niños, adolescentes y jóvenes.
- Se evalúen las disposiciones y los niveles de desarrollo cognoscitivos alcanzados por cada alumno y alumna, sin prejuicios y expectativas falsas que se tienen respecto a las habilidades y las capacidades que alcanzan “hembras” y “varones”.

Esta propuesta metodológica al ser flexible, participativa y sistemática, implica que la actividad del alumno/a sea creativa, siendo el principal agente del proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que permitirá que el alumnado sea capaz de descubrir, analizar, valorar de manera individual como colectivamente.

De esta manera el profesorado ocupará el rol de mediador, de guía y facilitador entre los contenidos y los educandos, no para filtrarlos o manipularlos sino para estructurarlos significativamente y lograr que sean elementos que provoquen la reflexión, la acción y decisión.

BIBLIOGRAFÍA

1. Barragán, F.: Niñas y niños, maestros y maestras: Una propuesta de educación sexual. Diadas Editorial S. L. Sevilla, 1993.
2. Colectivo de autores : Hacia una sexualidad responsable y feliz. Primaria. I Parte. Editorial Pueblo y Educación, 1997.
3. González, A.: Una Pedagogía de la Diversidad y la Equidad. Artículo. Cátedra de Sexología y Educación Sexual (CASES). Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona". Ciudad de la Habana, 1998.
4. Libros de Textos de Tercer Grado. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1990.
5. Rodríguez, M. La educación de los roles de géneros en niñas y niños de tercer grado. Tesis en opción al título de Master en Pedagogía de la Sexualidad. Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona" (ISPEJV) Ciudad de La Habana, 1999.
6. Orientaciones Metodológicas de Tercer Grado. Tomo I y II. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1990.
7. Programa de Tercer Grado. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana, 1990.

Titulo: La Sexualidad y la Diversidad

Autora: Lic. Angela Suárez Estévez

“La sexualidad impregna y matiza las más diversas esferas, resultando imposible comprenderla al margen de las interrelaciones sociales, la comunicación persona a persona, la colaboración, el dar y recibir”. (1)

La sexualidad se expresa en las relaciones físicas y espirituales de la pareja, pero matiza igualmente los intercambios entre las personas en su vida familiar, laboral o social, es fuente permanente de goce, afecto, ternura, deberes; por lo que se expresa en todas nuestras dimensiones existenciales.

Existen tantas definiciones de sexualidad como estudios en este tema hay en el mundo y en ellas se reflejan las concepciones filosóficas y el desarrollo científico-técnico de la época en que ha vivido cada autor.

Si bien existe una relación entre el concepto sexo y sexualidad, es necesario establecer sus diferencias. El sexo se define como una entidad biológica en la cual se manifiestan un conjunto de características semánticas, genitales y extragenitales que diferencian entre sí a los géneros.

Con este punto de vista coinciden los sexólogos como Money (1985), Master y Jhonson (1988), Ben (1989), Segú (1992).

“El sexo por su propio condicionamiento tiene una connotación universal; sin embargo no así la sexualidad”.....“la palabra sexualidad se emplea con un significado más amplio que el vocablo sexo, ya que pretende abarcar todos los planos del ser sexual. Al hablar de sexualidad y no exclusivamente a la aptitud del individuo para generar una respuesta erótica”.(2)

La sexualidad es una dimensión psicológica, plástica, flexible que se desarrolla a partir de la relación entre lo biológico y lo social. Cada persona experimenta su sexualidad de forma distinta, a partir de su perspectiva individual; por lo que esta tiene una connotación particular en tanto no es repetible como no es repetible la personalidad.

“La sexualidad no puede considerarse como sinónimo de sexo porque va más allá de lo genital, lo erótico, lo reproductivo, incluye vínculos espirituales de amor, comunicación e intimidad, matiza las diversas formas de interacción entre los sexos en todas las esferas de su actividad social”. (3)

“La sexualidad tiene un marcado carácter individualizado y una gran plasticidad, de ahí que no puede estar predestinada, cada sujeto en su desarrollo y crecimiento en el transcurso de su vida, elabora sus propias y singulares formas de expresar la sexualidad así como sus ideas, normas, actitudes de forma personal, lo cual nos demuestra el carácter personalizado de la sexualidad.” (4)

La sexualidad como manifestación de la personalidad, presenta tres componentes psicológicos que revisten una gran importancia en su formación y desarrollo. Al nacer todos somos biológicamente sexuados, lo cual no implica que de forma espontánea nos convirtamos en hombres o mujeres psicológicamente sexuados, sino que se produce un proceso de construcción individual a través del cual aprendemos a pensar, sentir y actuar según nuestro sexo, constituyendo el núcleo central de la sexualidad, la identidad de género y uno de sus componentes psicológicos.

La identidad de género fue definida por Money y Ehrhardt como "la unidad y persistencia de la propia individualidad como varón o mujer en grado mayor o menor en especial tal como se experimenta en la conciencia acerca de sí mismo y en la conducta." (4)

Es decir la identidad de género no es más que la autoconciencia y el sentimiento de masculinidad y feminidad, que se expresa en la conducta a través del rol o papel de género e incluye, además, el tipo de orientación sexoerótica de la persona. Ambos constituyen también componentes psicológicos de la sexualidad. Mariela Castro (1994) señala que "los roles de género son las funciones o papeles asignados por la sociedad, constituyendo una manifestación pública de la identidad de género." (5)

En el momento en que se percibe la anatomía y fisiología de los órganos genitales del niño o de la niña, la actitud de los familiares influye en el sentimiento de identidad que se forma y se desarrolla en sus hijos o en sus hijas, asumiendo un rol de género a partir de la modelación que hacen de los padres, las madres y los otros familiares.

De esta manera la diferenciación de género se refuerza en la propia interacción que se produce si el bebé es niño, no será vestido de un "delicado" rosadito, pero si es niña sí. Si es un niño, las personas hacen referencias muchas veces a las expectativas familiares de un buen hombrecito, será para todos motivo de mayor orgullo si es grande, gordo y fuerte.

En las niñas la situación es otra. Al anunciar su sexo, se inscribe en todos la certeza de ternura, belleza, delicadeza. Se recibe con admiración y cuidado, haciendo alusión a las características de dulzura, delicadeza, etc., deseadas para ellas.

El aprendizaje de estos roles comienza en la familia, y se refuerzan en la escuela y demás contextos de actuación, educando los conceptos de lo masculino y lo femenino como dicotómicamente opuestos, sustentados en la relación de poder, supremacía y discriminación.

Como resultado de esta educación sexista, entendido como aquel proceso que prepara a las futuras generaciones en función de patrones, normas, valores y proyecciones específicas, atendiendo al sexo, y por lo general opuestos, se conforman las diferencias supuestamente sexuales atribuidas al género, y que desencadenan en una contraposición entre ambos a partir de relaciones de poder y fuerza.

El crecimiento de la expresión y la satisfacción de la sexualidad, no puede ser aislado de lo contextual, de la consideración de "el hombre en situación", la sexualidad se construye, se vivencia, se expresa, se comparte. Forma parte de lo personal y de lo social, resultando imposible comprenderla aislada de la comunicación y la interacción entre las personas del propio sexo y del otro.

A la hora de abordar el desarrollo psicosexual del retrasado mental, tenemos que analizarlo a la luz de lo anteriormente expuesto. De ahí la necesidad de estudiar su sexualidad desde un enfoque psicológico. Aunque no consideramos que sea exagerado pensar que la sexualidad en las personas retrasadas mentales, es hoy por hoy, uno de los aspectos que todavía no se reconocen y aceptan en toda su dimensión, en la vida y en las relaciones de estas personas.

De momento se constata la enorme dificultad para encontrar datos e informaciones relativas a este punto. El silencio de la ausencia de referencias concretas en la literatura científica es ya de por sí significativa. No obstante cabría aceptar en términos genéricos que desde tiempos muy antiguos, la palabra retrasado mental o subnormal ha llevado asociada una carga emotiva que inducía usualmente a actitudes de desprecio, temor o compasión.

Las personas retrasadas mentales han sabido provocar a menudo y cuando menos, recelos. Hay que afirmar también, que se han operado cambios extraordinarios. Estamos muy lejos de aquella consideración de las personas con retraso mental como sujetos infrahumanos, cercanos al estado animal y que en algunos momentos los llevaban a matarlos, despeñaban a quienes nacieran con alguna malformación.

En cualquier caso, es innegable que se han producido cambios importantes en las últimas décadas. Ciertamente han de parecernos, en este campo, en el de las necesidades sexuales y afectivas de las personas con retraso mental, insuficientes. Por ejemplo hay una visión más moderada, arropada por determinada actitud excesivamente paternalista y sobreprotectora sobre estas personas, es aquello de "con todos los problemas que tienen los retrasados mentales, el sexo un lujo, o tú pobrecito, con tus condiciones, no tiene nada que hacer con el sexo, o incluso, si se nota que tienen sentimientos, corazón, pero no sexo."(6)

Nuestra cultura se ha caracterizado por cultivar un miedo irracional a la sexualidad, miedo a no hablar, no contar las carreras del espermatozoide, o los vuelos de la cigüeña en los hogares, en las escuelas o en centros especializados, miedo de los padres, madres, educadores y directores de centros, a no romper ese pacto de silencio, que cuanto menos se hable mejor, que la ignorancia en cuestiones sexuales es la mejor arma para defenderse de la propia sexualidad. Esta convicción ha sido llevada hasta los últimos extremos en el sector de la población de retrasados mentales. No apreciándose por parte del personal que trabaja con el discapacitado mental, que la sexualidad es una manifestación psicológica, que tiene como núcleo el sentimiento y la conciencia de la propia masculinidad, feminidad o ambivalencia (cuando no se identifica con los patrones de su sexo) la cual interviene en la relación directa o indirecta de todas las manifestaciones conductuales del ser humano, ella tiene un conjunto de expresiones biológicas espontáneas, premisas del

desarrollo, pero por sí solas no determinan las transformaciones psicosexuales del ser humano en cada etapa, estas tienen un fundamento esencial en los procesos de aprendizaje que impulsan el crecimiento, el desarrollo y la maduración de la sexualidad.

Lo anteriormente expuesto expresa la necesidad de que nuestros escolares retrasados mentales reciban un aprendizaje en este sentido que potencia su crecimiento, contribuyendo a mejorar su calidad de vida, como personas, definiéndose como seres sexuados, preparándolos para el encuentro con el otro sexo y con su propia sexualidad. Estableciéndose vínculos afectivos y eróticos en la comunicación física y espiritual, teniendo la posibilidad de ofrecer y obtener placer, satisfacción, amor y felicidad, para formar una familia, teniendo derecho a la descendencia, a la maternidad y paternidad.

Hasta hace poco tiempo las personas que padecían retraso mental se consideraban asexuadas, en un estado de inocencia semejante al de un niño e instigados totalmente por los impulsos, incapaces de controlar sus apremios sexuales instintivos. Estas falsas creencias, junto con la negativa actitud de la colectividad social poco propensa a reconocer al retrasado mental como una persona con derecho propio, se ha conjugado para convertir el tema de la sexualidad y de los retrasados mentales en una cuestión inquietante, que suscita indignación y un reflejo de estas actitudes, en fechas lejanas, era la esterilización de que a menudo eran objeto.

Las personas con retraso mental entre ligero y profundo, experimentan sus necesidades sexuales de alguna manera que no es claramente comprendida por los que le rodean. No es fácil, ni tal vez justo, establecer un límite rígido del nivel intelectual para diferenciar aquellos que serán capaces de comprender estas experiencias y regularlas de acuerdo a las normas sociales, de los que nunca tendrán los recursos intelectuales, ni siquiera para formarse una representación de su propio cuerpo, controlar su funcionamiento y sus relaciones con los otros.

Los jóvenes con retraso mental ligero o, incluso moderado, llegan a plantearse el dilema de la futura familia, y en particular el de concebir y criar un hijo/a. El desempeño de su rol sexual, que está muy condicionado por el medio en que se desenvuelve, le llevará a esta situación existencial.

No debe cederse ante el criterio de esterilizar a la muchacha o al joven retrasado mental, o de imponer cualquier otra medida desconociendo la capacidad y el desarrollo de la persona a conocer las circunstancias y adoptar las decisiones correspondientes.

Por otra parte la persona, deficiente no sólo demora el conocimiento de su propio cuerpo, sino que frecuentemente ese conocimiento está menos erotizado que el de sus coetáneos; porque los adultos han estimulado menos, o hasta han rechazado este aspecto de su persona. Realmente los adultos le niegan su cuerpo placentero, incluso, se lo culpabilizan.

La pubertad de un retrasado mental es una fase crítica: las necesidades biológicas que emergen no tienen una clara representación, las experiencias con su propio cuerpo no le son fáciles de interpretar. El púber no tiene orientación, pues el mundo del sexo está rodeado de silencio, o fundamentalmente vedado por prohibiciones culpógenas. Sin embargo él experimenta cosas placenteras y no comprende que tiene de malo lo que ocurre con la autoestimulación que se manifiesta en forma variada en los retrasados mentales desde la niñez, lo cual no siempre significa

la búsqueda de un placer sexual; sino una necesidad de estimulación interoceptiva. Debemos conocer su normalidad y percatarnos de que en ocasiones el propio retrasado esta ignorante de como hacerlo de manera satisfactoria, sin lastimarse. Tampoco sabe que debe hacerlo en privado, todo esto se aprende fácilmente por el resto de los adolescentes, gracias a las relaciones entre coetáneos, que a él le están limitadas.

Desde esta perspectiva es necesario brindar educación sexual a esta parte de la población, teniendo presente que se define como un proceso activo que potencia al individuo para el encuentro pleno y responsable con el otro sexo y con la propia sexualidad, en correspondencia con sus necesidades y las de su contexto social, garantizando el protagonismo y la capacidad de elegir los límites personales de su sexualidad, así como el respeto de las personas con las cuales se relaciona.

Analizando que la educación es parte invariable de la preparación del ser humano para la vida del aprender a ser y manifestarse como seres sexuados y a apropiarse creadoramente de los valores, los conocimientos, las habilidades y los recursos personalológicos eficientes que le permitan vivir su sexualidad de modo autodeterminado y enriquecedor de sí mismo y de su contexto social.

El enfoque de sexualidad que hemos referido apunta hacia la necesidad de una educación sexual que respete la individualidad y la autonomía del sujeto, que potencie su participación activa y responsable en su formación y crecimiento y la de la sociedad en que vive.

Hay que hablar de la sexualidad, y como no, de la sexualidad de esta parte de la población. Ellos/as tienen capacidad sexual y son capaces de expresarla o no, de desarrollarla o no, no es como se ha pretendido ver en algún momento, un instinto que se le impone al sujeto y que no se puede controlar. Estas personas son capaces de sentir, comunicarse y amar. De disfrutar de las sensaciones de su cuerpo y de las caricias de sus manos. Tienen derecho como cualquier otra persona a vivir, expresar y disfrutar de su sexualidad.

La capacidad de sentir, vivir, expresar y compartir sensaciones corporales, afectos y ternuras poco tiene que ver, en principio, con la capacidad intelectual o las habilidades físicas.

Una cascada gigante de realidad distorsionada aglutina el descubrimiento del sexo del discapacitado, interpretado no pocas veces por opiniones manipuladas junto a la represión sexual de no pocos padres y madres, que lejos de ser protagonistas de un equilibrio sexual en sus propias vidas, vivieron siempre esta parcela de su personalidad muy lejos de la normalidad deseable y muy lejos de estar capacitados para interpretar adecuadamente el hecho natural del sexo de sus hijos/as, por muy deficientes mentales que sean.

Todo el entorno en que suele vivir y desenvolverse el deficiente mental, comporta un clima poco adecuado para comprender el hecho irrefutable y evidente del sexo en cualquier persona y por tanto del deficiente en igual medida.

"Preguntarse por la sexualidad de los deficientes, es preguntarse por un grupo de personas que han sido dañadas y que lo han sido no por su mayor o menor capacidad, sino por la imagen que una sociedad tiene de ellos/as y que les ubica en una reserva especial; porque la sexualidad de los deficientes puede atentar, puede poner en peligro la integridad de la especie y por ello es necesario reprimirla." (7)

Históricamente estos dos temas se han manipulado y se han cubierto de malos entendidos y prejuicios: la discapacidad y la sexualidad, y cuando estos aspectos están reunidos en una sola persona, esta soporta una doble carga. Es una creencia popular que el discapacitado, como secuela, pierde la función sexual "no puede", y por ello generalmente se desvaloriza y se frustra. Incluso cuando de niños discapacitados se trata se considera mejor no educarlos sexualmente para no agregar una frustración a todas las que ya tienen. La sociedad entonces construye desde su ignorancia la discapacidad social.

Se hace varón o mujer y sobre ello se construye ser varón o ser mujer. Sin embargo es frecuente que aquel que nace con un déficit físico o mental reciba de otros una imagen corporal desarticulada, provocando fallas en la percepción de su ser sexual. Los sentimientos acerca de nuestro cuerpo están influenciados por la reacción de los demás, especialmente por la de aquellos con quienes intimamos. Todo esto lleva a la construcción de una autoestima pobre.

La sexualidad es una sola, sexualidad humana. No existen distintas sexualidades ni rótulos como "sexualidad del obeso", "de la tercera edad", "del discapacitado".

Las personas discapacitadas son como los demás seres humanos integrales y no personas que tienen que "aprender" una sexualidad diferente. Nuestro deber es darle instrumentos para que trabajen a partir de una identidad propia y de la valoración de sí mismo.

La mejor forma de conocer los sentimientos, posibilidades, límites y emociones de estos seres humanos es recurrir a la mejor fuente "a ellos".

En este proceso de educación sexual es necesario y efectivo, para lograr los objetivos que nos proponemos tener presente las características de la discapacidad mental, ya que debido al pobre control de sus impulsos y la baja tolerancia a la frustración, la tendencia en estos niños/as los llevará a actuar siempre en busca de la gratificación a través de las sensaciones placenteras. Ya que sus sentimientos no son suficientemente diferenciados, son primitivos, carecen de matices sutiles. Esto se observa en la actitud que ellos/as mantiene hacia las personas, como en sus reacciones ante los diversos acontecimientos del mundo que los rodea; en ellos/as no se corresponden las reacciones y los hechos que las determinan, no son capaces de distinguir lo esencial de lo no esencial, bien pueden manifestarse débilmente ante sucesos serios de la vida o bien pueden reaccionar intensamente ante un motivo insignificante. Las reacciones inadecuadas de los sentimientos, son típicas en estos niños/as, al igual que la incapacidad de reprimir sus deseos, ellos/as pasan rápidamente de un estado de ánimo a otro, en algunos casos sin causas que lo motiven

Los niños/as retrasados mentales tienen lentitud en el ritmo y estrecho volumen de la percepción.

Todo aquello que los niños/as normales ven de una vez, los retrasados mentales lo ven sucesivamente. Ellos/as al observar el lugar de la calle por donde pasan, observan menos que un niño normal de su misma edad, su poca amplitud perceptual le dificulta orientarse en un nuevo lugar, en una situación no acostumbrada. Muchas investigaciones experimentales mostraron que los niños/as retrasados mentales establecen muy mal las diferencias en el reconocimiento de objetos parecidos. Además, presentan una insuficiente actividad y debilidad hacia la finalidad o propósito de la actividad. Por otra parte, presentan un ritmo lento del desarrollo del lenguaje, pobreza de vocabulario, insuficiente dominio del significado de las palabras, dificultad en el dominio del concepto, debilidad en las funciones que regulan el pensamiento, lo cual se manifiesta en conductas y actitudes inconsecuentes.

El poco desarrollo del lenguaje y el pensamiento concreto de los retrasados mentales son independientes y recíprocos. Ambas manifestaciones surgen como consecuencia del debilitamiento de los procesos nerviosos y actúan recíprocamente uno sobre el otro. La falta de desarrollo del lenguaje limita el ulterior desarrollo mental del niño o la niña y dificulta las generalizaciones, entorpece la asimilación correcta del significado de las palabras y la formación del lenguaje en sentido general.

En cuanto a la memoria, presentan rápido olvido e inexactitud de la reproducción, incapacidad para memorizar. En investigaciones se ha demostrado que los niños/as retrasados mentales asimilan muy lentamente todo lo nuevo, solamente lo logran después de muchas repeticiones, rápidamente olvidan lo percibido y en el momento necesario no saben utilizar en la práctica los conocimientos y hábitos adquiridos.

El conocimiento de estas características psicológicas es necesario e indispensable para poder brindar con éxito una adecuada educación sexual que los potencie y les permita su crecimiento individual en el marco de la vida social. Basándonos en los apuntes del Dr. Pedro Luis Castro, resulta necesario atender las expresiones de la sexualidad de los niños/as discapacitados tanto en la escuela, el hogar y la comunidad desde edades muy tempranas. La educación sexual de un retrasado mental empieza por sus padres; la familia no es sólo la matriz que estimula y sostiene ese desarrollo psicosexual, sino, porque los padres portan una serie de sentimientos y prejuicios sociales que inciden en la formación del hijo/a.

El educando discapacitado no recibe influencia positiva en este sentido, se le niega ese derecho por parte de los adultos que interactúan y se comunican con él en el quehacer cotidiano. Incluso queremos destacar que los profesionales que trabajan con los discapacitados mentales están prejuiciados, aludiendo que dentro de su formación y preparación para la vida social no debe estar concebida la educación sexual. No percibiendo que es necesario prepararlos para la formación de la pareja y su futura familia, posibilitándole que ocupen el espacio que le corresponde en la sociedad, pudiendo disfrutar de una sexualidad responsable y feliz.

Es imposible comprender la sexualidad al margen de las interrelaciones sociales, la comunidad y la colaboración. Consiguientemente, esta compleja manifestación vital, se construye, sé vivencia, crece, se comparte. Se proyecta y expresa en todas sus dimensiones existenciales: el individuo, la pareja, la familia y la sociedad, por medio del proceso de socialización y teniendo como motor impulsor el proceso educativo ya que: "La sexualidad es una necesidad básica del ser humano como es la búsqueda de afecto, y, aunque es posible negarla o reprimirla, no lo es su anulación." (8)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Vigotsky, L. S: Obras Completas. Tomo 5 Fundamentos de Defectología. Editorial Pueblo y Educación. 1989. Pág. 55
2. _____ . Obras Completas. Tomo 5. Fundamentos de Defectología. Editorial Pueblo y Educación. 1989. Pág. 68
3. Rodríguez, R. B: Actualidad y perspectiva de la atención a los niños con necesidades educativas especiales en Cuba. Caminos Abiertos. Folleto del Centro Latinoamericano de Educación Especial. No.45
4. José, M: Obras Completas, Tomo 18 Editorial Ciencias Sociales. Ciudad de La Habana 1975. Pág.47
5. Castellanos, B. y A. González: Sexualidad Humana. Personalidad y Educación. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 1975. Pág. 20
6. Master, W, V. Jhonson y R. C. Kolodny: Sexualidad Humana. Editorial Científico Técnica. La Habana, 1988. Pág. 12
7. Castellanos, B. y A. González: Una propuesta de educación sexual alternativa y participativa. Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC) Universidad de Verano. La Habana, 1994. Pág. 2
8. Money, J. y A. Ehrhardt: Desarrollo de la sexualidad humana. Ediciones Morata. Madrid, 1982. Pág. 15

Bibliografía

1. Álvarez, C: La educación sexual en Cuba. Publicación del Grupo de Trabajo de Educación Sexual. Ciudad de La Habana, 1987.
2. Barragón, F: Niñas y niños, maestros y maestras. Una propuesta de educación sexual. Diadas Editorial. S. L. Sevilla, 1993.
3. Castellanos, B. y A. González: Sexualidad Humana. Personalidad y Educación. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, 1975.
4. Castellanos, B. y A. González: Una propuesta de educación sexual alternativa y participativa. Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño (IPLAC) Universidad de Verano. La Habana, 1994.
5. Castellanos, B. y A. González: Conferencia. Diplomado de Pedagogía de la Sexualidad. Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona", 1998.
6. Castro, M: Voy a tener que ser varoncito. Artículo Revista Sexología y Sociedad. Publicación Especializada del Centro Nacional de Educación Sexual. Año 1
7. Castro, M, A. Cano y M. Rebollar: Crecer en la adolescencia. Programa Centro Nacional de Educación Sexual. Ciudad de La Habana, 1995.
8. Castro, F: Discurso. Tomo II Editorial Ciencias Sociales. La Habana, 1976.
9. García, L: Relaciones Afectivas y Sexualidad en las personas con minusvalías e integración. La Laguna. Tenerife. Abril 1993.
10. González, F: La sexualidad en la vida cotidiana de los deficientes mentales y experiencias llevadas a cabo en centros ocupacionales. En aplicación a programas de sexualidad. Folleto.
11. José, M: Obras Completas, Tomo 18 Editorial Ciencias Sociales. Ciudad de La Habana 1975.
12. Master, W, V. Jhonson y R. C. Kolodny: Sexualidad Humana. Editorial Científico Técnica. La Habana, 1988.
13. Money, J. y A. Ehrhardt: Desarrollo de la sexualidad humana. Ediciones Morata. Madrid, 1982.
14. Rodríguez, R. B: Actualidad y perspectiva de la atención a los niños con necesidades educativas especiales en Cuba. Caminos Abiertos. Folleto del Centro Latinoamericano de Educación Especial. No.45
15. Tesis y Resoluciones del Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba. Editorial Ciencias Sociales. La Habana, 1978.
16. Vigotsky, L. S: Obras Completas. Tomo 5 Fundamentos de Defectología. Editorial Pueblo y Educación. 1989.

Lo que debo conocer sobre Planificación Familiar
Autora: Lic. Damaris Torres Clavijo
Cátedra de Sexología y Educación Sexual
ISP "E. J. Varona"

Muchas personas consideran que la Planificación Familiar no tiene por qué ser un tema de interés para nosotros(as), los y las jóvenes; quienes así piensan olvidan que muchos(as) de nosotros(as) iniciamos la vida sexual activa desde muy temprano, y que el desconocimiento de este aspecto es la causa fundamental de gran número de problemas de salud y de conflictos familiares y sociales, que se nos presentan con bastante frecuencia.

La Planificación Familiar es un criterio fundamentado en el derecho de toda pareja, y en particular de la mujer, de decidir libremente el número de hijos(as) que desea tener y el momento en que desea tenerlos(as), así como el derecho a tener acceso a la información y a los servicios sobre anticoncepción, salud sexual, salud reproductiva e infertilidad.

A veces somos nosotros(as) mismos(as) quienes, también por desconocimiento, no le damos a la Planificación Familiar la importancia que merece, entonces es cuando estamos más expuestos(as) a los riesgos de la falta de protección. Para que esto no nos suceda les invito a compartir algunos aspectos que nos ayudarán a vivir una sexualidad más responsable y feliz:

¿Por qué debo planificar mi familia?

Ya sabemos que en la pareja humana, como en la pareja de otras especies, se reproduce la vida; pero solo la pareja humana tiene la posibilidad y el deber de planificar de manera consciente el momento en que desea reproducirse y cuántas veces hacerlo, a lo largo de su vida reproductiva.

Debemos planificar nuestra familia, lo que significa planificar nuestra descendencia, porque todo(a) niño(a) debe nacer cuando es deseado(a) y oportuno, es decir, cuando estén dadas las condiciones espirituales y materiales necesarias que le garanticen crecer rodeado(a) de amor y con los recursos materiales imprescindibles para un desarrollo psíquico, físico y social saludables.

Un(a) hijo(a) no deseado(a) o inoportuno(a) tendrá que enfrentar muchos obstáculos, tales como: el desamor, el descuido, el abandono y la falta de alimentos, vestimenta y calzado, entre otras carencias.

Graficación. Foto de una pareja en espera de hijo(a)deseado(a), se ve amor y bienestar.

¿Qué sucede con nosotros(as) los(as) jóvenes y adolescentes, y la Planificación Familiar?.

Cuando se trata de parejas jóvenes o adolescentes, lo referido a la relación existente entre: práctica de relaciones coitales sin protección, ocurrencia de embarazos no deseados con su secuela de abortos y de madres y padres a destiempo, y la incidencia de infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA, es aún más compleja y preocupante.

Desde que los adolescentes eyaculan y las adolescentes menstrúan tienen la posibilidad de embarazar y quedar embarazadas, respectivamente; sin embargo, a pesar de haber adquirido la capacidad biológica de la reproducción no resulta nada recomendable un embarazo a edades tempranas ya que trae consigo riesgos y consecuencias muy desfavorables, tanto para la madre como para el feto y el(la) recién nacido(a).

Seguramente coincidirás conmigo en que los y las adolescentes tienen sus intereses, motivaciones y sentimientos dirigidos, fundamentalmente, al estudio, la recreación, las amistades, el amor y las actividades sociales. Por otro lado, carecen de los conocimientos y habilidades necesarios para poder ejercer adecuadamente la función educadora de la familia. Lo anterior significa que no están totalmente preparados(as) desde lo biológico y menos aún desde lo psicológico y lo social, para el ejercicio de una maternidad y paternidad responsables.

A lo anterior se une que si bien ya comenzaron a preocuparse por su futuro en cuanto a la profesión, la pareja y la familia, como parte de su proyecto de vida, aún no tienen la preparación requerida para la vida laboral que les posibilite el sostenimiento económico de una familia, ni el suyo propio.

Nosotros(as) los y las jóvenes, no estamos muy alejados(as) de esas situaciones, aún cuando hemos madurado más desde lo biológico, lo psicológico y lo social.

Graficación. Fotos de: Estudiantes de S.B. y de universitarios en actividad de estudio y de recreación en parejas (fiesta).

¿Cómo puedo planificar mi familia?.

Si tomamos conciencia de que lo más conveniente es no ser madre ni padre antes de tiempo, y sobre los riesgos del aborto provocado, es fácil darnos cuenta de que si practicamos una vida sexual activa, debemos protegernos de embarazos no deseados o inoportunos.

Para protegernos tenemos como un valioso recurso la anticoncepción, la que se basa en el empleo de distintos métodos anticonceptivos.

Los citados métodos son tantos y tan variados en sus tipos y modos de empleo que en ocasiones tal vez te hayas sentido confundido(a) respecto a ellos, es por esto que considero oportuno compartir contigo la clasificación que me ayudó a aclarar mis dudas.

Graficación. Fotos o esquemas de los distintos anticonceptivos, acompañando el texto.

I. Métodos naturales:

1. Método del ritmo
- 1.1. Método del calendario.
- 1.2. Control de la temperatura.
2. La lactancia materna.
3. Coito interrumpido.
4. Lavados vaginales.

II. Métodos químicos:

1. Soluciones espermicidas.
2. Jaleas espermicidas.
3. Espumas espermicidas.
4. Cremas espermicidas.
5. Supositorios espermicidas.

III. Métodos de barrera:

1. Pesarios anticonceptivos (Ej. Diafragma).
2. Condón (masculino y femenino).

IV. Métodos hormonales:

1. Orales.
2. Intramusculares (inyectables)
3. Subcutáneos.

V. Dispositivos intrauterinos:

1. Inertes.
 2. Liberadores de iones.
 3. Liberadores de hormonas.
- Ejemplos según la forma: asa, anillo, meduza, T de cobre, otros.

VI. Esterilización:

1. Femenina (salpingoclasia o ligadura).
2. Masculina (vasectomía).

Además, es importante que conozcamos que ninguno de estos métodos es 100 % eficaz ni de uso general, ya que unos son más recomendables que otros en dependencia de la edad, la frecuencia de las relaciones sexuales, el estado general de salud, y muchos otros factores. De ahí que debemos tener en cuenta que el uso de la mayoría de estos métodos requiere de la orientación o prescripción de un(a) médico(a) o especialista en planificación familiar, y que cuando necesitemos utilizarlos debemos asistir a la consulta.

I. Métodos naturales:

1.1. Método del calendario:

Consiste en practicar la abstinencia sexual durante los días fértiles del ciclo menstrual, es decir, en no realizar el coito durante los días del ciclo en que es probable que se produzca el embarazo, o en utilizar otro método transitoriamente.

Este método no ofrece mucha seguridad, menos aún para las adolescentes y jóvenes, ya que nuestros ciclos generalmente son irregulares, sobre todo los más cercanos a la primera menstruación o menarquia.

A partir de un calendario menstrual, que debe elaborar cada mujer que decide usar este método, con ayuda de un(a) especialista, se realiza el **cálculo de los días fértiles** y no fértiles del ciclo.

Graficación: dibujo del calendario menstrual (fig. 15, p. 69 del libro ¿ Piensas. ya en el amor?

1.2. Control de la temperatura basal:

Este método se basa en practicar la abstinencia sexual, o en utilizar otro método transitoriamente, durante los días fértiles del ciclo menstrual.

La determinación de dichos días se realiza controlando variaciones normales de la temperatura del cuerpo que están relacionadas con la ovulación (esta se eleva de 0,4 a 0,6 grados, dos días después de haber ocurrido la ovulación) con lo cual se construye un gráfico de temperatura.

No es un método seguro para ninguna pareja, menos aún para las adolescentes y jóvenes, porque: es necesario el aprendizaje y adquisición de habilidades para el control correcto de la temperatura y la elaboración del gráfico, la temperatura puede variar por otras causas y confundirnos, no todas las mujeres tienen todos sus ciclos iguales, y requiere de mucha disciplina y constancia, entre otras.

3. La lactancia materna

Las interrelaciones que se producen entre las hormonas que regulan la secreción de leche por las mamas y las que regulan el ciclo menstrual, hacen que generalmente no se produzca ovulación mientras que la mujer se encuentra lactando a su hijo o hija, pero lamentablemente esto no ocurre siempre así . En muchos casos la ovulación sorprende a la mujer con un embarazo en plena lactancia, de ahí lo poco seguro que resulta este método.

4. Coito interrumpido o interrumpido.

Consiste en la retirada del pene desde el interior de la vagina, momentos antes de que se produzca la eyaculación, de modo que el semen no sea depositado en el interior de esta. .

Es un método poco seguro pues durante el coito el pene expulsa hacia la vagina un líquido pre-eyaculatorio en el que pueden escapar espermatozoides. Además, con su uso se afecta la relación coital pues obliga a interrumpirla en el momento culminante. Para las parejas jóvenes y adolescentes es en extremo poco recomendable, ya que se requiere de mucha experiencia para hacerse consciente de la proximidad de la eyaculación, y de muchas habilidades para actuar rápidamente.

Graficación. Fig. 15 p. 14 del libro El embarazo en la adolescencia, de Mérida López.

4.Lavados vaginales.

Se trata de lavados profundos de la vagina utilizando peras de goma con una cánula larga, inmediatamente después de haber realizado el coito sin protección.

No es un método eficaz ya que la presión con que ocurre la expulsión del semen durante la eyaculación lo impulsa más allá de la vagina, hasta el interior del útero

Graficación. Fig. 14 p. 43 del libro El embarazo en la adolescencia.

II. Métodos químicos:

Se trata de la utilización de sustancias químicas puras o de preparados con distintas sustancias, cuya acción es matar a los espermatozoides que son depositados en la vagina cuando se produce la eyaculación.

Estas sustancias o preparados se utilizan en forma de soluciones, jaleas, espumas, cremas, supositorios, u otras y se aplican en la vagina de distintas maneras, según su forma de elaboración, momentos antes de realizar el coito o inmediatamente después de este. El poder que tienen estas sustancias y preparados, para eliminar los espermatozoides es muy bajo, por lo que su eficacia es poco probable. Se le recomienda como complemento de otros métodos, como los naturales, los de barrera y los dispositivos intrauterinos. .

Graficación. Fig. 17 p. 45 del libro El embarazo en la adolescencia.

III. Métodos de barrera.

1. Pesarios anticonceptivos.

Son objetos que bloquean el cuello del útero y gran parte del canal vaginal, impidiendo que los espermatozoides pasen a la cavidad del útero y de ahí a las trompas de Falopio, donde ocurre la fecundación. Los más conocidos son los Diafragmas, que consisten en un capuchón de goma fina y suave, rodeado de un aro flexible.

El Diafragma tiene que responder a la talla particular de cada mujer por lo que requiere de la participación de un(a) médico(a) o ginecólogo(a), quien le hace las mediciones y la instruye para su uso.

2. Condón o preservativo masculino.

Consiste en una funda de goma látex muy fina, que se ajusta sobre el pene en erección antes de que se produzca la penetración.

Es recomendable que su colocación se incorpore a los juegos sexuales que sirven de preámbulo (antesala) al coito, pudiendo ser la mujer la encargada de hacerlo, si ambos lo deciden.

El condón es de gran eficacia anticonceptiva si se le utiliza correctamente, y un excelente medio para la prevención de las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH/SIDA. Por sus múltiples ventajas es el más recomendable para las parejas adolescentes y jóvenes.

Teniendo en cuenta lo anterior vamos a detenernos en la forma en que se le debe utilizar y en otros aspectos de interés, como son los mitos y prejuicios que existen en contra de él y su uso.

Procedimiento para la utilización correcta del condón o preservativo masculino:

1- Sácalo de su envoltura rompiendo el sobre, cuidadosamente, por el borde.

Si no eres cuidadoso(a) lo puedes dañar y no darte cuenta de la rotura, por lo que el semen podrá fluir hacia la vagina. Nunca utilices los dientes para abrir la envoltura.

2- Así arrollado, como está dentro de su envoltura, colócalo sobre el extremo del glande (a modo de un gorro), cuando el pene esté bien erecto.

3- Con los dedos índice y pulgar de una mano presiona su extremo cerrado, que posee la forma de un pequeño capuchón, y con la otra mano desliza la parte arrollada en dirección a la raíz del pene, de manera que lo cubra hasta la base.

Si no presionas el extremo cerrado quedará aire en su interior, ocupando el espacio previsto para recoger el semen.

4- Este es el momento de aplicar el lubricante sobre toda la superficie del condón. Una sustancia espermicida sirve a tal efecto y además como método anticonceptivo complementario.

Después de este paso ya puede producirse la penetración del pene.

Nunca utilices una sustancia insoluble en agua, como es el caso de la vaselina o los aceites, ya que producen daños a la goma látex, pudiendo provocar roturas.

5- Una vez producida la eyacuación es necesario retirar el pene antes de que pierda la erección. Para hacerlo es imprescindible sujetar los bordes del condón a la base del pene, con dos dedos; solo después de sujetarlo es que se le retira del interior de la vagina.

Si no se retira antes de que el pene pierda erección, puede derramarse semen por el borde del condón y escurrir a la vagina. Así mismo, si no se sujetan los bordes al retirar el pene, aunque esté erecto, el condón puede quedar suelto en el interior de la vagina y derramarse el semen.

6- El acto de eliminar el condón se debe realizar lejos de la vulva debido a que puede derramarse semen y escurrir hacia su interior.

7- Una vez retirado el condón, conteniendo el semen, se le hace un nudo en su extremo abierto y se le deposita en el cesto de desperdicios.

El condón se utiliza una sola vez, por lo que no se le debe guardar pero tampoco debe quedar tirado creando suciedad.

Graficación. Enciclopedia de la sexualidad. Uso del condón. (sacar las fotos de la secuencia).

Estoy de acuerdo contigo en que este proceder parece engorroso, pero te aseguro que no es así, solo lo parece. Es cierto que las primeras veces que se le utiliza hay que

dirigirle más atención, pero con la práctica se adquiere habilidad y los pasos se suceden, como acostumbramos a decir, mecánicamente.

En contra del condón podemos escuchar esta y otras muchas afirmaciones que, en mi criterio, carecen de valor. La mayoría de ellas responden a prejuicios y a concepciones caducas sobre igualdad de la mujer y, por lo general, son expuestas como pretexto para no usarlo; casi siempre se trata de personas que nunca lo han usado, lo han usado mal, han usado alguno de mala calidad, o que tienen problemas propios que le achacan al condón, entre otras causas.

Algunas de las muchas afirmaciones negativas que he escuchado son las siguientes: hasta su nombre es repulsivo, disminuye el placer sexual del hombre, a las mujeres no les gusta, es muy “pesado” ponerse “eso”, “eso” es para las “gentes viejas”, se ve muy feo que las mujeres los compren, las mujeres decentes no andan con “eso” en su bolso, si la mujer te lo exige es porque no te quiere.

También existen afirmaciones a favor del condón, que sí están comprobadas en la práctica, entre ellas podemos citar: no daña la salud del hombre ni de la mujer, no existen contraindicaciones para su uso, no requiere de prescripción ni control médico, es económico y de fácil adquisición, es un anticonceptivo eficaz si se le utiliza correctamente, es una barrera efectiva para prevenir el contagio con infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH/SIDA, y su incorporación a los juegos sexuales que preceden al coito puede constituir un motivo más de placer para la pareja.

Estarás de acuerdo conmigo en que aún cuando su uso nos produjera algún inconveniente, hasta tanto tengamos las habilidades y hábitos necesarios, bien vale la pena hacer del condón “un fiel acompañante de la salud, el amor y el placer sexual”.

IV. Métodos hormonales:

Estos métodos se nombran según la vía que se utiliza para administrarlos al organismo: orales (vía oral), intramusculares (vía intramuscular) y subcutáneos (vía subcutánea); en correspondencia con la vía de administración son fabricados y presentados en forma de tabletas o píldoras, soluciones inyectables y cápsulas de implantación subcutánea.

El fundamento de estos métodos radica en administrar a la mujer hormonas sintéticas, que actúan de igual forma que las hormonas naturales producidas por los ovarios. Las hormonas sintéticas alteran los niveles sanguíneos normales de las hormonas naturales por lo que se producen ciclos menstruales infértiles.

Estos métodos no son aconsejables para las adolescentes ya que no han completado la maduración biológica de todo su organismo y, sobre todo, si sus ciclos no son aún regulares. Además, poseen varias contraindicaciones y en muchas mujeres producen efectos secundarios importantes, por tales razones su uso requiere, siempre, de prescripción y control médico especializado.

V. Dispositivos intrauterinos(DIU)

Como lo indica su nombre se trata de dispositivos que se colocan en el interior de la cavidad uterina, imposibilitando la implantación del óvulo fecundado. Existe diversidad de formas y con distintas tallas; en nuestro medio los más conocidos y utilizados son el Asa, el Anillo, la T, y la Medusa.

La colocación del DIU la realiza el(la) Médico(a) de la Familia o un(a) Ginecólogo y resulta una manipulación fácil, rápida e indolora, al igual que cuando se desea retirarlo.

El DIU puede estar implantado todo el tiempo que se desee evitar el embarazo, pero debe ser revisado después de la primera menstruación que sigue a la implantación y todos los años, posteriormente.

Algunas mujeres sufren efectos secundarios no deseados hasta tanto su organismo se adapta al DIU y otras son intolerantes a él. Debido a lo anterior es que ante

síntomas tales como la inflamación o dolor pélvico (bajo vientre) y las secreciones o sangramientos vaginales, se debe acudir a la consulta médica; es el(la) especialista quien valora y decide sobre si se trata de adaptación o de intolerancia, y si se debe retirar el dispositivo o no.

VI. Esterilización:

Se logra mediante un proceder quirúrgico y tiene por finalidad que la persona, hombre o mujer, quede estéril o infecunda.

En la mujer se denomina Salpingoclasia, y consiste en la ligadura de una trompa con la otra, o en el corte quirúrgico de estas; en el hombre se le conoce como Vasectomía y consiste en un corte en los conductos deferentes.

Este es un método definitivo por lo que, como jóvenes y adolescentes, tenemos muy poco que ver con él.

Graficación: de la enciclopedia.

¿Cuál es la relación entre anticoncepción, embarazo no deseado o inoportuno, y aborto provocado?.

La relación entre estos tres elementos es muy directa debido a que la mayoría de los embarazos no deseados o inoportunos tienen como causa directa la falta de protección anticonceptiva o el uso inadecuado de sus métodos, y a su vez la mayoría de estos embarazos conduce a la práctica del aborto provocado.

El establecimiento de esta relación nos permite ver claramente que el aborto no es un método anticonceptivo, sino una manera de interrumpir el embarazo que no se desea o no se puede continuar, por algún motivo..

El único aspecto en común que tienen la anticoncepción y el aborto es que ambos eliminan la posibilidad del nacimiento de un hijo o una hija no deseado(a).

Al mismo tiempo, difieren en algo extraordinariamente importante: la contracepción permite un mayor disfrute de la relación de pareja al no existir el temor por un embarazo no deseado, lo cual beneficia la salud, mientras que el aborto pone en riesgo la salud sexual, reproductiva y general de la mujer, pudiendo llegar a afectarla gravemente y hasta a provocarle la muerte.

El aborto puede dañar gravemente la salud de la mujer aunque se realice en las mejores condiciones hospitalarias y por personal altamente calificado, ya que es una intervención quirúrgica que requiere de anestesia general y de complejas manipulaciones intrauterinas. En tal sentido no es raro que durante o después de ella puedan presentarse complicaciones de distintos grados de peligrosidad.

En el transcurso de la operación pueden ocurrir desgarros del cuello del útero, perforaciones uterinas y efectos secundarios de la anestesia. Como complicaciones posteriores se pueden producir hemorragias, infecciones del cuello uterino, del útero en su totalidad e inclusive de todo el organismo.

La presentación de estas complicaciones aumenta con el tiempo de gestación ya que un embarazo de pocas semanas puede interrumpirse por succión o aspiración y un ligero raspado; mientras que transcurrido el primer trimestre se requiere de raspado profundo y del empleo de medicamentos y gran cantidad de instrumental gineco-obstétrico, para la extracción de partes fetales y de la placenta.

Estas complicaciones dañan la salud en distintos grados, como ya les comenté, pudiendo llegar a poner en peligro la posibilidad de lograr un embarazo posterior, cuando se le desee, y hasta causar la muerte de la mujer; fundamentalmente si no son diagnosticadas y tratadas a tiempo.

¿Existe alguna otra manera, menos peligrosa, de interrumpir el embarazo?.

Sí, existe otra forma de interrumpir el embarazo; se trata de la denominada Regulación Menstrual, pero que solo se puede realizar cuando el embarazo es de pocos días.

Es una técnica que consiste en el vaciado o evacuación del contenido uterino cuando la mujer tiene un atraso menstrual de aproximadamente 14 días, y anteriormente tenía ciclos regulares; también se le utiliza con fin diagnóstico y terapéutico, ante determinados trastornos ginecológicos.

Por lo general no entraña riesgo, ni produce consecuencias posteriores desfavorables.

Graficación: Fig. 14 y 15 p. 116 del Manual de planificación familiar para médicos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonso, J. C. Fecundidad y aborto en la adolescencia: algunas consideraciones. En Revista Sexología y Sociedad., Año I, No. 0, La Habana, 1994.
2. Alvarez, C. El aborto en Cuba: aspectos jurídicos y médico-sociales. En Revista Sexología y sociedad, Año I, No. 0, La Habana, 1994.
3. Alvarez, I. El embarazo en la adolescencia. Mensaje a los padres. Edit. Política. La Habana, 1995.
4. Bravo, O. El aborto. ¿Por qué el último recurso?. En Revista Sexología y Sociedad, año I, No.0, La Habana, 1994.
5. _____ Aborto provocado. En Revista Sexología y Sociedad. Año 2, No.8, La Habana, 1997.
6. Brückner, H. ¿Piensas ya en el amor?. Edit. Gente Nueva, La Habana, 1976.
7. Calero, J. L. Los adolescentes y la salud reproductiva. En Revista Sexología y sociedad, Año 2, No.8, La Habana, 1997.
8. Consejo Nacional de Población. Sexualidad adolescente. Talleres de Editores e Impresores, FOC, México, 1994.
9. Colectivo de autores. Hacia una sexualidad responsable y feliz. Documento teórico metodológico. Edit. Pueblo y Educación. La Habana, 1997.
10. _____ Hacia una sexualidad responsable y feliz. Para maestros y maestras. Secundaria Básica. Parte I. Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 1997.
11. _____ Para la Vida. Versión cubana. Edit. Pueblo y Educación. La Habana, 1992.
12. _____ El embarazo en la adolescencia, riesgos y consecuencias. Materiales de consulta para los cursos facultativos de educación sexual. Edit. Combinado Poligráfico. MINED. La Habana, 1981.
13. Federación Internacional de Planificación de la Familia. Manual de planificación familiar para médicos. Edit. Sthepen Austin and Sons. Ltda. Hertford, Inglaterra, 1981.
14. Fonseca, A. E. Y otros. Adolescencia y aborto. En Revista Sexología y sociedad, Año 5, No. 13, La Habana, 1999.
15. González, H. El embarazo adolescente: un fenómeno de gran magnitud en Cuba. En Revista Sexología y sociedad. Año 6, No.15, La Habana, 2000.
16. Krause, M. Importancia de la planificación familiar. En folleto de compilación de artículos sobre educación para el médico de la familia. Impresión ligera del GNTES. La Habana, 1987.
17. López, M. y A. Cano. El embarazo en la adolescencia: resultado de dos. Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 1996.
18. Master, Jhonson y Kolodny. La sexualidad humana. Tomo III, Edit. Científico Técnica, La Habana, 1987.
19. Monroy de Velazco, A. Salud, Sexualidad y Adolescencia. Guía práctica para integrar la orientación sexual en la atención de salud a los adolescentes. Edit. PAX, México, 1990.
20. Ortiz, C. Y otros. Aborto en la adolescencia, atención diferenciada. En revista Sexología y Sociedad, Año 8, No.11, La Habana, 1998.
21. Peláez, J. Y otros. Varón adolescente: responsabilidad sexual y anticoncepción. En Revista Sexología y Sociedad, Año 2, No. 8. La Habana, 1997.
22. _____ Adolescente embarazada. En Revista Sexología y Sociedad, Año 1, No. 2, La Habana, 1995.

23. Sosa, M. y R. Miguel. Derecho reproductivo, salud sexual y reproductiva, y planificación familiar. En Revista Sexología y Sociedad, Año 1, No.0, La Habana 1994.

LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) Y EL VIH/SIDA. ¿QUÉ Y QUIÉNES SON, CÓMO EVITARLAS?.

Autora: Lic. Damaris Torres Clavijo
Cátedra de Sexología y Educación Sexual
ISP “E. J. Varona”

Hasta hace muy poco tiempo se les conocía como Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) y antiguamente como Enfermedades Venéreas; es por ello que puedes encontrar distintas denominaciones en la literatura que consultes, según su fecha de publicación.

Se trata de un grupo de infecciones contagiosas, cuya principal vía de contagio es el contacto sexual. Sus agentes causales son microorganismos específicos, tales como bacterias, hongos, virus, y parásitos.

Entre las más conocidas podemos citar las siguientes: Gonorrea, Sífilis, Herpes genital, Condiloma, Granuloma inguinal, Clamidiasis, Trichomoniasis, Candidiasis, Escabiosis, Sarna y Pediculosis púbica.

La Sífilis, el Herpes genital y el Granuloma inguinal, se caracterizan por producir llagas o ulceraciones que constituyen una puerta de entrada directa para otros agentes infecciosos, incluyendo el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), causante del SIDA.

Mucho se ha dicho acerca de la necesidad de que nosotros(as), los(as) adolescentes y jóvenes que ya practicamos una vida sexual activa, debemos protegernos contra las Infecciones de Transmisión Sexual y el VIH/SIDA, y que esto se puede lograr manteniendo una conducta sexual responsable; sin embargo, las estadísticas muestran que no todos(as) asumimos esa responsabilidad con nosotros(as) mismos(as) y con nuestra pareja.

Te propongo que reflexionemos un poco acerca de lo que significa dicha conducta y sobre cómo podemos llegar a practicarla.

Es importante tener en cuenta que la conducta sexual responsable frente a las ITS y el VIH/SIDA posee dos componentes importantes: el uso sistemático y correcto del condón y la práctica del denominado sexo seguro.

El condón es el único medio de protección contra estas infecciones cuando se tienen relaciones sexuales con penetración, ya que impide el contacto con los fluidos de la pareja; aprender a usarlo siempre y bien, nos ofrece seguridad y la oportunidad de experimentar nuevos juegos sexuales, para disfrute de nosotros(as) mismos(as) y de nuestra pareja. Anteriormente, al explicarles la forma correcta de utilizarlo en el epígrafe sobre métodos anticonceptivos, les aconsejé hacer del condón “un fiel acompañante de la salud, el amor y el placer sexual”.

El sexo seguro, por su parte, consiste en disfrutar del placer de las relaciones sexuales sin intercambiar secreciones o fluidos corporales tales como el semen, la secreción vaginal y la sangre menstrual, entre otros.

Ello significa disfrutar de prácticas sexuales sin penetración, como son: los besos y caricias, la búsqueda experimental de nuevas zonas placenteras y la masturbación individual o en pareja, por solo citar algunas del inmenso caudal conocido, a las que podemos sumar todo lo que somos capaces de crear cuando estamos enamorados(as) y sentimos placer con nuestra pareja.

Como quiera que para actuar de manera responsable ante algo es necesario conocerlo, les propongo que revisemos los aspectos más significativos de las ITS de mayor incidencia en nuestro país, y del VIH/SIDA.

GONORREA O BLENORRAGIA:

Infección producida por la bacteria *Nisseria gonorrhoeae*, que se transmite por contacto sexual vaginal, anal, o bucal, no protegido. Sus síntomas comienzan a

presentarse de dos a cinco días después del contagio y consisten en la presencia de secreción vaginal (en la mujer) o uretral (en el hombre), de tipo purulenta, fétida y de color variable.

Si el contagio es anal se produce ardor en el ano, dolor al defecar y secreción purulenta, sanguinolenta o mezcladas, por el ano. El contagio bucal produce infecciones, más o menos intensas, de la garganta. Pueden contaminarse los ojos y presentarse una conjuntivitis.

Se le reconoce por sus síntomas y mediante diagnóstico de laboratorio.

El tratamiento con antibióticos es efectivo. Cuando no se aplica a tiempo y correctamente se producen complicaciones que pueden llegar a ser graves.

SÍFILIS:

Infección producida por la bacteria *Treponema pallidum*, que se transmite por contacto o juego sexual no protegido, por transfusión de sangre infectada, y de la madre al feto durante el embarazo o el parto.

Sus síntomas y lesiones son característicos en cada una de las tres fases, por las que evoluciona la infección cuando no se le trata a tiempo con el antibiótico indicado.

Después del contagio hay una fase sin síntomas en la que el examen de sangre aún es negativo. Después de seis semanas aparecen los llamados Chancros sífilíticos o duros. Quince días después el examen de sangre da positivo, por lo que es de fácil diagnóstico; este es el momento preciso en que el tratamiento adecuado frena la infección sin otros contratiempos.

Aunque en las primeras fases no se aplique el tratamiento las lesiones desaparecen pero, ¡cuidado!, la infección sigue progresando hacia fases sucesivas cada vez más agresivas, y de mayores y más graves consecuencias. :

El tratamiento con antibióticos es muy efectivo si se aplica a tiempo, de ahí la importancia de acudir rápidamente al(la) médico(a) ante los primeros síntomas o temor de contagio.

CANDIDIASIS:

Infección producida por el hongo *Cándida albicans*, un microorganismo oportunista, que se transmite por contacto sexual no protegido.

En las mujeres produce prurito (picazón) intenso de los genitales, flujo vaginal de color blanco-lechoso, inflamación y enrojecimiento de la vulva, vagina y cuello uterino, así como sensación de quemadura al orinar.

En el hombre se presenta prurito genital, irritación y puntos inflamados en el glande y el prepucio; así como secreción blanco-lechosa por la uretra

Se le diagnostica por sus síntomas y lesiones, acompañado de examen de laboratorio.

El tratamiento es a base de preparados que eliminan el agente causal.

TRICHOMONIASIS:

Infección causada por el protozooario *Tricomona vaginalis*, cuyo contagio se produce por contacto sexual no protegido y, en ocasiones, por el uso de instrumental obstétrico o prendas íntimas contaminadas.

No siempre se producen síntomas: un grupo de las mujeres infectadas no presenta molestias, en otras son muy ligeras y en un tercer grupo se produce inflamación y enrojecimiento de la vulva con abundante flujo vaginal de apariencia espumosa y sanguinolenta, con prurito genital y ardor al orinar.

Solo algunos de los hombres infectados padecen ligero ardor y punzadas en la uretra, así como un tenue flujo uretral.

El diagnóstico se basa en los síntomas y lesiones acompañados de examen de laboratorio.

El tratamiento, con preparados químicos que destruyen al agente causal, tienen que recibirlo los dos miembros de la pareja.

CLAMIDIASIS:

Infección producida por un grupo de bacterias conocidas por clamidobacterias, como la Clamidia vaginalis, que se transmiten por contacto sexual vaginal, anal o bucal, no protegido.

Sus síntomas comienzan a presentarse de una a tres semanas después del contagio, siendo al principio poco significativos.

Más tarde, en la mujer, se presenta aumento de un flujo vaginal transparente, dolor y ardor al orinar, y hasta puede ocurrir sangrado vaginal; cuando la infección asciende por el tracto genital puede producir inflamación de las Trompas de Falopio (salpingitis) con intenso dolor pélvico (bajo-vientre).

En el hombre la secreción uretral se hace abundante, transparente o amarillenta, y si la infección asciende lo hace hasta todas las glándulas del sistema reproductor provocando dolores intensos.

Se diagnostica por examen de laboratorio y apreciación de sus síntomas y lesiones.

Su tratamiento es con antibióticos. Si no se aplica pueden producirse graves complicaciones que pueden llegar a causar esterilidad, tanto en el hombre como en la mujer.

CONDILOMAS O VERRUGAS GENITALES.

Infección causada por el Papiloma virus, que se transmite por contacto sexual vaginal, anal u oral, no protegido, con una persona infectada, por simple contacto de piel con las verrugas, o de la madre al hijo(a) durante el parto.

Las manifestaciones suelen aparecer desde las dos semanas hasta los ocho meses después del contagio y consisten en la presencia de una o varias lesiones en forma de repollo con superficie irregular, llamadas condilomas o verrugas. Dichas lesiones se localizan en los genitales externos e internos, el ano y el recto(aunque la vía de contagio no haya sido la anal) .Las lesiones no son dolorosas pero pueden alcanzar gran tamaño, lo que ocasiona molestias físicas y psicológicas.

No existe tratamiento que elimine la infección, solo se realiza la extirpación de las verrugas, para lo que existen distintos procedimientos médicos.

HERPES GENITAL.

Infección causada por el virus denominado Virus del Herpes Simple Tipo II, que se transmite por contacto sexual vaginal, anal u oral, no protegido, con una persona infectada, por simple contacto de piel con las lesiones, y de la madre al hijo(a) durante el parto.

Las primeras manifestaciones aparecen de uno a siete días después del contagio y consisten en pequeñas y abundantes ampollas dolorosas localizadas en los genitales externos, la boca, o el ano(según la vía de contagio); en la mujer pueden aparecer en la vagina y en el cuello del útero. Estas ampollas revientan dando lugar a llagas, más dolorosas aún, que desaparecen en un plazo de cinco a veintiuno días.

Se reconoce por sus síntomas y lesiones y el examen de laboratorio.

La infección es incurable, las lesiones desaparecen y vuelven a aparecer cada cierto tiempo durante toda la vida. Solo hay tratamiento para aliviar las molestias y curar las lesiones.

ESCABIOSIS (SARNA):

Infección producida por un ectoparásito, el ácaro *Sarcoptes scabiei*, que se transmite por contacto físico, incluyendo el sexual, o por compartir ropas, toallas, sábanas u otras prendas, con personas infectadas.

Los ácaros de la sarna hacen surcos profundos debajo de la piel, lo que provoca un prurito intenso que obliga al rascado, ocasionando lesiones que constituyen puerta de entrada de otras infecciones.

. El reconocimiento de la Escabiosis es por examen de las lesiones y se puede confirmar por examen de laboratorio.

El tratamiento es sencillo, en base a productos químicos que eliminan al parásito y que se aplican externamente en la zona afectada; acompañados de aseo personal intensivo con agua bien caliente y jabón.

PEDICULOSIS PÚBICA (PIOJERA) .

Infección producida por un ectoparásito, el Piojo blanco o Piojo chato, conocido también como ladilla, que habita y pone sus huevos (liendres) en los vellos del pubis, produciendo prurito intenso debido a las picaduras que realiza en la piel de la zona.

El diagnóstico se realiza por reconocimiento del parásito y sus huevos.

El tratamiento es sencillo, con productos químicos que eliminan al parásito y a sus huevos, y que se aplican externamente en la zona afectada, acompañados de aseo personal intensivo.

Existen otras muchas ITS, con menor o casi nula incidencia en nuestro medio, entre ellas les puedo mencionar las siguientes: el Chancroide, el Molusco contagioso, el Granuloma inguinal, la Hepatitis B, y el Linfogranuloma venéreo.

EL SIDA Y SU AGENTE CAUSAL (VIH/SIDA):

La epidemia del SIDA ha seguido su trayectoria en ascenso, en el mundo entero, desde que se diagnosticaron los primeros casos en Estados Unidos, en 1981.

Los expertos para el Programa de Naciones Unidas sobre el SIDA, consideraban que para el año 2000 la cifra de infectados sería entre 30 y 40 millones de personas a nivel mundial; sin embargo, ya en julio de ese año existían 53 millones (13 millones más que lo calculado) y de ellos ya habían muerto 19 millones.

En nuestro país los primeros enfermos aparecieron a inicio de 1986 y hasta septiembre del año 2000 habían enfermado 1 121 personas, de las cuales habían fallecido 791. El total de infectados hasta esa fecha era de 3 024.

Las estadísticas mundiales, nuestro país incluido, indican que la mayoría de esas personas que han sido diagnosticadas con el VIH, han adquirido la infección a edades muy tempranas.

Hablar de cifras de personas infectadas y fallecidas no es del más mínimo agrado nuestro, supongo que de nadie. Pero no me negarán que es necesario conocerlas, ya que hablan por sí solas de lo importante que resulta conocer este terrible azote de la humanidad y, sobre todo, tomar conciencia de que si amamos la vida tenemos que protegerla.

No obstante he conversado con adolescentes y jóvenes que me han planteado “ estar muy jóvenes para andar pensando y temiéndole al SIDA, porque eso no los dejaría disfrutar de la vida”, quienes así piensan lo que están haciendo es poner en peligro su vida a cambio de desprotección.

Presumo que tú no eres de esas personas y que estas cifras te motivaron para conocer más sobre el SIDA y su agente causal, el VIH; por eso te propongo establecer preguntas y respuestas para concretar la información:

¿Qué significan las palabras SIDA y VIH? :

Se trata de dos siglas, SIDA responde a las letras iniciales del Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida; nombre que recibe la enfermedad de transmisión sexual causada por el VIH, es decir, por el Virus de Inmunodeficiencia Humana.

¿Cómo corremos peligro de contagio con el VIH? :

Para infectar a una persona el VIH tiene que penetrar en el interior de su organismo y ponerse en contacto con su sangre, por lo tanto es fácil evitar el contagio cuando conocemos sus vías de transmisión y no practicamos conductas que impliquen riesgo. Cuando una persona está infectada el VIH se encuentra en todo su organismo, incluidos sus fluidos y secreciones corporales, tales como su sangre, sus secreciones vaginales (propias de todas las mujeres aunque estén sanas), en el semen, y la leche materna; también se encuentra en su sudor, su saliva y sus lágrimas, pero en cantidades insuficientes para producir infección en otra persona.

Ocurre que si tenemos relaciones sexuales coitales (por vía vaginal, anal u oral) con una persona infectada y no hemos puesto de por medio una barrera aislante como es el condón, nos estaremos poniendo en contacto con las secreciones y fluidos antes mencionados.

Sin protección el VIH podrá penetrar en nosotros(as) a través de las lesiones microscópicas que normalmente abundan en nuestras mucosas de la vagina, la boca, el ano, el recto, el orificio uretral y la superficie del pene.

Asimismo, el VIH puede penetrar en nuestro organismo a través de objetos punzantes o cortantes contaminados (jeringuillas, cuchillas de afeitar y otros) y mediante transfusión de sangre infectada.

Otra vía de transmisión, que es importante conocer, es la que se produce de la madre infectada a su hijo(a), durante el embarazo, el parto y la lactancia.

Es alentador conocer que en nuestro país está garantizada la calidad de la sangre que se usa para las transfusiones y la debida esterilización de todo el instrumental que se usa en los bancos de sangre, laboratorios, consultas médicas de todo tipo y en los hospitales.

Depende de nosotros(as) practicar medidas de prevención tales como: siempre utilizar el condón en las relaciones sexuales (ya sean vaginales, anales u orales y cualquiera que sea nuestra preferencia sexual), utilizar correctamente el condón y estar seguro(a) de su buen estado, no compartir agujas, cortauñas, cuchillas de afeitar, cepillos de dientes u otros objetos punzantes o cortantes.

¿Existen otros peligros de contagio? :

No existen. Es nulo el peligro de contagio a través de los abrazos, besos y caricias, o mediante la tos o los estornudos, menos aún por conversar o dar la mano a un(a) infectado(a). Así mismo, no existe peligro al utilizar platos, cubiertos, toallas o ropas de cama lavados; tampoco se produce contagio debido a la picada de insectos, ni por bañarnos en las playas y piscinas.

¿Qué significa “estar infectado” con el VIH? :

Significa que el VIH estará en el organismo de esa persona, a la cual se le llama seropositiva, por el resto de su vida.

Una persona infectada puede no sentir síntomas ni tener aspecto de una persona con problemas de salud porque, en realidad está infectada no enferma.

Lo anterior es muy lamentable porque se cumple ese viejo refrán popular que dice “Las apariencias engañan”. Si esa persona tiene relaciones sexuales no protegidas, le transmitirá el virus a su pareja, aún cuando ni ella misma sepa que está infectada. También podrá infectar a otras personas mediante el resto de las vías de transmisión que les mencioné anteriormente.

¿Cómo es que se puede estar infectado y no estar enfermo? :

Esto es muy fácil de comprender: cuando el virus penetra en el cuerpo de una persona, ataca a las células del denominado Sistema Inmunológico, responsabilizado con defenderlo de todos los microorganismos a los que normalmente estamos expuestos(as). Este ataque va debilitando, deprimiendo, a dicho Sistema Inmune hasta hacerlo deficiente para la defensa contra otros agentes causales de enfermedades (por eso se le llama virus de inmunodeficiencia).

Dicha deficiencia no se produce de forma inmediata a la entrada del virus, es por eso que pueden transcurrir hasta diez años antes de que aparezcan los primeros indicios de enfermedades asociadas al VIH.

¿Cómo se puede diagnosticar a la persona infectada por el VIH? :

La única forma posible es mediante muestras de sangre que son sometidas a técnicas de laboratorio específicas para este virus: Test de Micro-Elisa, Test Western Blot y Test de Inmunofluorescencia.

Con el Test de Micro-Elisa se detectan en sangre los anticuerpos específicos producidos contra el VIH; para que dichos anticuerpos aparezcan tiene que haber transcurrido un plazo de entre ocho y doce semanas, después del contagio. Ese plazo constituye lo que se denomina período de ventana (la persona está infectada pero aún no es posible diagnosticarla como tal).

Cuando el test de laboratorio da resultados positivos es que a la persona se le clasifica como seropositiva y su sangre se somete a otros test para confirmar el diagnóstico.

¿Cómo pasa una persona, de ser seropositiva a ser enferma? :

Como ya les dije, una persona puede ser seropositiva asintomática durante muchos años; la mayoría enferma dentro de los diez años siguientes a la infección, pero este período varía mucho de una persona a otra.

Los primeros signos y síntomas que suelen aparecer son: inflamación prolongada de los ganglios de distintas zonas del cuerpo, marcada pérdida de peso corporal, estados febriles, y copiosa sudoración nocturna.

Cuando el Sistema Inmunológico ya está muy deteriorado el organismo se queda sin defensas por lo que comienzan a atacarlo distintos microorganismos que aprovechan la oportunidad para multiplicarse y desarrollar las enfermedades de las cuales son agentes causales; por esto a ellos y a las enfermedades que producen se les denomina oportunistas.

Las enfermedades oportunistas asociadas al VIH, que se presentan con una mayor frecuencia son: la neumonía, la neurotoxoplasmosis, la tuberculosis, el herpes cutáneo, y algunos tipos de cáncer.

Cuando aparece una o más de estas enfermedades, que generalmente se presentan de manera simultánea, la persona continúa siendo seropositiva pero además está enferma SIDA.

¿Por qué hay personas que viven muchos años siendo seropositivas, y otras enferman y mueren en un corto plazo de tiempo? :

Este hecho cierto depende de varios factores, entre los que podemos señalar: el estado físico y de salud general de la persona antes del contagio, las características de su Sistema Inmunológico, el tiempo transcurrido entre el contagio y el diagnóstico, y la calidad de la atención médica recibida una vez diagnosticada como seropositiva.

Mientras más rápido sea el diagnóstico mayor será, y con mejor calidad, el tiempo de vida de la persona seropositiva. Siempre que tenga a su alcance la atención médica especializada y los recursos necesarios tendrá más posibilidades para luchar contra las infecciones oportunistas.

¿Qué podemos hacer si alguna vez practicamos una conducta de riesgo ante el VIH/SIDA? :

En nuestro país existe un amplio y eficiente Programa de lucha contra el VIH/SIDA, que abarca acciones desde los consultorios del Médico de Familia hasta instituciones de nivel nacional, pasando por los policlínicos y los centros provinciales de Higiene y Epidemiología, entre otros.

Ante cualquier duda o preocupación debes acudir a tu área de Salud Primaria (Médico de la Familia) o al Policlínico, allí recibirás la atención y orientaciones necesarias. Recuerda los beneficios que reporta un diagnóstico temprano; por otro lado, vivir con dudas sobre un posible contagio con el VIH puede ser causa de afectaciones psicológicas que podemos evitar con un análisis de sangre.

Sobre este terrible azote de la humanidad se pueden escribir libros voluminosos porque ya existe mucha información al respecto, pero ahora no nos es posible; te sugiero que estés al tanto de todo lo que se publica ya que nunca es suficiente lo que conozcamos sobre el SIDA y su agente causal, el VIH.

ITS y VIH/SIDA
Bibliografía

1. Aldana, A. La sexualidad y las Enfermedades de Transmisión Sexual. En Antología de la Sexualidad Humana. Edit. CONAPO, México, 1994.
2. Angelfire. Puerto de información sobre enfermedades sexuales. Santa Cruz, Bolivia, 1998.
3. Brückner, H. ¿Piensas ya en el amor?. Edit. Gente Nueva, La Habana, 19976.
4. Calero, J. L. Los adolescentes y la salud reproductiva. En revista Sexología y Sociedad, Año 2, No. 8, La Habana, 1997.
5. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. SIDA: Guía del educador.
6. Consejo Nacional de Población. Sexualidad adolescente. Talleres de Editores e Impresores FOC. México, 1994.
7. Cortés, A. Y otros. ETS y adolescencia temprana. En revista Sexología y sociedad, Año 4, No. 11, La Habana, 1998.
8. Colectivo de autores. Compilación de artículos sobre educación sexual para el médico de la familia. La Habana, 1998.
9. _____ Hacia una sexualidad responsable y feliz. Documento teórico metodológico, Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 1997.
10. _____ Hacia una sexualidad responsable y feliz. Para maestras y maestros. Secundaria Básica, Parte I, Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 1997.
11. _____ VIH/SIDA. Para promover la tolerancia y combatir la discriminación. Edit. Colorgraf. Bolivia, 1997.
12. López, M. y A. M. Cano. El embarazo en la adolescencia: resultado de dos. Edit. Pueblo y Educación, La Habana, 1996.
13. Masters, Jhonson y Kolodny. La sexualidad humana. Edit. Científico Técnica, La Habana, 1987.
14. Ministerio de la Familia. Educación Sexual Básica para la Prevención del SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual. Venezuela, 1992.
15. Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional de Prevención y Control del SIDA. La Habana, 1992.
16. Ministerio de Salud. ETS/VIH/SIDA. Cuadernos de sexualidad, Edit. Enlace Editores Ltda. Colombia, 1995.
17. Monroy de Velazco, A. Salud, Sexualidad y Adolescencia. Guía práctica para orientar la educación sexual en la atención de Salud a los adolescentes. Edit. Pax, México, 1990.
18. Rfo, C. Enfermedades de Transmisión Sexual. En Antología de la Sexualidad Humana. Edit. CONAPO, México, 1994.

SEXUALIDAD Y GENERO: HACIA SU COMPRESION Y EDUCACION

DraC. ALICIA GONZALEZ HERNANDEZ
DraC. BEATRIZ CASTELLANOS SIMONS

La sexualidad, como manifestación de la personalidad, es un fenómeno sumamente complejo y multivariado; son tantas las formas en que se expresa, como diversos los seres humanos portadores de ella.

Sin embargo, tradicionalmente se le ha tendido a esquematizar a partir de fuertes estereotipos sociales y a supeditar a poderosas fuerzas biológicas ocultas. Tanto una tendencia como la otra, al materializarse en determinados enfoques y prácticas educativas, impiden el logro de un crecimiento pleno de esta importante esfera de la vida del ser humano.

En consecuencia, se impone la necesidad de comprender la esencia de la sexualidad y las vías fundamentales para su educación, lo que a su vez exige el establecimiento de los referentes teóricos en torno al papel de los condicionantes internos y externos de esta pluridimensional faceta de la vida del hombre y de la mujer.

LO BIOLOGICO Y LO SOCIAL EN LA SEXUALIDAD HUMANA

En las últimas décadas, mientras que algunos teóricos se debaten en fuertes polémicas acerca de los agentes causales de las diversas manifestaciones de la sexualidad, en especial de la orientación sexual, defendiendo unilateralmente posiciones biologistas o sociogenetistas, un grupo cada vez más numeroso se adhiere a un criterio holístico que considera el carácter biopsicosocial del ser humano.

Si bien nos identificamos en principio con esta concepción, consideramos indispensable detenernos en algunas precisiones en torno a nuestras posiciones teóricas de partida:

PRIMERO: consideramos que todo fenómeno psicológico es, desde el momento mismo de su génesis, el resultado de la acción dinámica de los procesos internos y externos que actúan sobre el individuo a lo largo de toda la vida, y entre estos, los de naturaleza biológica y social juegan un papel decisivo.

SEGUNDO: lo interno y lo externo nunca intervienen directamente o por separado, sino que interactúan como un sistema donde cada uno mediatiza al otro, y a la vez, ambos son mediatizados por la propia actividad psíquica, o si queremos ser más precisos, por la personalidad, según el nivel de desarrollo alcanzado en cada etapa.

TERCERO: el producto final de este interjuego dialéctico tiene un carácter único e indivisible en cada ser humano, siendo imposible fraccionarlo para conocer hasta donde cada cualidad psicológica es el resultado de una u otra de sus premisas, por cuanto ella conforma, en sí misma, un fenómeno nuevo, cualitativamente diferente, irreducible a sus elementos de base o a la simple sumatoria de estos.

A la luz de estas reflexiones, es significativo preguntarnos: ¿cómo intervienen las influencias biológicas y sociales en la configuración y desarrollo de la sexualidad humana?

El sexo y los procesos anatomofisiológicos a éste inherentes (sexo cromosómico, genético, gonadal, genital, endocrino, hipotalámico-hipofisiario), constituyen el fundamento de la existencia, en todas las especies sexuadas, de un individuo hembra y otro macho. Este criterio tiene indudable validez en el caso del ser humano como ser sexuado, representando, a nuestro entender, el principio básico para la diferenciación física entre el hombre y la mujer, y también, indirectamente, para la diferenciación psicológica.

La determinación y asignación del sexo del bebé desde el momento del nacimiento, a partir de los genitales, desencadena un sistema de influencias socioeducativas muy fuertes sobre éste, condicionando en gran medida el fenómeno de sexuación psicológica, la construcción de lo femenino y lo masculino.

Las sociedades clasistas han tendido a establecer, desde la antigüedad hasta nuestros días, rígidos y esquemáticos estereotipos sobre lo considerado como masculino y femenino, reglamentando todas las manifestaciones del sujeto: los juegos y juguetes, el vestuario, la forma de expresar sus sentimientos, de comportarse en cada situación de la vida, e inclusive, las profesiones y las aspiraciones. El modelo social de sexualidad se convierte así en un fuerte mandato cultural que refuerza toda conducta que lo reproduzca y sanciona la que se aparte de él. Consecuentemente, en el proceso de socialización, se le enseña al niño, desde muy pequeño, a actuar conforme a las expectativas del medio, y llega un momento en que ni él, ni el educador, dudan de que las referidas cualidades sexuales tengan un carácter natural.

Como resultado de esta educación sexista, se conforman las diferencias supuestamente sexuales atribuidas al género, y que desembocan en la polarización y contraposición entre ambos, en las relaciones de poder y fuerza que suelen caracterizarlos.

Las investigaciones alrededor de las formas de expresión de los géneros a través de la evolución de la humanidad demuestran que la mayoría de los rasgos, cualidades, modos de conducta y de relación asociados

tradicionalmente a cada sexo no están irreductiblemente ligados a este como tal, sino que tienen un carácter sociocultural, opcional, y pueden ser asumidos indistintamente por uno u otro.

¿Significa lo antes expuesto que el fenómeno psicosexual que denominamos género es exclusivamente el resultado de determinadas circunstancias sociales, careciendo de existencia propia? ¿Desaparecerán los géneros al dejar de actuar las condiciones externas que los mediatizan? Para dar respuesta a las interrogantes planteadas, es necesario retomar nuestros sustentos teóricos acerca del papel de los factores internos y externos en la sexualidad humana.

Como señalamos previamente, el fundamento de la existencia de los géneros y de las diferencias esenciales, inherentes a cada uno de ellos, se encuentra en su base biológica, sin que esto implique que puedan reducirse las cualidades sexuales psicológicas a la acción directa de esta premisa, como señala John Money:

"La propia naturaleza es la que proporciona los elementos básicos irreductibles de diferencia sexual, que ninguna cultura puede erradicar, al menos a gran escala: las mujeres pueden menstruar, gestar, lactar, mientras que los varones no".

El conjunto de atributos biológicos propios de cada sexo da origen a la existencia de los géneros en la medida en que a partir de su nacimiento el individuo desarrolla el sentimiento de pertenencia a un sexo sobre la base de la identificación con su cuerpo sexuado y con las funciones particulares derivadas de este.

Entre el primero y el tercer año de vida, teniendo por fundamento la imagen corporal, y como parte esencial de la formación del yo (de la autoconciencia y la autovaloración), se comienza a desarrollar un complejo proceso de diferenciación sexual sociopsicológico que da lugar al sentimiento y la conciencia de sí como un ser masculino o femenino, fenómeno de carácter permanente y estable que denominamos identidad de género.

En la base de esta se despliega un conjunto de procesos psíquicos: necesidades, sentimientos, valores, actitudes, representaciones, conceptos, aspiraciones, capacidades, hacia el propio sexo y el otro, que conforman el núcleo de la sexualidad, y determinarán la forma particular en que cada individuo la vive y expresa.

Este proceso primario de autoclasificación y diferenciación sexual, afín entre los individuos de igual género, es el cimiento para que el ser humano comience, consciente e inconscientemente, a construir de forma personalizada su sexualidad, según la manera en que interpreta los modelos y valores sociales que van adquiriendo una significación para él. De este modo, al

integrarse sistemáticamente los condicionantes biológicos y sociales siguiendo un patrón singular e irrepetible en cada ser humano, se conforman las bases para el desarrollo de su sexualidad, las cuales, siendo únicas para cada sujeto, van a guardar, según nuestro criterio, una relativa semejanza entre aquellos de igual sexo, que los distingue del otro, y propician la construcción personal de la sexualidad con elementos estructurales esenciales semejantes.

Por tanto, podemos concluir que los géneros se conforman en la interacción dinámica de lo biológico y lo social, de forma que:

- están marcados biológicamente, por cuanto el ser humano es sexuado, y llevan al mismo tiempo la impronta de lo social, que determina el modo en que ellos se estructuran y relacionan a través de la historia y en cada contexto social concreto, pero representan un fenómeno psicológico.
- su existencia propia es inherente a la existencia del ser humano, por lo cual no tenderán a desaparecer cuando se eliminen la falta de equidad y el sexismo propios de las sociedades patriarcales, sino que se establecerán relaciones cualitativamente diferentes entre ambos.

Partiendo de las concepciones que hemos presentado, se imponen nuevas reflexiones en torno a las vías para la educación de la sexualidad, atendiendo al género y a las peculiaridades que presenta este fenómeno.

EDUCANDO LA SEXUALIDAD

La construcción de la masculinidad y la feminidad y la configuración de géneros psicológicamente diferenciados, guardan estrecha relación con la identificación plena del individuo con su cuerpo sexuado. Pero ello no puede presuponer, de ningún modo, que se vea obligado a cumplimentar las funciones biológicas y psicosociales que a este se asocian: seleccionar una pareja heterosexual, constituir el matrimonio y la familia y tener descendencia, en concordancia con las expectativas de la sociedad y de la mayoría de las personas que le rodean.

El ser humano tiene derecho, según sus necesidades y aspiraciones personales, a determinar libremente los límites de su sexualidad, seleccionar aquellos valores y modelos de la sociedad que le son significativos, asumir su orientación sexual y escoger su propia opción respecto al matrimonio y la cantidad de hijos. Sólo de esta forma podrá vivir su sexualidad con profunda autenticidad y plenitud.

Precisamente, defendemos una educación sexual de carácter alternativo, que ofrezca al individuo la posibilidad de elegir los patrones y modos de conducta acordes con su forma particular y única de interpretar la

sexualidad, y de decidir los caminos para recorrerla. Esta perspectiva contempla la necesidad de armonizar en todos los sentidos y niveles lo individual con lo social, pero nunca al precio de subordinar forzosamente al ser humano a su contexto, tal como lo ha hecho la educación sexista tradicional, que somete la sexualidad del hombre y de la mujer a rígidos y despersonalizados estereotipos socialmente impuestos.

En nuestro criterio, la armonía individuo sociedad se logra cuando se educa en los principios de la libertad y la responsabilidad, la autodeterminación, la comprensión, tolerancia y reciprocidad con el otro, sin anular o sacrificar lo personal en aras de lo colectivo: sólo una educación que potencie estos dos niveles básicos de existencia del ser humano puede conducir al enriquecimiento de ambos sin contradicciones antagónicas, preparando para enfrentar y resolver los conflictos inherentes a la convivencia social.

Es en este sentido que entendemos la educación en general y la de la esfera sexual en particular, como un fenómeno que promueve una relación profunda entre los intereses y necesidades del individuo y de su contexto, pero a partir de concebir a aquel como el actor principal, el participante activo, el centro del proceso educativo, responsable máximo de transformarse a sí mismo y a la realidad en que vive, para insertarse cada vez mejor en ella, atendiendo a sus sentidos personales, a todo aquello que ha adquirido una verdadera significación para él.

En consecuencia, la educación es el proceso de preparación del ser humano para la vida, para afrontar con éxito, según sus recursos y potencialidades, los retos, contradicciones y problemas propios de una sociedad como la actual, marcada por la competitividad y por profundas diferencias sociales y de género.

Nos identificamos con las concepciones consagradas en la Conferencia Mundial de Educación para Todos, al considerar como objeto de la educación la satisfacción de las necesidades humanas, que son el resultado de la correspondencia entre aquellas de la sociedad y las individuales, haciendo especial énfasis en el rol protagónico de la persona, que representa el centro de un proceso educativo personalizado y contextualizado, fundado en una pedagogía de la diversidad.

Consiguientemente, el crecimiento, expresión y satisfacción de la sexualidad no puede ser aislado de lo contextual, de la consideración de "el hombre en situación": la sexualidad se construye, se vivencia, se expresa, se comparte. Forma parte de lo personal y de lo común, lo social, resultando imposible comprenderla al margen de la comunicación, la interacción, la colaboración, del dar y el recibir en las esferas erótica, espiritual y social, en las relaciones con las personas del propio sexo y del otro.

Las manifestaciones de cada individuo como ser sexuado matizan su comportamiento en las más diversas esferas de la vida, forman parte de yo, de su identidad, pero sólo a partir de la inserción de ésta en el sistema de relaciones recíprocas de comunicación, comprensión y colaboración con los que le rodean. Y esas personas no son únicamente aquellas de su mismo sexo, sino también del otro; al compararse con estas, el sujeto establece los rasgos que lo distinguen como ser sexuado, y que los asemeja como seres humanos. Se pueden determinar así las justas diferencias esenciales entre los géneros, sobre la base de las que se erigen las relaciones de equidad y paridad entre ellos.

Por otra parte, el análisis de los espacios de la vida en los que se forma, crece y proyecta la sexualidad y que encierran sus propiedades fundamentales, nos permite comprender mejor este fenómeno:

- **.INDIVIDUO:** la parte del yo, de la identidad referida a aquellas cualidades del sujeto como ser sexuado que le dan un carácter personal y matizan todas sus manifestaciones vitales.
- **.PAREJA:** vía que permite dar y recibir placer, amor, felicidad a través de la comunicación física y espiritual entre ambos.
- **.FAMILIA:** en la que se forma, y si se desea puede constituir la suya propia, como vía de lograr la descendencia y de establecer lazos de afecto y comunicación filial.
- **.SOCIEDAD:** el contexto más amplio de las esferas en las que él se desempeña e interactúa, se comunica con personas de su sexo y el otro. Es el espacio de donde provienen los modelos, los valores morales a partir de los cuales se educan y evalúan sus conductas y manifestaciones sexuales.

El carácter personal de la sexualidad se funda en la manera en que cada ser humano se proyecta en cada una de estos espacios, que a su vez le dan el innegable contenido social que ella posee.

En consecuencia, la educación de la sexualidad implica potenciar al individuo para el encuentro pleno y responsable con su sexualidad y la ajena, atendiendo a sus necesidades y en correspondencia con las de su contexto. Pero sólo si esta relación se concibe sobre la base de un profundo respeto y confianza en el protagonismo humano, en su capacidad de elegir, de autodeterminar los límites de su sexualidad, y a su vez en el respeto a los límites de las personas con las que se relaciona.

La correspondencia entre los elementos sociales y personales debe tener como sustento un enfoque humanista,

democrático y personalizado, que en nuestro criterio se corresponde con los principios teóricos y metodológicos de una educación sexual alternativa y participativa que proponemos a continuación.

LA EDUCACION SEXUAL ALTERNATIVA Y PARTICIPATIVA

. Es un proceso que brinda al sujeto un conjunto muy amplio, rico y flexible de opciones de vida, de relación y convivencia, para que pueda encontrar aquellas que adquieran un sentido personal para él, al vincularse con sus necesidades y expectativas, su historia y su contexto.

Es importante precisar que estas variadas alternativas no son inconexas y fortuitas; por el contrario, deben conformar un sistema coherente, con un fundamento ideológico profundamente humano que promueva de forma flexible las variantes sociales más positivas y potenciadoras del crecimiento armónico del ser humano y de la sociedad, y que a su vez rechace toda influencia rígida y estereotipada que refuerce las relaciones de poder entre los sexos y la supremacía de uno u otros.

. Es un proyecto que propicia la identificación plena del individuo con su cuerpo sexuado y con las funciones de él derivadas, potenciando las relaciones de pareja con altos niveles de comunicación y satisfacción física y espiritual, concretizados en la formación de una familia y de la descendencia responsable y feliz.

El hecho de que se refuerce esta opción con relación a las restantes no afecta el carácter alternativo del proceso, siempre que se prepare a la persona para jugar el rol protagónico en él, en la medida en que no se impone nada, no se manipula, sino que se le capacita para determinar libre y responsablemente la forma de vivir y expresar su sexualidad, respetando los límites ajenos.

. El proyecto social se acompaña de las más variadas alternativas de vida, aunque no sean las de mayor grado de significación o aceptación social, siempre que se asuman de forma responsable y no afecten a otras personas. Nos referimos, por ejemplo, a otras formas de orientación que no sean la heterosexual, a las uniones consensuales, la decisión de no procrear, o incluso el celibato.

En nuestro criterio, cualquier manera de vivir y expresar la sexualidad que el individuo elija y sea enriquecedora para él, si no daña física o espiritualmente a éste a su pareja o a terceras personas no es sólo aceptable, sino que el educador debe ayudarlo a convivir con ella, de la misma forma en que lo enseña a aceptar los elecciones ajenas.

El ejercicio de la libertad individual sobre la base de la responsabilidad y la armonía con las persona que nos rodean, sólo es posible al educar al ser humano en un proceso participativo, que como explicamos se funde en su rol principal a la hora de elegir los caminos de su vida sexual.

. En este proceso, el individuo aprende a valorar activamente todas las alternativas con un espíritu crítico, reflexivo, divergente, y a su vez se capacita para comunicarse, interactuar y dialogar con las personas que le rodean, sobre la base de la colaboración y la reciprocidad, a fin de poder valorar las diversas posiciones propias o ajenas, eligiendo de forma madura en armonía con sus necesidades y las de la sociedad.

Sólo una educación fundada en este espíritu democrático permite al ser humano construir su sexualidad de forma plena, libre y responsable, superando actitudes egoístas y distanciadas de la realidad en que vive. En la medida en que se forma al individuo en los principios de la comunicación, la reciprocidad y la autenticidad, se estará promoviendo el crecimiento individual y social. Y aún en los casos en que el sujeto no se identifique con los modelos socialmente deseados, encontrará vías de expresión sexual que no afecten o perjudiquen la proyección y desenvolvimiento de las personas que le rodean.

A través de un proceso educativo basado en estos principios lograremos combatir las influencias sexistas y despersonalizadas y armonizar al hombre con su contexto, contribuyendo así a que las normas sociales no se conviertan, como ha ocurrido tradicionalmente, en una cárcel para la sexualidad, sino en la fuente de su enriquecimiento.

No podemos olvidar, finalmente, que toda conducta sexual que no dañe física o espiritualmente al individuo, a su pareja o terceras personas, debe considerarse una variante sexual sana y ser respetada. Aún cuando la alternativa seleccionada por el sujeto no coincida con el proyecto social, si esta representa una decisión conciente y responsable, merece el respeto de los demás, y el educador tiene en este sentido el deber de ayudarlo a defenderla, consolidarla y a convivir con ella. Solo así se armoniza verdaderamente lo social con lo personal, la libertad con la responsabilidad.

Taller especializado de Salud y Sexualidad en niños y niñas, adolescentes y jóvenes

Para profesores y profesoras

Autoras: MsC. Leticia L. Moreno Álvarez
Lic. Marlene Escobar Peraza
Dra. Alicia González Hernández

Facultad de Ciencias de la Educación, Cátedra de Sexualidad y Educación Sexual (CASES)

Uno de los aspectos fundamentales a tener en cuenta en el desarrollo del ser humano como personalidad es la salud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud es el estado de bienestar físico, mental y social, que alcanza cada persona atendiendo a la satisfacción de sus necesidades esenciales personales y del contexto en que se desarrolla, y no solo la ausencia de enfermedad.

Muchas personas aparentemente no están enfermas, sin embargo tienen preocupaciones, sentimientos de culpa, falta de afecto, estrés, etc, que producen alteraciones psicológicas y propiamente físicas, y a su vez repercuten en su desempeño en las diversas actividades en las que participa cotidianamente, afectando su bienestar. Por otro lado se producen situaciones en el centro de trabajo, de estudio, en las relaciones con la pareja, con la familia y con los y las compañeros (a) que inciden negativamente en la salud física y mental.

Para disfrutar una buena salud es necesario tener en cuenta un conjunto de consideraciones, tales como:

- Mantener una alimentación balanceada que contenga carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales ya que cada uno de estos nutrientes tiene una función determinada en el organismo.
- Mantener una adecuada higiene personal en el estudio y en el trabajo.
- Establecer un equilibrio entre las actividades físicas y mentales con las de diversión, recreación y sueño para retardar la fatiga y evitar el cansancio.
- Evitar los hábitos tóxicos (café, tabaco, bebidas alcohólicas u otras sustancias que creen adicción) pues constituye un perjuicio para la persona en lo físico, lo espiritual y su vida social.
- Prever las enfermedades teniendo en cuenta las medidas higiénicas y acudir al médico ante cualquier síntoma que constituya un trastorno de nuestra salud

Todos los profesores y profesoras tienen dentro de sus tareas la de orientar, instruir, educar y exigir a los y las estudiantes la conservación de su salud y la de los demás

Para disfrutar de una buena salud es indispensable desarrollar una sexualidad plena, placentera y responsable, que se convierta en fuente permanente de enriquecimiento de todas las esferas de nuestra vida.

¿Cómo lograr esto en los y las adolescentes?

En principio es importante conocer con mayor objetividad de los y las adolescentes

Según cifras establecidas, aproximadamente el 25% de la población mundial, y el 10% de la cubana se ubican en las edades enmarcadas en la adolescencia y han adquirido la capacidad reproductiva, capacidad que suele ser mal manejada por muchos de ellos, en tanto, con frecuencia no se les ha preparado para ser capaces de hacer un adecuado ejercicio de sus nuevas potencialidades sexuales, sin correr riesgos innecesarios. Tal capacidad física no implica en modo alguno capacidades psicológicas y sociales para enfrentar una maternidad o paternidad responsable y feliz.

Diversos organismos internacionales como el FNUAP, la OMS y otros, nos brindan datos elocuentes sobre el crecimiento de los y las adolescentes en muchos países del mundo, y la presencia de trastornos como: los embarazos, la maternidad y paternidad temprana, la nupcialidad o las uniones consensuales sin la requerida madurez, los abortos, las relaciones coitales prematuras, las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA; sin que podamos olvidar las consecuencias más o menos graves que para ellos, su familia y su contexto social entrañan estos fenómenos negativos.

La prevención y tratamiento de estos y otros trastornos solo es posible a través de un efectivo proceso de educación y orientación que prepare a los y las adolescentes para gozar del derecho indiscutible de vivenciar y experimentar su sexualidad de forma plena y responsable, enriqueciendo así su personalidad y toda su existencia individual y social.

Para los adultos, que desde muy pequeños experimentan en carne propia el rigor de mitos, prejuicios y estereotipos sexuales, éstos inconscientemente llegan a formar parte, de la cosmovisión de muchos de ellos. En esta situación les resulta en extremo difícil discernir qué es lo natural, apropiado e incluso necesario, que en materia de sexualidad desarrollen y vivan nuestros hijos e hijas o alumnos adolescentes. Es por eso que a continuación trataremos de hacer una breve descripción y análisis de las transformaciones y necesidades de la sexualidad inherentes a estas edades.

Al respecto es importante enfatizar que, la referida caracterización destaca las adquisiciones comunes, que en términos generales suelen presentar de forma típica la mayoría de los y las adolescente, no obstante, no debemos olvidar que estos cambios sufren una particularización en cada ser humano asumiendo matices diferentes y muchas veces únicos, irrepetibles según su personalidad y su contexto sociocultural.

Si a partir de ésta o cualquier otra caracterización psicosexual del adolescente, nos trazamos como meta medir su desarrollo aplicando una misma regla o norma, estaremos cometiendo la primera y más grave violación que nos conducirá al mayor de los fracasos.

No olvidemos que la sexualidad, al igual que toda esfera de la personalidad tiene un carácter individual, singular indispensable de tomar en consideración a la hora de organizar su formación y desarrollo.

LAS TRANSFORMACIONES BIOLÓGICAS Y PSICOSEXUALES DE LA ADOLESCENCIA

Pubertad proviene del latín ***pubertas*** cuya significación es edad fértil, luego, es la etapa caracterizada por un conjunto muy amplio de transformaciones anatomofisiológicas que culminan con la madurez biológica y reproductiva. Comúnmente es el fenómeno biológico que da inicio a la adolescencia.

El motor impulsor, desencadenante de estos cambios tan precoces y radicales, en edades tan tempranas como los 9 ó 10 años, se encuentra en el sistema endocrino, en la hipófisis y otras glándulas cuyas hormonas actúan sobre las gónadas femeninas y masculinas provocado su maduración anatómica y funcional. De la actividad de éstas, en particular, se derivan una amplia variedad de caracteres sexuales secundarios en la muchacha y el muchacho que se expresan a través de la menarquia, la eyacularquia, respectivamente, y en general en la transformación de todo su cuerpo en el de un hombre y una mujer con las todas las capacidades "**aparentes**" para la reproducción y la respuesta sexual.

El adolescente se convierte físicamente, en unos pocos años, en particular, en los más tempranos de esta etapa (cuando aún es psicológicamente muy inmaduro), en un **adulto en apariencia**, capaz de engendrar hijos y de disfrutar de la vida erótica en solitario y en pareja. De tales cambios y de su nueva situación social se derivan las primeras y trascendentales adquisiciones psicosexuales.

El chico y la chica puber observa y es consciente de que su cuerpo se transforma y adquiere capacidades adultas en dos sentidos fundamentales: como vía de procreación y, lo que es lo más importante para él, como vía de disfrute sexual y de atracción física erótica para otras personas, no solo de sus coetáneos sino para los mayores.

De esta forma el cuerpo adquiere una nueva significación para el adolescente que estructura y desarrolla una imagen corporal diferente, llena de vivencias, conflictos y satisfacciones, las que actuarán directamente en el desarrollo de su autoestima enriqueciéndola o lesionándola según el caso. Esta transformación corporal unida a su desarrollo psíquico general da origen a lo que se denomina el "**sentimiento de adultez**".

En el trasfondo de estos procesos, la actividad gonadal desencadena deseos e impulsos sexuales (la libido), más o menos vehementes en la muchacha y el muchacho que son estimulados por sus propias fantasías eróticas y las de sus coetáneos quienes en estas edades constituyen la motivación social esencial de su vida.

Rápidamente ellas y ellos comprenden que la casi totalidad de las zonas de su cuerpo y en especial los genitales responden a estímulos erógenos somáticos o psicógenos y entran en una fase de "**experimentación sexual**" caracterizada por el deseo intenso de disfrutar de la más amplia variedad de vivencias eróticas y espirituales, lo que desencadena una búsqueda activa de experiencias eróticas que motivan al ejercicio de su sexualidad.

En estas etapas primarias, en que las y los adolescentes experimentan física y psicológicamente la necesidad de experiencias sexuales y no están aptos aún para el inicio de los juegos intersexuales, solo pueden encontrar su satisfacción a través del autoerotismo y la masturbación.

¿Son estas manifestaciones nocivas para la salud física y mental de los adolescentes?

Las investigaciones a nivel mundial demuestran que aproximadamente uno de cada tres adolescentes, más frecuente entre los varones, practican durante años y especialmente en las edades más tempranas de esta etapa, la masturbación y otros juegos con diversas zonas erógenas de su cuerpo, estas manipulaciones no solo son inocuas sino beneficiosas por diversos motivos.

En las etapas incipientes de la pubertad, en que los impulsos sexuales suelen ser muy vehementes, y el chico o chica no está preparado o no puede aún acceder a los juegos sexuales de pareja, encuentra en estas prácticas solitarias una vía de

descarga de tensiones físicas y psicológicas acumuladas, que le permite alcanzar la necesaria catarsis y relajación indispensable para su concentración en la gran diversidad de actividades escolares, sociales y de otros órdenes.

Por otra parte, el autoerotismo es una fase inicial, fundamental, a través de la cual el ser humano aprende a conocer más profundamente las capacidades erógenas de su cuerpo, ejercita y desarrolla la función del orgasmo y se prepara para el próximo paso de esta fase experimental, los vínculos de pareja.

La necesidad o el sentimiento que impulsa al individuo a las relaciones de pareja (denominada **necesidad de pareja** y que caracteriza esta etapa), surge, en especial en los medios latinos, desde muy temprano en la preadolescencia, y se expresa claramente en los juegos y conversaciones de los niños y niñas en los que no solo hace referencia a sus vínculos de noviazgos con otros niños, sino que comienzan a experimentar enamoramientos platónicos plenos de inocencia y candor.

Con la nueva situación social del adolescente y el desarrollo de la libido, esta **necesidad de pareja** se reestructura y crece para dar origen a un conjunto de emociones y sentimientos que se expresan mediante los llamados enamoramientos, entusiasmos, cortejos sexuales propios de estas edades. Estas manifestaciones, que mezclan la realidad con la fantasía, los sentimientos amorosos y eróticos con la actividad lúdica, en muchos casos durante un período más o menos largo, no suelen pasar de los acercamientos y contactos superficiales y platónicos. La inmadurez y la timidez de estas edades generalmente no les permite más, pero en este juego comienzan a desarrollar las habilidades de la comunicación con la pareja.

En el transcurso de estos tímidos intercambios sexuales, el y la adolescente, que de manera usual aún no accede a los grupos mixtos, reafirma y estrecha los vínculos con un pequeño grupo de muchachos o muchachas de su propio sexo, y en particular con uno de ellos, que se convierte en su amigo más íntimo, prácticamente en su **otro yo**, el espejo en el que se mira y con el que comparte sus intimidades, preocupaciones, necesidades, intereses y angustias, y con el que puede llegar a tener un nivel de compenetración y confianza muy profundos.

No es nada inusual, e incluso, según demuestran las investigaciones, es frecuente, en todas partes del mundo, que en las etapas iniciales de la adolescencia, en que el erotismo, la libido de estos chicos no está aún orientada hacia un objeto definido hombre o mujer, encuentre una vía de expresión y satisfacción en los intercambios y juguetes que casi siempre inocentemente se produce con estos amigos más íntimos de su mismo sexo.

A diferencia de lo que se suele considerar, estas prácticas ni son patológicas, ni expresan, en la mayoría de los casos, una tendencia homosexual. Son una forma más de ejercitar la función sexual, de orientar sus impulsos sexuales, aún no direccionados.

"El hecho de tener algún contacto homosexual en la adolescencia temprana o tardía, no significa necesariamente que la orientación del deseo sea o vaya a ser homosexual. Numerosos factores pueden favorecer este tipo de contactos sin presuponer dicha orientación sexual: falta de posibilidades de tener conductas heterosexuales, miedo a relacionarse con las personas del otro sexo, curiosidad por conocer el cuerpo del otro, etc.

La práctica cotidiana demuestra, que estas experiencias, si reciben una adecuada orientación psicopedagógica deben devenir, cuando llegue el momento propicio, en una relación heterosexual, y que de no ser así, es importante que comprendan que el homosexualismo siempre que se exprese de manera responsable, es una variante sana de expresión de los deseos sexuales

En estas circunstancias, los y las adolescentes no deben ser culpados de nada, por el contrario, se les debe hacer conocer que esas conductas suelen ser transitorias y en la inmensa mayoría de los casos se traducen en un futuro, cuando encuentran la pareja idónea, en una relación mixta. Son las sanciones y los complejos de culpa que les inculcan los otros muchachos y los propios adultos los que los confunden y en ocasiones desvían sus tendencias sexuales reales.

Después de un período de juegos sexuales solitarios o de intercambios eróticos superficiales con sus amigos del mismo o el otro sexo, se comienza a consolidar la verdadera "**necesidad o actitud de pareja**", caracterizada por la búsqueda activa y vehemente de una persona con quien compartir los vínculos físicos y espirituales cada vez más complejos y profundos. Esto es propio de las edades finales de la adolescencia temprana y todo el transcurso de la tardía o juventud.

El proceso de desempeño y ejercicio de las funciones y capacidades de la respuesta sexual femenina y masculina, y el necesario acoplamiento que ella requiere para que tanto el hombre como la mujer logren alcanzar el clímax del placer físico y espiritual, tiene como preludeo las prácticas que acabamos de explicar, pero requiere para que ambos lleguen en un futuro a las cúspides del disfrute físico y la compenetración afectiva, de una larga y progresiva **fase de experimentación sexual** que va de las formas más simples de intercambios eróticos a las más complejas.

El tránsito desde el autoerotismo, los enamoramientos platónicos hasta las uniones coitales debe ser un proceso paulatino, lento, gradual que puede ser comparado con el ascenso por una escalera, donde, el adolescente debe subir peldaño a peldaño, sin apresuramientos o saltos innecesarios, arribando con seguridad y satisfacción a cada nuevo nivel, cada vez más pleno y mejor preparado, para que cuando alcance su destino, de la mano de su pareja, ambos puedan vivenciar todo el placer y la felicidad que una vida sexual madura y responsable les puede ofrecer.

Cuando, por el contrario, y como le sucede a muchos chicos y chicas, su iniciación y desenvolvimiento sexual es prematuro y apresurado, quemando etapas, ya sea por su preparación insuficiente u otros motivos como las presiones externas de la pareja y los amigos, o simplemente por curiosidad, esto suele traerles serias consecuencias en su desarrollo psicosexual que se traduce en los embarazos, la maternidad, los matrimonios precoces, los abortos, las disfunciones sexuales, entre otros frecuentes trastornos.

Las experiencias sexuales progresivas en la adolescencia no solo son típicas, necesarias e inocuas en estas edades (cuando están bien orientadas), sino que tienen una función fundamental en el desarrollo y consolidación de los componentes psicológicos de la sexualidad: **la identidad y el rol de géneros y la orientación sexerótica** y con ellos en el proceso de autoafirmación como seres sexuados.

Cuando el adolescente toma conciencia de los logros que en la vida sexual de pareja, familiar y social va alcanzando; cuando, cada vez más se siente reconocido, respetado por sus padres y por los mayores y por sus coetáneos; cuando se sabe objeto de atracción física y de afectos y disfruta de los intercambios sexeróticos; cuando descubre que puede, si se lo propone, penetrar en el mundo de los adultos y moverse cada vez con mayor soltura y seguridad entre ellos; entonces, en consecuencia de todo ello, se producirá un proceso de autoafirmación, que favorece y refuerza su autoestima. Es importante desde las primeras edades desarrollar habilidades sociales que contribuyan al desarrollo de una sexualidad placentera, responsable, autónoma, libre y feliz.

Esa frase a veces formal, sin atribuirle mucho sentido que repetimos los adultos sobre la adolescencia como el "tránsito de la infancia a la adultez", no solo encierra una verdad incuestionable, sino que contiene una cantidad tan grande y profunda de transformaciones cualitativas y cuantitativas en cada una de las esferas de su vida, y en especial en la sexual, que no solemos comprender y mucho menos apoyar y propiciar.

Por el contrario, con frecuencia todo aquello que es natural y necesario en estas edades resulta sancionado, reprimido por los educadores. La tendencia sexofóbica, mitificadora y tabuizante que tradicionalmente ha movido las normas morales educativas del género humano suelen exacerbarse en los métodos de control y represión de la sexualidad de los adolescentes, a fin de "preservarlos" de los daños que pueden acarrearles los intercambios sexuales.

Sus ansias naturales de independencia y libertad, su necesidad y su derecho de acceder paulatinamente a una sexualidad plena, libre y responsable encuentra en la mayoría de los casos la oposición de los modelos sexuales estereotipados, esquemáticos sin alternativas que les imponen todas las fuerzas sociales.

Estos modelos rígidos, polarizantes y discriminativos, se convierten en una camisa de fuerza que encarcela y reprime sus tendencias y aspiraciones personales más ricas y valiosas y los tornan en esclavos de normativas sin sentido para ellos, y como tal, desencadenantes de los más diversos trastornos y problemas sexuales y sociales no siempre factibles de superar. La adolescencia, en condiciones tales es que se convierte en una etapa de crisis y riesgo, con muchas posibilidades de ser vulnerable a los "peligros" de la vida sexual.

En estas circunstancias el adolescente se enfrenta a un mundo de nuevas y más complejas necesidades, retos y obstáculos sin que desde las etapas tempranas y en especial a lo largo de estas edades se les haya preparado, armándolos de las capacidades, los saberes, habilidades, en fin, las competencias que le posibilite integrarse de forma exitosa, satisfactoria al universo de los adultos.

Es nuestro desafío como educadores convertirnos en la guía espiritual de los y las adolescentes, en la fuente donde podrán, siempre que lo necesiten, beber de nuestras experiencias, sin que se les obligue a dejar de ser lo que potencialmente son, para reproducir mecánicamente nuestros modelos, no siempre acordes a sus tendencias y aspiraciones personales y a la época que les ha tocado vivir.

Nuestra máxima aspiración es potenciar en los y las adolescentes una vida sexual y social placentera, plena y responsable, a través de los senderos que ellos mismos sean capaces y se propongan trazar.

PARA EDUCAR LA SEXUALIDAD DEL ADOLESCENTE

A través de lo largo de los siglos, y aún hoy, con todas las transformaciones que trajo consigo la revolución sexual, históricamente nuestra sexualidad ha sido formada en **la cultura del NO**, la prohibición, la represión, el miedo, el silencio, los sermones moralizantes y la incomunicación.

Para evitar las consecuencias nefastas de una vida sexual **"libre y plena"**, nos dedicamos tradicionalmente a matizarla de todo tipo de estereotipos, tabúes y mitos, que lejos de enriquecerla, perjudica el ajuste psicosexual de los y las adolescentes.

En sentido general, los criterios educativos se han flexibilizado, pero aún la educación de la sexualidad de niños y niñas y de los y las adolescentes continua adoleciendo de graves deficiencias al mantener un carácter sexista, estandarizada y despersonalizada, que designa modelos estereotipados sobre las "maneras de ser" de muchachas y muchachos.

Estos patrones estipulan para el varón un conjunto de rasgos y modos de comportamientos que tratan de hacer de él un ser arrojado, decidido, independiente, experto en sexo y amores, del que se considera como una medida de su hombría y virilidad la iniciación temprana y rica en experiencias en estas esferas.

En cuanto a la muchacha, el modelo aspirado y rigurosamente evaluado es totalmente contrario, de ella se espera que sea dócil, paciente, pasiva, dependiente y sobre todo lo más casta posible, por lo que debe reprimir al máximo sus naturales deseos y necesidades sexuales hasta la etapa en que este próxima o en los marcos del matrimonio. Su sexualidad debe ser refrenada y enmascarada por todo tipo de regulaciones derivadas de la doble moral, extremadamente restrictiva para ella y muy permisiva para el muchacho.

Quienes tenemos la responsabilidad de educar, negamos a las y los adolescentes, especialmente a los del sexo femenino las vías de información, los valores, los modos de conductas alternativos, cargados del afecto y comprensión que ellos necesitan. Con frecuencia, lejos de ponernos en su lugar, de tratar de comprender sus transformaciones y las angustias, incertidumbres e inseguridades de ellas derivadas, consiente o inconscientemente tratamos de que sean el espejo en el que se reflejen nuestros propios tabúes, prejuicios y conflictos.

El criterio educativo fundamental a partir del cual pensamos que vamos a conducir por el buen camino la sexualidad de nuestros chicos y chicas es a través de una **combinación del silencio con las sanciones y prohibiciones moralizantes** que supuestamente los preservará de los problemas y trastornos de la sexualidad, y que actúa como un "reforzamiento negativo", una vía que despierta aún más la necesidad de conocer, vivenciar y experimentar aquello que adquiere el carácter de **"oculto" y "prohibido"**. Los métodos coercitivos se convierten en un incentivo, que además de exacerbar su natural curiosidad dirigida a esta esfera, los motiva a la búsqueda de la información y los valores, indispensables para su maduración psicosexual, con sus coetáneos o con adultos no siempre bien intencionados o preparados al respecto.

Querramos o no, la Escuela y la Familia juegan un papel decisivo en la educación de la sexualidad de los y las adolescentes, porque en estos espacios se propicia el desarrollo de su personalidad sexuada.

No se trata de dictar lecciones desde la distancia de los juicios, los valores y la experiencia personal (casi siempre permeada de prejuicios, tabúes y estereotipos), derivada en la mayoría de los casos de lo vivido en aquellas etapas pasadas de nuestra propia adolescencia y que por la evolución de los tiempos o la propia

modificación del contexto, no siempre son aplicables de manera efectiva la nueva situación vital de nuestros hijos e hijas, alumnos y alumnas.

Los mayores incuestionablemente constituimos la guía, la fuente fundamental de orientación de los adolescentes, los máximos responsables de transmitirles el más rico y amplio caudal de experiencias que propicie la satisfacción de sus intereses, necesidades, motivaciones, que los prepare para enfrentar y resolver las problemáticas, los retos, desafíos y los obstáculos que se les presenten. No se trata de dictarles mecánica y autoritariamente nuestros "**modos de ser y hacer**", de esquematizar, según modelos sociales estandarizados, las formas en que deben regir y proyectar su vida sexual. Por el contrario, se trata de brindarles todas las alternativas, las opciones de vida en las que, cada uno de ellos, pueda verse reflejado y encuentre los sentidos personales que se vinculan con los motivos en los que se sustentan sus proyecciones y aspiraciones sexuales y personales en general.

La educación de la sexualidad de las y los adolescentes que los proteja de los trastornos de la sexualidad, que garantice altos niveles de salud sexual y reproductiva y por ende de la calidad de su vida, solo se logra mediante un proceso educativo, formador de saberes, normas, valores, actitudes, modos de comportamientos, que les permita aprender a decidir y autodeterminar por sí mismo los límites de su sexualidad, las formas particulares de vivenciarla y expresarla, de autodefinir que es lo factible, positivo que le permita crecer de manera plana, feliz y responsable y hacer crecer a los que le rodean. Esto se logra a través de una educación sexual que potencie aquellas manifestaciones que lo enriquezcan en todas las esferas de su vida personal y social, sin dañar la ajena.

Sólo un proceso de educación sexual participativo que lo involucre en su propia formación y desarrollo, que lo capacite para elegir protagónicamente tomando progresivamente, en la medida en que logra la madurez para ello, las riendas de su vida, con una profunda conciencia crítica de la trascendencia de sus actos. En fin prepararlo para que sea capaz de ejercer su derecho a la libertad de elección de formar su propio proyecto de vida, sin perder de vista la responsabilidad que conllevan ante sí mismo y los demás sus actos y decisiones.

Esta forma de educación de la sexualidad de los adolescentes con un enfoque Alternativo y Participativo se sustenta en los más altos niveles de confianza, comunicación, respeto mutuo entre ellos y los educadores. Quienes para lograrlo, deben olvidar los métodos y estilos sobreprotectores, autoritarios, represivos, plenos de coacciones, sustentados en los temores y la inseguridad ante los "peligros" de la sexualidad.

A su vez, se deben evitar los dobles mensajes, la tendencia a expresar determinados valores y representaciones, a veces incluso muy modernos y avanzados, mientras que con nuestras conductas y expresiones cotidianas a la vez demostramos todo lo contrario de lo que verbalizamos. La fuerza de lo que hacemos se multiplica cientos de veces con relación a lo que decimos, por mucho que nos empecinemos en repetirlo.

La educación de la sexualidad de la joven generación y en particular de los adolescentes, comienza con la sensibilización de los propios educadores y educadoras, en la interiorización de la necesidad de prepararlos con efectividad para enfrentar cada vez de manera más independiente esta trascendental área de su vida. Pero por otra parte, es fundamental que, ante todo, que cada educador se prepare e informe sobre todo lo concerniente a esta temática, y haga un proceso de autorreflexión profundo que le permita penetrar en las intimidades de su propia sexualidad, acceder y comprender sus necesidades y tendencias positivas y

negativas, controlar sus debilidades (romper estereotipos, mitos, tabúes y prejuicios) y potenciar sus cualidades y virtudes que serán la riqueza que deberán transmitir con su mejor ejemplo al educando en cuestión.

Para lograr esta preparación, debe organizarse en la Escuela el trabajo metodológico según su estructura (Consejo de Dirección – Reunión de Departamento o de Ciclo -- Claustro y Claustro), para el trabajo con los profesores, permitiéndole a estos educar y orientar a padres y madres y a estudiantes. Con relación a la familia pueden utilizarse las diferentes formas de orientación pedagógica, como son: reunión de padres, visitas al hogar, entrevistas o despachos, correspondencia hogar-escuela y escuelas de educación familiar.

En cuanto al trabajo con los educandos, podemos utilizar las diferentes formas de organización del proceso: la docente, la extradocente y la extraescolar.

En la docente, se puede aprovechar las potencialidades que nos brindan los contenidos de las diferentes asignaturas para trabajar temáticas de la educación sexual.

En la extradocente, resulta posible la utilización de diferentes espacios (Círculos de Interés, Cine debates, turnos de reflexión y debates) donde se abordarían temáticas de educación sexual que satisfagan las necesidades de aprendizaje de los estudiantes.

En las actividades extraescolares, en coordinación con las diferentes organizaciones políticas y de masa, pueden realizarse diferentes actividades que contribuyan a educar la sexualidad.

El proceso de dirección del desarrollo sexual de nuestros niños y adolescentes comienza solo cuando estemos listos para crecer nosotros mismos en este sentido, de penetrar, controlar y superar nuestras deficiencias y limitaciones, nuestros conflictos y contradicciones. Solo entonces estaremos en condiciones de convertirnos en verdaderos y eficientes educadores y orientadores sexuales de las y los pequeños y los y las adolescentes y jóvenes.

BIBLIOGRAFIA:

- Aller Atucha, L.M.: "Pedagogía de la sexualidad". Editorial Galerna, Buenos Aires, 1991
- Aller Atucha, L.M. y Ruiz Schiavo, M.: "Sexualmente Irreverentes". Edição Comunicarte. Brasil 1994.
- Castro Alegret P. L. y otros: "Hacia una sexualidad responsable y feliz" Para ti adolescente." Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1998
- Colectivo de autores: "La actividad sexual y la maternidad entre las adolescentes en América Latina y el Caribe: Riesgos y Consecuencias. Population Reference Bureau, Proyecto de Encuestas Demográficas y de Salud y la División de Salud Reproductiva de los Centros para el Control de Enfermedades. U.S.A. 1992.
- Colectivo de autores: "Sexualidad en la adolescencia." Segundo seminario colombiano. Asociación Salud con Prevención. Colombia 1993.
- -----: Programa Director de Salud. Editorial Impresión ligera, 1999.
- ----- : Para la vida: Un reto de comunicación. Editorial Pueblo y Educación, 1992.

- Romero, L.: "Afirmación personal, autoestima y educación sexual del adolescente". Centro de Asesoría y Consultoría, Barranquilla Colombia, 1993
- OPS y OMS : "Fecundidad en la adolescencia. Causas, riesgos y opciones". Cuaderno Técnico No. 12. E.U.A. 1988
- "Sexualidade na adolescencia". Revista Sexologia. Año 2 Número 1, Orgao Oficial do Instituto Cavalcanti.
- Pick de Weiss, S. y Coll: "Planeando tu vida. Programa de educación sexual para adolescentes. Mexfam, México 1988.
- Newland, K. : "La mujer en el mundo moderno". Editorial Alianza Universidad, Madrid, 1982.
- Martín-Gamero, A.: "Antología del feminismo. Introducción y comentarios". Alianza Editorial, Madrid, 1975.
- Castellanos, B. y González, A.: "Sexualidad humana, personalidad y educación". Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1995.
- _____: "Sexualidad sana y feliz". Capítulo de la versión cubana del libro de la UNICEF "Para la vida". Editorial Pueblo y Educación, 1992.
- _____: "Un modelo procesal participativo para una educación sexual alternativa. CIFPOE, 1994.
- González Hernández A. : "Una Pedagogía de a Diversidad y la Equidad" Revista Varona No. 26-27 Enero-Diciembre, la Habana, 1998
- González Hernández, A., Castellanos Simons B. y otros.: "Estereotipos sexuales: masculinidad y femineidad en la edad escolar". Revista Educación No. 82/mayo-agosto, 1994, La Habana, Cuba.
- González Hernández A. Castellanos Simons B. Y otros: "Hacia una Sexualidad responsable y feliz" Documento Teórico-metodológico. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1998
- _____: "Hacia una sexualidad responsable y feliz" Para Maestros y maestras de Secundaria Básica. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1998
- González Hernández, A. y Castellanos Simons, B.: "Sexualidad y género". Hacia su reconceptualización y educación en los umbrales del tercer milenio. Editorial Magisterio. Colección Mesa Redonda. Santa Fé de Bogotá, Colombia.
- González Hernández, A.: "Fundamentos y problemas de la educación y la pedagogía sexual". Resumen de Tesis Doctoral. Impresión Ligera, ISPEJV, La Habana, 1994.
- -----: "La Educación sexual alternativa frente a la educación sexista". Publicaciones CESOFTE, La Habana, 1993.
- -----: "Homosexualismo ¿variante o desviación sexual?. Publicaciones CESOFTE, La Habana, 1994.
- Willi, J.: "La pareja humana: relación y conflicto". Ediciones Morata, Madrid, 1985.
- Hite, S.: "El informe Hite sobre la sexualidad masculina", Editorial Plaza & Janes, Barcelona, 1981.
- López, F. y Fuertes, A.: "Para comprender la sexualidad". Editorial Verbo Divino, España, 1989.
- Giraldo Neira, O.: "Explorando las sexualidades humanas". Colombia, 1990.