Ariadna Jorge Ortega

PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN LAS RELACIONES SEXUALES. UNA MIRADA HACIA LA MUJER

Dirigido por: Dra. Marisa Panisello

GRADO EN ENFERMERÍA

FACULTAT D'INFERMERIA –
CAMPUS TERRES DE L'EBRE

TORTOSA 2018

Agradecimientos

A mis padres y a toda mi familia, gracias a ellos soy quien soy y hacia quienes sólo puedo expresar mi sincero agradecimiento por apoyarme durante la etapa académica que hoy culmina.

A mis amigas, por ser mi fuente de inspiración en la vida.

A mi querida tutora, por su acompañamiento, su energía y su apoyo durante esta fase que nos ha unido y por haber sido mi guía durante la redacción de mi TFG.

Dedicatoria

Os lo dedico a vosotras, a mis amigas y a todas las mujeres que he conocido a lo largo de mi vida, por todas esas conversaciones que me hicieron pensar que este trabajo merecía elaborarse.

Ninguna mujer tiene un orgasmo
abrillantando el suelo de la cocina.

BETTY FRIEDAN
EE.UU (1921 –2006)

RESUMEN

La necesidad de crear un programa de educación en las relaciones sexuales nace de la desigualdad de género existente en esta práctica tan cuotidiana en todas las sociedades y épocas históricas, no obstante, en cada una de ellas, esta práctica tenía diferentes fines y visiones sobre ella.

La intención de desarrollar este programa con un contenido tan explícito sobre relaciones sexuales, es para proporcionarle a los/as jóvenes herramientas para que consigan una vida sexual de calidad y placentera, así como conseguir una igualdad entre mujeres y hombres en dicho aspecto.

No hay que olvidar que la historia de la sexualidad y la pornografía han condicionado la forma de percibir las relaciones sexuales y su práctica. Por ello, también es necesario colaborar con el proceso, ya empezado, de romper con el tabú que hay sobre estos temas, así como desmitificar la pornografía como ejemplo que ha dado siempre a las personas sobre cuáles son los deseos sexuales de las mujeres.

Enfermería tiene entre sus labores principales, la promoción de un buen estado de salud. Ya que una vida sexual plena y satisfactoria puede proporcionar grandes beneficios a nivel psico-fisiológicos es necesario que, nuestra disciplina abarque la esfera de las relaciones sexuales como un gran incentivo/motivo para aumentar la calidad de vida de las personas.

El programa se estructura en cinco unidades didácticas, cada una con su propio contenido, material y metodología de desarrollo de la sesión. Además una de las unidades didácticas ha sido desarrollada y se encuentra anexada al final del trabajo.

PALABRAS CLAVE

Sexualidad, Erotismo, Relaciones sexuales, Placer sexual, Perspectivas de género.

ABSTRACT

The need to create a program of education in sexual intercourse stems from the gender inequality that exists in this daily practice in all societies and historical epochs, however, in each of them, this practice had different purposes and visions about it. .

The intention of developing this program with such explicit content on sexual intercourse, is to provide young people with tools to achieve a quality and pleasant sexual life, as well as to achieve equality between women and men in that aspect.

Don’t forget that the history of sexuality and pornography have conditioned the way we perceive sexual intercourse and their practice. Therefore, it is also necessary to collaborate with the process, already begun, to break the taboo that exists on these

issues, as well as to demystify pornography as an example that has always given people about what are the sexual desires of women.

Nursing has among its main tasks, the promotion of a good state of health. Since a full and satisfactory sexual life can provide great benefits at a psycho-physiological level, our discipline should include the sphere of sexual relations as a great incentive / motive to increase the quality of life of people.

The program is structured in five didactic units, each one with its own content, material and methodology for the development of the session. In addition, one of the didactic units has been developed and is attached to the end of the work.

KEY WORDS

Sexuality, Eroticism, Sexual intercourse, Sexual pleasure, Gender perspective.

ÍNDICE

RESUMEN 4

1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL Y RELEVANCIA PROFESIONAL DEL PROGRAMA. 8

2. MARCO CONCEPTUAL 10

2.1 CONCEPTOS 10

2.1.1 Sexualidad: 10

2.1.2 Relaciones sexuales 11

2.1.3 Erotismo 11

2.1.4 Placer sexual: 11

2.2 HISTORIA DE LA SEXUALIDAD FEMENINA. 13

2.2.1 ETAPAS OSCURAS DE LA SEXUALIDAD FEMENINA. 13

2.2.2 SEXUALIDAD FEMENINA DURANTE EL SIGLO XX Y EL FRANQUISMO. .. 16

2.2.3 EL PAPEL DE LA PORNOGRAFÍA EN LA SEXUALIDAD FEMENINA. 19

2.3.4 BREVE HISTORIA SOBRE LA EVOLUCIÓN DE LA SEXUALIDAD MASCULINA. 21

3. ESTADO ACTUAL DEL TEMA 22

4. OBJETIVO 24

5. DISEÑO DEL PROGRAMA 24

5.1 INTRODUCCIÓN 24

5.2 OBJETIVOS DEL PROGRAMA 25

5.3 POBLACIÓN DIANA 26

5.3.1 Destinatarios: 26

5.3.2 Lugar de impartición de las sesiones: 26

5.3.3 Número de sesiones: 26

5.3.4 Duración de las sesiones: 26

5.4 UNIDADES DIDÁCTICAS 27

5.4.1 Módulo 1 27

5.4.2 Módulo 2 29

5.4.3 Módulo 3 30

5.4.4 Módulo 4 31
5.4.5 Módulo 5 33
6. PRESUPUESTO 35
7. LIMITACIONES DEL PROGRAMA 35
8. BLIOGRAFÍA 36
9. ANEXOS 39
Anexo 1 39
Anexo 2 50

1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL Y RELEVANCIA PROFESIONAL DEL PROGRAMA.

Mi Trabajo final de Grado va a consistir en un programa de educación sanitaria. El tema que he escogido son las relaciones sexuales, es decir, dicho trabajo pretende ser un programa en el que mi objetivo sea, en primer lugar, romper con el tabú que hay sobre las relaciones sexuales, naturalizar el sexo. También ofrecer una visión distinta sobre la forma de practicar esta actividad de las que hay estipulada. Elaborar sesiones dónde se pueda hablar del sexo con total naturalidad y poder ofrecer diferentes alternativas que practicar en dicho ámbito. Conocer con exactitud la anatomía genital masculina y femenina. Eliminar falsos mitos y abrir la mente a los hombres, y sobre todo a las mujeres.

Existe una gran crisis sexual aunque no sea percibida, porque así se han encargado de educarnos, tanto a hombres como mujeres. Y una de las causas de esta crisis es el egoísmo, el sentimiento de posesividad hacia la pareja, o la subordinación de un sexo sobre el otro. Es por ello, que otro de mis objetivos respecto a este programa de educación, tenga un cariz feminista. Porque las mujeres siempre han estado cohibidas, oprimidas, desatendidas y totalmente ignorantes a lo que respecta su disfrute sexual. Este trabajo también tiene otro objetivo importante, con el trataré de empoderar a las mujeres y colaborar para conseguir una igualdad en las relaciones sexuales que hasta ahora, no todas consiguen tener.

Según un estudio de la revista colombiana de Urología, llama la atención que en un grupo de mujeres que están cursando estudios de educación superior se presente un nivel tan alto de fingimiento orgásmico, eliminando la posibilidad de encontrar un mutuo acuerdo en la relación que las lleve a sentir su propio orgasmo y tener una actividad más placentera. La principal razón para fingir el orgasmo es el «Engaño altruista», que busca beneficiar de alguna forma a la pareja. Otras razones para fingir el orgasmo son «aumentar la propia excitación», «miedo o inseguridad» y «aplazamiento sexual». *(Uribe, Quintero y Gómez, 2015, p.8)*

La historia de la sexualidad ha estado marcada por un machismo que ha encadenado a las mujeres a un sentimiento de culpa cuando el sexo no lo entendían únicamente como un mero mecanismo de reproducción de la especie.

Opino que hay que educar a las personas desde la adolescencia, explicarles qué es el sexo, las diferentes formas de practicarlo y que el sexo no implica penetración, porque si no se insisten en ello el trabajo que se ha conseguido en estos años para darle a las

relaciones sexuales otro significado que no sea solo el de procreación no avanzará rápidamente.

Me gustaría aludir a la pornografía, como uno de los grandes motivos de que en la actualidad todavía se tenga una concepción errónea, por parte de los hombres, de cuáles son los estímulos sexuales que despiertan los impulsos libidinales en las mujeres. La mayoría de la pornografía vigente va destinada a un público masculino, y ofrece una visión de las relaciones sexuales totalmente distorsionada de la realidad, y totalmente lejana a las fantasías y deseos de las mujeres.

Una vez resumidas mis intenciones para con el trabajo, argumentar que a nivel de enfermería, bien sabemos que una de las principales funciones en nuestro ámbito es la promoción de la salud. El sexo y la intimidad sexual se encuentran entre las necesidades que Maslow clasificó en su pirámide como esenciales para un buen estado de salud y en la Declaración del 13avo. Congreso Mundial de Sexología, 1997, Valencia, España revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología, WAS, el 26 de agosto de 1999, ya se aprobaron una serie de proyectos y uno de ellos era: “El derecho al placer sexual. El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual”.

2. MARCO CONCEPTUAL

2.1 CONCEPTOS

2.1.1 Sexualidad: *Lagarde (1990)* afirma que la sexualidad es el conjunto de experiencias humanas atribuidas al sexo y definidas por éste, constituye a los particulares, y obliga su adscripción a grupos socioculturales genéricos y a condiciones de vida predeterminadas. La sexualidad es un complejo cultural históricamente determinado consistente en relaciones sociales, instituciones sociales y políticas, así como en concepciones del mundo, que define la identidad básica de los sujetos. En los particulares la sexualidad está constituida por sus formas de actuar, de comportarse, de pensar, y de sentir, así como por capacidades intelectuales, afectivas y vitales asociadas al sexo.

Lagarde opina que en nuestra cultura la sexualidad es identificada con el erotismo, al punto de usarse indistintamente ambos términos. En el terreno teórico es necesario diferenciar ambos conceptos para elaborar categorías rigurosas. La sexualidad incluye al erotismo pero no lo agota, y que el erotismo debe ser reconocido en su especificidad. La división del trabajo por géneros es un hecho sexual, como lo son la masculinidad de los uniformes que obligatoriamente deben diferenciarnos; el embarazo femenino es parte de la sexualidad femenina, y el parto es tan sexual como lo son las experiencias eróticas.

Además esta autora dice que la sexualidad está en la base del poder: tener una u otra definición genérica implica para los seres humanos, ocupar un lugar en el mundo y, aún ahora, tener un destino más o menos previsible. Independientemente de la voluntad, la adscripción genérica ubica: es una forma de integración en la jerarquía social, y es uno de sus criterios de reproducción; significa también, tener y ejercer poderes sobre otros, o no tener siquiera, poder sobre la propia existencia.

Y por último concluye en que la sexualidad rebasa al cuerpo y al individuo: es un complejo de fenómenos bio-socio-culturales que incluye a los individuos, a los grupos y a las relaciones sociales, a las instituciones, y a las concepciones del mundo -sistemas de representaciones, simbolismo, subjetividad, éticas diversas, lenguajes-, y desde luego al poder.

2.1.2 Relaciones sexuales: El contacto físico entre personas fundamentalmente con el objeto de dar y/o recibir placer sexual, o con fines reproductivos.

La relación sexual abarca muchas posibles actividades o formas de relación entre dos personas y no se limita solo al coito o penetración. Las relaciones sexuales tienen un abanico muy grande de prácticas entre las dos personas que tienen un objetivo común: el placer. Desde la penetración hasta el sexo oral, la masturbación, las caricias, los besos, las miradas, el lenguaje no verbal, las palabras e infinidad de cosas que se esté dispuesto y dispuesta a probar.

2.1.3 Erotismo: Concepto que da cuenta de los deseos de los sujetos como sujetos sexuados y, por lo tanto, eróticos, es decir atractivos. Si la sexualidad alude a la vivencia, la erótica alude más a sus deseos mutuos.

"El erotismo consiste en la exaltación o inhibición de los impulsos libidinales. Tiene como base el ansia o excitación libidinal puesta de manifiesto en el sistema nervioso, en las membranas mucosas, en la piel y en los más diversos órganos. El erotismo tiene por protagonistas a los sujetos particulares y a los grupos sociales; tiene como espacio al cuerpo vivido, y consiste en acciones y experiencias físicas, intelectuales y emocionales, subjetivas y simbólicas, conscientes e inconscientes, así como formas de percibir y de sentir, tales como la excitación, la necesidad, y el deseo, que pueden conducir o significar por sí mismas goce, alegría, dolor, agresión, horror y, finalmente, pueden generar placer, frustración, o malestar de manera directa o indirecta". *(Lagarde, 1990)*

2.1.4 Placer sexual: Según Quintana y Escudero (2012):

> El placer sexual tiene una definición amplia y controvertida, debatida ya a lo largo de la historia por filósofos clásicos como Aristóteles o Epicuro. Una de las ideas más generales que se tiene sobre el placer es que es igual a ausencia de sufrimiento o dolor. No obstante dicha idea ha fluctuado sobre los diferentes contextos históricos y culturales, además de que cambia con la edad, las experiencias personales y los gustos propios
>
> El placer se puede situar tanto en lo corporal, como en lo emocional o en lo cognitivo. Si escuchamos a las personas, entenderemos que el placer es polimórfico y que no puede ser definido de manera unívoca ya que cada persona entiende el placer de manera distinta. Lo que sí que parece común en esta variedad de definiciones es el elemento de gozo y felicidad que conlleva el placer

> y la certeza que puede llegar a ser una necesidad vital del género humano, igual que comer, respirar o dormir. (p.4)

Otra definición clara y concisa es la de Alston: “Placer es tener una experiencia que, a partir del momento en que se tiene, uno/a preferiría tenerla que no haberla tenido” (Alston, 1967 citado en Heathwood 2007:26).

2.2 HISTORIA DE LA SEXUALIDAD FEMENINA.

2.2.1 ETAPAS OSCURAS DE LA SEXUALIDAD FEMENINA.

La sexualidad femenina, en todos sus contextos, siempre se ha visto condicionada y sujeta a la opinión pública, mayoritariamente masculina. Empezando desde la adjudicación de los roles sociales (roles estáticos y sumisos) que tenía que ejercer la mujer hasta cómo debía comportarse sexualmente y englobando algunas patologías psicosomáticas a un único denominador común: el cuerpo femenino, el hecho de ser mujer.

Según Luque (2008):

> La prehistoria y la época grecorromana fue una etapa dónde la sexualidad tenía un gran papel, no solo se asociaba al mero concepto de la reproducción, sino que se vivía de forma liberal y pública. Por ello, las relaciones sexuales no se llevaban únicamente a la práctica en el momento de procrear, si no que era una actividad relacionada con el placer y el disfrute de ambos sexos.
>
> Además dicho autor reafirma que en la prehistoria, la vida sexual se creía que estaba organizada sin normas que regulasen la relación entre hombres y mujeres. La mayoría de los estudios concuerdan en que la promiscuidad no se daba de forma exagerada, sino que existían ciertas pautas que concedían cierto orden a la vida sexual de nuestros antepasados. Parece ser que en un principio se aseguraba la descendencia con la monogamia. Esta situación fue evolucionando hacia la poliandria, más típica de las sociedades matriarcales, en las que la mujer era la pieza clave de las sociedades. Fue modificándose ya que la posición del hombre poco a poco fue adquiriendo relevancia, hasta el punto de que la mujer fue perdiendo sus privilegios a favor del hombre, que se convertiría en el patriarca, inaugurándose, pues, el concepto de poligamia, propio de las sociedades patriarcales**.** *(p.3)*

Adentrándose en la época de la Edad Media Vázquez (2015) afirma que “el discurso de orden en la Edad Media relativo a la sexualidad en general y a la sexualidad femenina en particular se inspira ampliamente en la Antigüedad, en el saber médico y en las teorías filosóficas.”

Además la Edad Media se ve marcada por una gran lealtad a la iglesia, la cual según Fayanas (2017):

> Impone una visión teocéntrica del mundo, lo que le lleva a un control total de la vida cotidiana. Marca una época muy retrógrada y en consecuencia represiva de todo lo que signifique sexualidad, de ahí que ésta tenga unas características muy

> particulares. La sexualidad en el Medievo se veía como algo pecaminoso, reprobable y peligroso.

Dicho autor reafirma que “la Iglesia impone a la sociedad medieval que el sexo sólo es posible dentro del matrimonio y éste debe tener una finalidad exclusivamente reproductiva. Utilizan dos términos: *“dialetio”* que es el amor honesto y comprometido en el matrimonio y el segundo término *“honesta copulatio”* que es la práctica del sexo con el casto motivo de la reproducción.”

Cabe destacar que según Fernández, Fernández y Belda (2014) el tipo de vida que se le adjudica a la mujer en la Edad Media:

> Se estructura en función de las necesidades de los demás. Se establece un patrón de mujeres estáticas y sumisas que son educadas para cumplir deberes prefijados por una sociedad patriarcal. Sus roles fundamentales son los de esposa y madre, irremediablemente ligada a un varón que vele por ella: padre, esposo, hermano… Por otro lado, aquellas mujeres que no se ajustan a estos roles son consideradas una amenaza, algo intimidante que hay que eliminar. (p.3)

Otro dato interesante a nombrar es la forma de concebir a la mujer en esta etapa de la historia ya que según afirma Vázquez (2015):

En la tradición occidental, hasta el siglo XVII, a través de sus escritos oficiales, ya fueran médicos, científicos, filosóficos o patrísticos, cristianos o musulmanes, conciben a la mujer fría y húmeda, con los órganos genitales a imagen y semejanza de los del hombre: con un pene en el interior de su cuerpo que se llama vagina, con un prepucio transformado en labios, con un escroto convertido en útero y con unos ovarios que aún no son tales sino testículos femeninos. La lactancia y la menstruación no suponen tampoco una diferencia con el varón, puesto que se trata simplemente de variantes femeninas de un mismo sistema de economía de fluidos con sus maneras específicas de transformación y evacuación.

Para entender bien esta concepción que se tiene sobre el cuerpo de la mujer, Fernández, Fernández y Belda (2014) afirman que a principios de la Edad Media apareció y se clasificó un tipo de patología solamente característica de las mujeres, la cual daba explicación a la imperfección del cuerpo de la mujer, la Histeria. Así pues, dichas autoras coinciden en que:

> El término Histeria proviene del vocablo griego “hysteron” y significa Útero. En la Antigüedad, se instauran las bases ideológicas de la Histeria como enfermedad propia del Útero. A partir de aquí, son numerosas las teorías que tratan de explicar su etiología y sus numerosas manifestaciones. Una de las más curiosas es la Teoría del Útero Errante, que trata de dar respuesta a la sintomatología a través de la movilidad del órgano por todo su cuerpo: Por ejemplo, si el Útero se desplazaba y aplastaba los pulmones producía ahogos, si lo hacía sobre el corazón, los síntomas eran palpitaciones. La clave de este vagar orgánico es la imperfección del cuerpo femenino, caracterizado por la humedad y frialdad, que hacía que el Útero migrara en busca de los lugares más confortables de su anatomía. Médicos tan reputados como Hipócrates y Galeno ya mencionan este concepto en sus escritos y lo usan para solventar la patología femenina. La cura de la Histeria, pasa por casar de forma inmediata a aquella mujer que fuese virgen e incluso a la que había enviudado. Parece más que clara la relación entre sexualidad e Histeria, que, de manos de la Iglesia, procura la redención del mal que habita en las mujeres a través del ministerio sagrado del matrimonio. (p.3)

Una nueva etapa histórica, El Renacimiento, también se ve condicionada por la Histeria, pero en este período, las autoras Fernández, Fernández y Belda (2014) afirman que:

> Durante el Renacimiento, la Histeria pierde su halo demoníaco: Pasa de ser un tema tratado en Iglesias y con los Sacerdotes como “sanadores” del mal, para volver al campo de la Medicina. La etiología religiosa da paso a la Ciencia y a los científicos, que tratan de desentrañar el misterio de la mujer diferente: la mujer histérica. El siglo XIX se caracteriza por el aislamiento femenino, las mujeres ven cómo la sociedad construye muros de sobriedad, religiosidad, conservadurismo y moralidad alrededor de ellas. La sexualidad femenina se encierra en la alcoba conyugal cuyo único objetivo moralmente aceptado es la reproducción. Al mismo tiempo, la Histeria adquiere mayor preponderancia como diagnóstico médico y llena los sanatorios, convertidos ahora en hervideros de mujeres histéricas.
>
> De este modo, la Medicina se ve obligada a admitir una nueva realidad: La mujer posee instinto sexual y necesita las relaciones sexuales para mantenerse sana. Si bien este reconocimiento marca una diferencia sustancial con la Edad Antigua, nuevamente la sexualidad femenina viene ligada a la salud reproductiva. La importancia de un Útero sano para la reproducción hace que Medicina e Iglesia se den la mano. (p.3 - 4)

Las autoras citadas anteriormente concluyen que en el siglo XIX, en el ya casi fin del Renacimiento, se encontró otro tratamiento alternativo a la Histeria, ya que:

> Se considera que el origen de la Histeria era la frustración sexual femenina pero no se hacía nada para promover una sexualidad más gratificante y plena. Como consecuencia, el número de mujeres histéricas aumenta alarmantemente y con éstas, el número de tratamientos que intentan sanarlas. Entre ellos adquiere gran relevancia el masaje pélvico, que lleva a muchas mujeres a la consulta para obtener su paroxismo histérico. De hecho, la afluencia de féminas en tratamiento llega a ser tal, que los médicos empiezan a inventar todo tipo de artefactos que ahorren tiempo y trabajo. Joseph Mortimer Granville patenta en la década de 1880 un aparato electromecánico de forma fálica como instrumento terapéutico para efectuar el "masaje pélvico" de forma más fácil, rápida y limpia. Al entenderse como herramienta médica se usa única y exclusivamente en la consulta. Este nuevo invento tuvo tal notoriedad que se comercializó para llevarlo al gran público. Las mujeres podían realizarse el masaje pélvico ellas mismas en la comodidad de sus casas evitando así acudir a la consulta. Eso sí, siempre con la ayuda de su marido y en un contexto puramente médico. (p.5)

2.2.2 SEXUALIDAD FEMENINA DURANTE EL SIGLO XX Y EL FRANQUISMO.

Regueillet (2004) afirma que:

> La Constitución republicana de 1931 permitió al respecto cambios radicales al aliviar la legislación, y en particular la que se aplicaba a la pareja y a la familia. En su conjunto, las reformas republicanas pretendían ensanchar las libertades individuales, disminuyendo por lo tanto el poder de la Iglesia católica sobre las instituciones y, mediante ello, el que tenía sobre las mentalidades y los comportamientos cotidianos. La llegada del régimen franquista detuvo radicalmente el avance de estas reformas e impuso el retorno a la moral tradicional. (p.3)

Dicho autor prosigue con que como en todo sistema social tradicional, esta concepción de los comportamientos sexuales implicaba una división muy estricta de los papeles que cada sexo desempeñaba en el matrimonio y en la sociedad en general. La actividad social de las mujeres se concentraba en la esfera privada del hogar familiar: tareas domésticas («sus labores»), educación de los niños. La esposa era el sostén moral del

hombre, dueño de la esfera pública y encargado de satisfacer las necesidades de su familia, de la cual era el jefe. (Regueillet, 2004, p.5)

Por otro lado, Barriga (2013) también coincide con Reguelliet que en España durante los 40 oscuros años de la dictadura se asumieron los planteamientos de la Iglesia católica sembrando de tabú, silencio y prohibición todos los contenidos relacionados con la sexualidad. La educación sexual se subordina a fines nacionalistas y raciales pretendiendo sacar a España de su secular decadencia, vigorizar el país y mejorar la estirpe introduciendo una extemporánea normalidad sexual. (p.7)

Regueillet (2004) dice que:

> Las relaciones sexuales antes del matrimonio no representaban pues un delito penal sino moral. Los médicos apoyaban la prohibición moral y demostraban científicamente la peligrosidad sanitaria de este tipo de relación. El delito moral lo provocaban las mujeres al perder su virginidad antes del matrimonio. Perdían a la vez su valor moral y su honestidad cuando necesitaban esas calidades para poder casarse y estar reconocidas socialmente. La sociedad española de los años cuarenta pretendía proteger la virginidad de las chicas y de las muchachas. Se las enseñaba que era el bien más precioso que poseían. (p.7)

Es necesario destacar que durante el franquismo la ideología católica era la que regía las leyes, como es el caso de la prohibición legal del aborto y de la anticoncepción.

Todas estas leyes se agruparon bajo el nombre de políticas reproductivas, en las que las intervenciones iban destinadas a influir sobre el Estado en el aumento de la población. Las medidas que se llevaron a cabo para fomentar la natalidad fueron positivas y negativas. Las positivas fueron las ayudas y beneficios para madres y familias, mientras que lo negativo se tradujo en la limitación al acceso de la anticoncepción y el aborto. Estas políticas se sustentaron durante toda la dictadura bajo la influencia de la Iglesia, cuyo ideal más marcado es que: el hogar y la familia son los únicos espacios de actividad consentidos a las mujeres.

Según estos autores Ignaciuk & Ortiz Gómez:

> Tan solo después de la implantación de la dictadura franquista sobre el Estado republicano la circulación de información sobre anticonceptivos quedó prohibida mediante la Ley “para la protección de la natalidad, contra el aborto y la propaganda anticoncepcionista” de 24 de enero de 1941.

> La penalización más alta se reservaba para quienes realizaran o se sometieran a la interrupción del embarazo, que se vio reflejada en el Código Penal de 1944 con el artículo 416.
>
> En la década de los setenta, y especialmente durante la transición democrática, los modelos de género en España, se vieron nuevamente redefinidos, gracias, entre otros factores, a la creciente movilización feminista en el país que tuvo relevante presencia social y que incluso empezó a institucionalizarse con la creación de la *Subdirección General de la Condición Femenina* en 1977.
>
> Inmediatamente después de la muerte de Franco en noviembre de 1975, la legalización de la venta y divulgación de información sobre anticonceptivos se convirtió en uno de los temas candentes del debate social y político de la transición democrática. La reforma del artículo 416 fue una de las del Código Penal que se llevaron a cabo por las Cortes Democráticas y se resolvió con gran rapidez el 1 de septiembre de 1978.

Finalmente, con la llegada de la democracia a España, ésta según Barriga (2013) "trajo aires frescos que sanearon el país despojándolo de rancias podredumbre que intentaron culpabilizar durante años las placenteras relaciones sexuales de millones de españoles." (p.7)

Otros datos importantes a destacar son a nivel general de lo que representó el siglo XX en la sexualidad. Según Barriga (2013):

> Con el siglo XX, a causa del contagio de las enfermedades venéreas - como la sífilis-, se manifiestan en Europa las primeras iniciativas para introducir la educación sexual. Durante este siglo asistimos desde los años 60 a la mezcla de sexos en las escuelas, se despenalizan la contracepción (en España en 1984) y el aborto en determinadas condiciones, se proclama la igualdad de sexos, se destruye la simbología del himen, se considera que la regla no es una pérdida sino una posibilidad, y se estigmatiza la violación como el escándalo máximo, se introduce la práctica de la rehabilitación del himen – tan importante en determinadas culturas- se restaura el nudismo y, con la afirmación de la mujer, comienza a vacilar la identidad masculina. (p.5 - 6)
>
> Esta evolución en la concepción de la mujer y de las relaciones entre géneros ha abocado a una situación de liberalidad y normalización del sexo. Se encuentra a la orden del día el esclarecimiento de temas como: la preocupación por ser sexualmente normal, las medidas preventivas para impedir la propagación de la

> epidemia del sida, la enseñanza de la sexualidad en los centros escolares, el rechazo social del acoso sexual, las políticas preventivas para disminuir los embarazos no deseados etc.
>
> Todo ello irá unido al hecho de que la mujer se ha garantizado derechos básicos de autonomía que resaltan el derecho a la diferencia, el acceso al trabajo, el control de la procreación etc. (p.6)

2.2.3 EL PAPEL DE LA PORNOGRAFÍA EN LA SEXUALIDAD FEMENINA.

Merece un apartado propio la pornografía, puesto que de manera explícita o no, ha estado imperante durante toda la historia de la humanidad, con diferentes connotaciones en cada época. Además, cuando la pornografía empezó a adquirir una finalidad más sexual, influyó de manera indirecta en la mentalidad de hombres y mujeres, pero sobre todo de hombres, en la forma de concebir las relaciones sexuales. Por ello, es necesario aludir a la historia de la pornografía, desde sus comienzos hasta la actualidad, para comprender en qué grado ha podido afectar la visión que se tiene sobre las prácticas sexuales.

La autora Prada (2016) introduce al tema en su artículo: *¿Qué decimos las feministas sobre la pornografía? Los orígenes de un debate* de la siguiente manera:

> El debate feminista sobre la pornografía ancla sus raíces en el final de los años setenta del siglo XX, cuando se articula en Estados Unidos una posición feminista expresamente en contra de la pornografía. Dicha posición, sostenida por una extraña coalición entre feministas y extrema derecha, defendía la necesidad de abolir la pornografía, a la que consideraba en sí misma como una forma de violencia contra las mujeres. Como reacción a los intentos abolicionistas, feministas de opinión contraria y mujeres que hacían parte de la industria pornográfica defendieron una posición más cercana a la reglamentación, que admitía una crítica cultural al porno, pero rescataba la capacidad de agencia de las mujeres para intervenir en él y señalaba las nefastas consecuencias que tendría apostar por la abolición. (p.2)

Se presenta un debate para diferenciar qué imágenes o visualizaciones se pueden clasificar como pornográficas y cuáles no. Antes de disputar dicho tema, la autora citada anteriormente, Prada (2016) narra la historia de las figuras/imágenes sexuales que han estado presentes en todas las eras:

> Las primeras representaciones iconográficas en las que se aprecian órganos genitales y prácticas sexuales de manera explícita datan de cinco mil años atrás

> y abundan también en lo que hoy reconocemos como historia de occidente. Los primeros habitantes de Ti-n-Lalan, región de Fezzan (Libia), dibujaron en sus piedras figuras antropomórficas con portentosos penes realizando el acto sexual. En el Antiguo Egipto se han encontrado imágenes de felaciones y autofelaciones, mientras que la cópula entre hombres aparece con frecuencia en la cerámica griega. Se conocen reproducciones de escenas lascivas que datan de la Edad Media (en las que una figura demoníaca es la principal protagonista) y tampoco faltan en el Renacimiento las imágenes de contenido sexual explícito, sólo que en éstas se incluye a curas y monjas en el festín. En la Modernidad y hasta nuestros días aparecen variadas imágenes que exponen públicamente la desnudez genital y los mecanismos del coito en fuentes que se consideran especializadas, como enciclopedias médicas o guías conyugales. Sin embargo, ninguna de esas representaciones es considerada hoy como «pornográfica». (p.3)

Cuesta delimitar a qué imágenes/visualizaciones deben atribuirles un cariz pornográfico. Un punto en común de estas imágenes ha de ser que lleven un contenido explícitamente sexual. No obstante, según Prada en su artículo cita a un autor: Ogien, quién recoge los criterios que se han formulado como necesarios para completar la definición, tres de ellos subjetivos y otros dos objetivos:

> Los primeros son: la intención del autor de estimular sexualmente al consumidor, las reacciones afectivas o cognitivas del consumidor y las reacciones afectivas o cognitivas del no-consumidor. Los criterios objetivos son: los rasgos estilísticos (escenas de penetración, primeros planos de órganos genitales, etc.) y los rasgos narrativos (deshumanización de los personajes, degradación, etc.).
>
> Tras su análisis, el autor muestra que los tres criterios subjetivos resultan insuficientes y que, en todo caso, se trata de elementos evaluativos (la opinión del espectador frente a la imagen) y no descriptivos (la imagen en sí misma), de manera que tanto «pornografía» como «erotismo» se refieren a la misma cosa y sólo enuncian una distinta posición del sujeto observador. Robbe-Grillet condensaría esta idea al afirmar que «la pornografía es el erotismo de los otros». *(Prada, 2016, p.3).*

Una vez aclarado el concepto de pornografía, pronunciarse en torno al tema que causa preocupación, todavía a día de hoy, el cual es la repercusión de la pornografía en la vida sexual de las personas, en especial, de las mujeres. Hay una teórica política y feminista británica que en su libro “El contrato sexual” afirma que:

> El uso general de las partes sexuales y de los cuerpos de las mujeres, tanto en representaciones como en los cuerpos vivos, es central para la industria del sexo y recuerda constantemente a varones -y mujeres- que los varones son los que ejercen la ley del derecho sexual masculino, que son ellos los que tienen el derecho patriarcal de acceso a los cuerpos de las mujeres (Pateman, 1995, p.274)

Aunque Carol Pateman se alejó del movimiento antipornográfico, acabará afirmando que la pornografía utiliza a las mujeres como un mero objetivo y objeto comercial, así como favorece la desigualdad entre hombres y mujeres, y eleva categóricamente la figura del varón.

2.3.4 BREVE HISTORIA SOBRE LA EVOLUCIÓN DE LA SEXUALIDAD MASCULINA.

La historia de la evolución de la sexualidad masculina también ha sufrido algunos cambios notorios, no obstante aún sigue perdurando en la sociedad moderna actual algunas premisas impuestas siglos anteriores acerca del comportamiento sexual masculino.

Des de siempre la sociedad ha estado regida por un paradigma falocrático del sexo, es decir, se ha sobrevalorado y adorado al miembro viril, esta idea es tan antigua como la propia historia del hombre. El pene siempre ha sido el órgano sexual por antonomasia.

Desde siempre se han alabado sus funciones mágicas sobrevaloradas, y se ha vivido la búsqueda permanente de remedios infalibles para sus fallos. Ha recibido un continuo homenaje en todas las expresiones del arte y de la cultura. Se veneró en culturas tan antiguas y diversas, como la asiria, la fenicia, la siria, la egipcia, la griega y la romana.

Los hombres y, en especial, las mujeres han tenido que adjudicarse unos roles sexuales marcados por un papel totalmente discriminatorio, ya que no se les consideraba dos géneros diferentes, si no opuestos.

En todas las épocas y culturas se han venerado las cualidades amatorias, promiscuas y adúlteras del macho. El varón debía de tener una serie de características determinadoras que lo elevaran a la categoría de hombre: agresividad, potente, instinto sexual irrefrenable y conquistador.

Para algunos, estos impulsos incontrolables podían justificar el acoso sexual, las violaciones, la prostitución y hasta la pornografía violenta. Estas cualidades para el placer debían ir desprovistas de emociones, sentimientos y jamás derramar una lágrima.

Todas estas ideas y realidades misóginas que marcaron la historia sexual de la humanidad han ido desapareciendo en la práctica sexual actual de los jóvenes gracias a determinadas corrientes sociales, la liberación femenina y la actitud individual de muchos hombres, pues se está viendo que las condiciones para el erotismo y para el placer de la mujer nada tienen que envidiar a las del varón. (Arrondo, 2007)

Después de haber conseguido una visión alejada de la procreación como único fin de la sexualidad, yendo más allá: ¿En qué medida el empoderamiento femenino, en el marco de las relaciones sexuales de parejas heterosexuales, podría beneficiar la calidad de las mismas?

3. ESTADO ACTUAL DEL TEMA

Programa de educación sexual con familias desde Atención Primaria, Programa de educación afectivo-sexual y *¡Cónocete, va por tu cuenta! – Programa de educación sexual para jóvenes*, son tres programas de educación sexual, los cuáles una vez revisados contenidos y objetivos, he podido llegar a varias conclusiones acerca de sus carencias en lo que respecta a la calidad de las relaciones sexuales.

Son programas amplios, tratando multitud de contenidos, los cuáles han ido repitiéndose a lo largo de los programas citados anteriormente.

En primer lugar, el aspecto de prevención de embarazos no deseados y prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS), han sido puntos clave y trascendentales en todos los programas consultados. Se hace mucho hincapié en estos temas, ya que se consideran de vital importancia para conseguir una relación sexual segura y sana.

Otros contenidos tratados han sido, la parte erótica y afectiva del sexo, tema bastante relevante si se quiere conseguir una relación plena y de calidad. Los programas revisados informan sobre la necesidad de explicar a los jóvenes cuán importante es la parte erótica y afectiva del sexo, para que se vaya desechando la idea de que únicamente el sexo significa penetración.

El manejo del preservativo también ha sido una cuestión tratada en el *Programa de educación sexual con familias desde Atención Primaria.*

Destacar que uno de los programas: *Programa de educación afectivo-sexual* pretende proporcionar a la juventud una formación afectivo-sexual libre de estereotipos sexistas, basada en los valores de respeto mutuo y autonomía personal, consiguiendo así una igualdad entre hombres y mujeres. Así como, educar para acabar con los estereotipos existentes en la población hacia personas con prácticas y orientación sexual diferentes.

Y por último, otro programa “¡Cónocote, va por tu cuenta!” habla sobre anticoncepción, sobre prevención de cáncer mamario y testicular, así como menciona términos más sexuales: erotismo, orgasmo, clímax, placer y masturbación.

En definitiva, todos los temas nombrados anteriormente, son muy relevantes en la sociedad en el ámbito de educación sexual, no obstante encuentro una gran carencia en estos programas: una relación sexual ha de ser segura y sana, pero también de calidad y completamente placentera. En estos programas se intenta introducirse en el tema de la calidad y el placer, no obstante, únicamente son meras pinceladas, se habla sobre el tema, pero no se da HERRAMIENTAS necesarias para conseguir esa calidad y ese placer en el sexo. No se explican detalladamente los órganos sexuales que dan placer y cómo provocarlo, no se explican métodos de masturbación, no se explican la importancia que tiene un buen sexo a nivel fisiológico y psicológico y por último, no se dan herramientas a las mujeres para que puedan aumentar su autoestima y sentirse seguras y liberadas en sus relaciones sexuales.

Una vez finalizada la revisión de los programas existentes sobre salud sexual, también he llegado a la conclusión de que muchos de estos tienen otra gran carencia en un eje importante de la sexualidad. Los programas actuales se basan en educación para prevenir enfermedades de transmisión sexual y embarazos, además de otros basados en los aspectos emocionales de las relaciones sexuales. No obstante, antes de realizar estos programas se debería ir un poco más allá y ver, que en la base de todo está: la desigualdad en el placer de las mujeres en las relaciones sexuales y la poca trascendencia que se hace sobre este hecho en los programas existentes.

Otro punto relevante a destacar es que la mayor parte de los programas se centran en que las relaciones sexuales sean seguras y sanas, y dan menor relevancia a otros aspectos, a los que se hará referencia a lo largo de este trabajo, que incrementarían, sin duda, la calidad de las relaciones afectivo-sexuales. Hay que promover en la juventud la trascendencia de tener una vida sexual lo más placentera y libre posible para ambas partes, sin límites y conociéndose sexualmente a uno mismo y a su pareja.

4. OBJETIVO

El objetivo principal de este trabajo es diseñar un programa de educación sanitaria con el fin de impulsar el empoderamiento femenino en el ámbito de las relaciones sexuales, así como, fomentar relaciones afectivo-sexuales igualitarias, placenteras y de calidad.

5. DISEÑO DEL PROGRAMA

5.1 INTRODUCCIÓN

Enfermería es una disciplina de las ciencias de la salud que debe abarcar muchas esferas en el cuidado de una persona. El sexo es una necesidad básica, enfermería ha de estar preparada para poder ofrecer a sus pacientes una buena información sobre cómo mantener una vida sexual de calidad. Puesto que entre las funciones principales de enfermería está la promoción de un buen estado de salud, hay que darle la misma trascendencia al sexo que al resto de las necesidades básicas para conseguir los beneficios en el organismo a nivel psicobiofisiológicos que éste puede aportarnos.

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor. El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social.

Según un artículo publicado por Arrondo (2008):

- El sexo es cardioprotector.
- El sexo es un antihistamínico natural y mejora el sistema inmunitario.
- El sexo quema calorías y tonifica el sistema osteomuscular.
- Una vida sexual activa ayuda a dormir.
- El sexo resulta un excelente relajante físico y analgésico.
- El sexo mejora varios aspectos de la vida reproductiva.
- Reduce las situaciones de estrés.
- Mejora los niveles de depresión y reduce los intentos de suicidio. (p.2-3)

Todos estos beneficios citados solo podrán ser conseguidos si las relaciones sexuales de las personas llegan a ser plenas y placenteras, es decir, de calidad. Y cómo se ha podido observar en puntos anteriores, cuando hablábamos de la historia de la sexualidad femenina, todavía a día de hoy, muchas mujeres sufren la herencia sexual que tan poco solidaria era con ellas.

Otro punto clave en este programa, es hablar y debatir sobre la pornografía, puesto que según un artículo consultado de la Universidad Nacional de Colombia, su autora, Prada (2016) afirma que:

> El consumo diferencial de pornografía por parte de hombres y mujeres hace parte del sistema de género, que construye cuerpos y deseos claramente distinguibles en función del sexo, al que imagina como un determinante biológicamente constituido. El cuerpo y el deseo femenino están diseñados en este sistema, desde la tierna infancia, para mostrar reservas frente al erotismo y la sexualidad, de manera que la pornografía no despierte en ellos, en ellas, casi ningún interés. (p.2)

Este programa no tiene un cariz anti-pornográfico, sino que en él intentaré visibilizar las desigualdades e irrealidades que hay en la industria pornográfica, además de promover una pornografía más feminista y realista de acuerdo a las fantasías de las mujeres. Si una parte de la pornografía feminista llegara a ocupar un gran sitio en su respectiva industria, sería una formidable herramienta qué utilizar tanto en las relaciones sexuales en pareja como solitarias de las mujeres, ya que podría otorgar un aumento de los estímulos sexuales que ellas, nosotras, necesitamos.

Es por ello la necesidad de crear un programa de educación en las relaciones sexuales, centrado en las mujeres, que vaya dirigido a un público joven, el cual todavía no esté completamente condicionado y sea sugestionable a empaparse de nueva información más trascendental y alejada de lo tradicional.
Por lo citado anteriormente, es necesario dar a los jóvenes una base para que sean capaces de ver más allá de los prototipos de relaciones sexuales clásicas imperantes, todavía a día de hoy, en nuestra sociedad.

5.2 OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- Incrementar los conocimientos sobre el propio cuerpo de las mujeres y de los hombres.
- Proporcionar una visión menos falocéntrica sobre las relaciones sexuales.
- Promover, desde el respeto, la comunicación en torno a las cuestiones sexuales, tanto dentro como fuera de la pareja.

5.3 POBLACIÓN DIANA

5.3.1 Destinatarios:

He escogido a personas jóvenes que estén cursando primer curso de grado universitario, con edades alrededor de los 18-20 años. Los grupos de participantes en las sesiones serán reducidos, 15 personas máximo, para favorecer la interacción entre los asistentes y la persona encargada de la sesión.

El grado universitario escogido es Enfermería, por lo que todos los alumnos de primer curso podrán asistir a las sesiones.

La temática de este programa está centrada en las relaciones sexuales de parejas heterosexuales, por lo que podrá asistir toda persona que tenga un particular interés en este campo concreto. No obstante, si la demanda lo requiere, se elaboraría un nuevo módulo con la temática tratada en las unidades didácticas ya diseñadas, pero destinado al colectivo LGTBI.

5.3.2 Lugar de impartición de las sesiones:

He escogido para presentar e iniciar el programa elaborado la Universitat Rovira i Virgili – Campus Terres de l'Ebre (Tortosa), Tarragona.

Se precisará únicamente un aula con acceso a internet y con una capacidad para 15 – 20 asistentes.

5.3.3 Número de sesiones:

El programa consta de cinco módulo/sesiones, cada una con una temática diferente, pero todas con la misma finalidad: conseguir cumplir uno a uno los objetivos marcados anteriormente.

Cada módulo incluye sus propios objetivos, contenidos, material, su propia metodología de trabajo, duración y bibliografía.

En este diseño del programa he desarrollado única y completamente un módulo: Anatomía sexual femenina y masculina. El cuál, se encontrará anexado al final del trabajo.

5.3.4 Duración de las sesiones:

El tiempo que se dedicará en cada sesión estará comprendido entre noventa y ciento veinte minutos.

5.4 UNIDADES DIDÁCTICAS

5.4.1 Módulo 1

Las incongruencias de nuestro modelo de sexualidad: El placer femenino no es un extra.

Objetivos del módulo.

Debido al modelo androcéntrico predominante todavía, a día de hoy, en la vida sexual de las personas, dónde el placer del hombre siempre va superpuesto al de la mujer, y el de ella siempre queda como respuesta al de él, es necesario visibilizar la dura realidad de cómo viven las mujeres su sexualidad.

Además, no solo hay que visibilizar estos hechos, sino que hay que dar a las mujeres la responsabilidad de ocuparse de su sexualidad para que no puedan caer en una continua insatisfacción.

Concienciar que el placer femenino no es únicamente un extra en las relaciones sexuales. El derecho femenino a tener un orgasmo y a experimentar placer en las relaciones íntimas es exactamente igual al masculino.

Otro punto clave de este módulo es saber algunos de los beneficios que conlleva el sexo a nivel psicológico y fisiológico en la mejora de la salud de las personas.

Contenido.

- Cómo viven las mujeres y hombres su sexualidad.
- La insatisfacción femenina.
- La autoestima femenina.
- El mito de la belleza.
- Jerarquías orgásmicas.
- Todos los orgasmos son válidos.
- Liberar la mente.
- Los hombres no nacen sabidos.
- Beneficios físicos y psicológicos del sexo.

Material.

- 15 test impresos en papel.
- 15 hojas de papel en blanco.
- 1 proyector
- 1 ordenador
- 10 cartulinas tamaño 10cm x 15cm.
- 10 fotos impresas tamaño 10cm x 15cm
- 1 PowerPoint explicativo.

Temporalización.

120 minutos.

Metodología

1. Se entregará a todo el alumnado un test con respuesta cerrada y anónimo sobre cómo viven sus relaciones sexuales. No obstante, los alumnos deberán especificar su sexo para saber si pertenece a una mujer o un hombre.
2. Los alumnos y alumnas entregaran los test, únicamente la persona encargada de llevar acabo esta actividad sabrá si los test pertenecen a un hombre o una mujer.
3. La siguiente actividad consistirá en leer en voz alta algunas respuestas de los test y el alumnado deberá averiguar si las respuestas pertenecen a una mujer o a un hombre. Seguidamente se hará una comparativa de las respuestas y se abrirá un debate.
4. Finalizado dicho debate, se continuará la sesión dando un papel en blanco a cada alumno y alumna y se planteará otra actividad*: Define qué es para ti el sexo en una frase.* Una vez contestada la pregunta, se guardarán el papel en el bolsillo y al finalizar la sesión valorarán si cambiarían su respuesta.
5. La sesión continuará con un PowerPoint en el que la persona encargada de dirigir la clase explicará los temas del módulo citados anteriormente en el apartado de contenidos: *La insatisfacción femenina. El autoestima femenino. El mito de la belleza. Jerarquías orgásmicas. Todos los orgasmos son válidos. Liberar la mente. Los hombres no nacen sabidos. Beneficios físicos y psicológicos del sexo.*
6. Para concluir la sesión, los alumnos voluntariamente leerán su respuesta a la pregunta hecha al comienzo de la clase y comentarán si cambiarían su respuesta.

Bibliografía.

Arrondo, J. L. (2008). La sexualidad supone disfrutar, comunicarse, sentirse mejor y estar más sano. *Revista Internacional de Andrología*, *6*(4), 260-264.

De Béjar, S. (2008). *Tu sexo es tuyo.* Barcelona: Planeta.

Zwang, G. (1978). *Manual de sexología*. Barcelona: Toray-Masson.

5.4.2 Módulo 2

Anatomía sexual femenina y masculina.

Objetivos.

Ilustrar, a gran escala, sobre la anatomía sexual femenina y masculina, en la que tan poco hincapié se hace en los libros de Biología humana en la escuela.

Enseñar los diferentes tipos de órganos sexuales existentes en el cuerpo femenino y masculino y cómo conseguir placer a través de ellos.

Desmitificar la figura del pene como único elemento para dar placer a las mujeres.

Enseñar y mostrar la única e inexorable función del clítoris, la de dar placer.

Contenido.

- Anatomía sexual femenina.
    - Órganos sexuales.
    - El clítoris.
    - El punto G.
    - Otras zonas erógenas.

- Anatomía sexual masculina.
    - Órganos sexuales masculinos.
    - El pene no es lo único que importa.
    - El punto G masculino.

Material.

- 1 Proyector.
- 1 Ordenador.
- 1 Muestra física de genitales femeninos y masculinos.
- 1 PowerPoint con toda la información. (Anexo 1)
- 15 dibujos en papel de la anatomía sexual masculina y femenina con flechas para señalar las diferentes partes. (Anexo 2)

Temporalización.

90 minutos.

Metodología

1. Se entrega un dibujo de los genitales masculinos y femeninos a todos los alumnos y se les pide que pongan nombre a todas las partes señaladas, para comprobar su conocimiento previo sobre el tema.
2. Se explica toda la temática de la sesión, citada en el apartado de contenidos, mediante un PowerPoint y la muestra de los genitales masculinos y femeninos.
3. Para concluir la sesión se abre una rueda de preguntas por existencia de alguna duda por parte del alumnado.

Bibliografía.

De Béjar, S. (2008). *Tu sexo es tuyo.* Barcelona: Planeta.

Busto Martín, L., Zarraonandia Andraca, A., Rodríguez Gómez, I., & Busto Castañón, L. (2010). Quiste de la glándula de Skene: 4 casos y revision de literatura. *Archivos Españoles de Urología (Ed. impresa)*, *63*(3), 238-242.

5.4.3 Módulo 3

La masturbación.

Objetivos

Concienciar de la importancia de la masturbación en la vida diaria de las personas.

Proporcionar a las mujeres diferentes ideas para autoestimularse y alcanzar niveles máximos de placer.

Contenido.

- Importancia de la masturbación.
- Diferentes formas de autoestimularse en las mujeres.
- Ejercicios para erotizar el pensamiento en las mujeres.
- Juguetes sexuales.
- ¿Cómo sensibilizar aún más los genitales?
- Remedios contra la sequedad vaginal.

Temporalización.

90 minutos.

Material.

- 1 Proyector.
- 1 Ordenador.
- 1 PowerPoint.
- Muestra de genitales masculinos y femeninos.
- 15 encuestas.
- 1 Video de YouTube.

Metodología

1. Se pasa una encuesta anónima, pero en la que conste el sexo del participante, a las mujeres y hombres preguntando: si se masturban, tiempo que dedican a hacerlo, frecuencia, si llegan al orgasmo, si utilizan juguetes sexuales para estimularse.

2. Explicación teórica de los temas nombrados en el apartado de contenidos mediante un PowerPoint.
3. Explicación práctica de la estimulación del punto G femenino mediante un video en YouTube. El enlace al video se encuentra en la bibliografía de este módulo.
4. Las mujeres que hayan contestado la encuesta deberán llevársela a casa y reflexionar sobre sus respuestas y todo lo que se ha explicado en la sesión.

Bibliografía.

De Béjar, S. (2008). *Tu sexo es tuyo.* Barcelona: Planeta.

YouTube (2013). *PuntoG y eyaculación*. [online] Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=qhvskw21ofU [Acceso 28 Mar. 2018]. [Minuto 0:16 – Minuto 5:18].

5.4.4 Módulo 4

Relaciones sexuales-íntimas en parejas heterosexuales.

Objetivos

Relevancia de la comunicación en una pareja sobre sus gustos y preferencias en sus relaciones sexuales.

Destacar la importancia de la estimulación manual y del sexo oral en las parejas, así como romper con el tabú que hay sobre el sexo anal en el hombre.

Contenido.

- Hablar sobre sexo.
- Sexo oral.
- Sexo anal.
- El coito.
    - Despojarle trascendencia.
    - Posturas placenteras.

Material.

- 1 proyector.
- 1 ordenador.
- Muestra de genitales masculinos y femeninos.
- 10 encuestas.
- 15 encuestas.
- 50 cartulinas.
- 50 fotos impresas.

Temporalización.

120 minutos.

Metodología

1. Se pasan dos encuestas a los hombres y una a las mujeres. En la primera encuesta de los hombres se les pregunta que cómo de bien consideran que realizan el sexo oral a las mujeres (si lo han realizado alguna vez, en caso contrario se deja en blanco), además se les pregunta si ellas les dan instrucciones de cómo hacerlo para que su placer sea mayor.

   En la segunda encuesta, que es para mujeres y hombres, se les pregunta si hablan de sexo con su pareja, frecuencia con la que hablan de sus relaciones sexuales, si les comunican lo que les gusta y lo que no en la cama, si tienen vergüenza de herir sus sentimientos por decirle lo que les desagrada y si alguna vez han fingido un orgasmo por contentar a su pareja.
2. Seguidamente se leerán algunas de las respuestas en voz alta (anónimamente) y se abrirá un debate sobre las preguntas y las respuestas de las encuestas. El debate se aprovechará para explicar la importancia de la comunicación sexual en una pareja.
3. Posteriormente se pondrán dos videos de YouTube en el que se expliquen algunas técnicas para realizar sexo oral a las mujeres, y la estimulación anal en el hombre.
4. Y por último, se pasarán unas tarjetas con fotos de posturas coitales placenteras para hombres y mujeres, seguidamente mediante estas fotos se explicaría porque son más o menos placenteras ciertas posturas.

Bibliografía

El placer de las mujeres. (2001). 1st ed. Barcelona: Debolsillo, pp.13-141.

De Béjar, S. (2008). *Tu sexo es tuyo.* Barcelona: Planeta.

Zwang, G. (1978). *Manual de sexología*. Barcelona: Toray-Masson.

YouTube. (2018) *¿Cómo realizar Sexo Oral a una mujer?* [Online] Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=epGWjWCbk7s [Acceso 23 Abr. 2018]. [Minuto 1:27 – Minuto 6:00]

YouTube. (2018). *INICIACIÓN AL PLACER ANAL MASCULINO; como iniciar a tu hombre*. [Online] Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=6q3DoZKHJTU [Acceso 23 Abr. 2018]. [Minuto 2:53 – Minuto 16:13]

5.4.5 Módulo 5

La pornografía

Objetivos

Desmitificar los tipos de deseos sexuales de las mujeres que plasman en la pornografía.
Relativizar el placer sexual que intentan trasmitir que sienten las mujeres en los diferentes tipos de pornografía.
Ofrecer una nueva visión de cómo podría ser realmente una pornografía que excitara a las mujeres y no fuera concebidas como meros objetos sexuales.

Contenido

- Historia de la pornografía
- Formas de pornografía
- Mitos e irrealidades de la pornografía
- Cómo debería ser la pornografía para ser igualitaria.
- Recomendaciones de pornografía feminista.

Material

- 1 ordenador
- 1 proyector
- 1 PowerPoint
- 25 fotocopias.

Temporalización

90 minutos

Metodología

1. El inicio de la sesión comenzará pasando una pregunta en papel a las mujeres que deberán contestar anónimamente: ¿Utilizáis pornografía para excitaros tanto solas como en pareja?
2. La clase continuará con una presentación de PowerPoint, la cual contendrá los puntos del contenido citados anteriormente: Historia de la pornografía, formas de pornografía y mitos e irrealidades de la pornografía. Dichos puntos serán explicados por la persona responsable con el refuerzo del PowerPoint.
3. Una vez acabada la explicación, la persona encargada de llevar la sesión planteará una pregunta a los alumnos: ¿Creéis que la pornografía define la realidad de las relaciones sexuales cuotidianas de las personas, y de los deseos de las mujeres?
4. Los alumnos deberán responder en voz alta, y se abrirá un debate en el que los asistentes opinen si realmente la pornografía es un ejemplo a seguir para

tener una vida sexual satisfactoria. La responsable de la sesión irá resolviendo preguntas y comprobará las respuestas de las mujeres a la preguntada planteada al principio de la sesión.

5. Finalmente, se entregará a los alumnos una hoja con un listado de títulos de películas, vídeos y páginas web de pornografía más igualitaria.

Bibliografía

Malem Seña, Jorge F. (1992), «Pornografía y feminismo radical», Doxa, núm. 12, pp. 177-210. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10729/1/doxa12_06.pdf

Pateman, C. (1995). El contrato sexual. Barcelona: Anthropos. Disponible en: https://jcguanche.files.wordpress.com/2014/01/131498859-carole-pateman-el-contrato-sexual-1995.pdf

Prada, N. P. (2016). ¿Qué decimos las feministas sobre la pornografía? Los orígenes de un debate. *La manzana de la discordia*, *5*(1), 7-26. Disponible en: http://poligramas.univalle.edu.co/index.php/la_manzana_de_la_discordia/article/view/1526

6. PRESUPUESTO

PRESUPUESTO PARA EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN SANITARIA			
GASTOS			
PERSONAL	**Costo unitario**	**Número de unidades**	**Costo total**
Coordinador/a o director/a del programa.	60 € c/sesión.	1 persona	60€ x 5 sesiones = 300€
INVERSIONES			
Proyector portátil	50€	1 unidad	50€
Ordenador mini portátil	150€	1 unidad	150€
Muestra de genitales masculinos y femeninos	40€ → Genitales masculinos 40€ → Genitales femeninos	2 unidades	80€
COSTOS OPERACIONALES			
Gastos de impresión de test y encuestas (*en blanco y negro)*	0,05 cent x unidad.	105 unidades (total de los 5 módulos)[2]	5,25€
Gastos de impresión de fotos *(en color)*	0,30 cent x unidad	60 unidades	18€
Gastos de cartulinas	0,40 cent x unidad	60 unidades	24€
Gastos de impresión de dibujos *(en color)*	0,15 cent x unidad	15 unidades	2,25€
Hojas en blanco	1€ paquete de 15.	15 unidades	1€
TOTAL			**630,50€**[3]

[1] Costo únicamente de la realización de 5 sesiones.

[2] Número de unidades realizándose únicamente una vez cada sesión.

[3] Total del costo de 5 sesiones (una de cada módulo). Si la demanda requiriera más sesiones, se sumaría el costo del personal por sesión, los gastos de test y encuestas, y las hojas en blanco.

7. LIMITACIONES DEL PROGRAMA

- Escasa bibliografía específica que se ajustara al contenido de las unidades didácticas.
- Poca participación en las sesiones prácticas por parte del alumnado debido al tema tratado, ya que puede generar pudor y vergüenza.
- Menor asistencia a las sesiones ya que el programa va dirigido, especialmente, a parejas heterosexuales.
- Debido al tabú presente sobre la sexualidad, los directivos del centro dónde se pretende impartir el programa, pueden considerar inadecuada su implantación.

8. BLIOGRAFÍA

Arcila, J. F. U., Tobón, M. T. Q., & Gómez, M. G. (2015). Orgasmo femenino: definición y fingimiento. *Urología Colombiana*, *24*(1), 19-27.

Arrondo, J. L. A. (2007). Nueva sexualidad masculina. Evolución en los moldes culturales del deseo. *Revista Internacional de Andrología*, *5*(4), 415-420

Arrondo, J. L. (2008). La sexualidad supone disfrutar, comunicarse, sentirse mejor y estar más sano. *Revista Internacional de Andrología*, *6*(4), 260-264.

Barriga, S. (2013). La sexualidad como producto cultural. Perspectiva histórica y psicosocial. *Anduli*, *12*, 91-111. Disponible en: https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/50735

Cónocete, va por tu cuenta. Programa de educación sexual para jóvenes. Disponible en: http://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/manual_de_sexualidad_para_jovenes.pdf

Consejería de Salud y Servios Sanitarios de Asturias (n.d.). *Programa de educación afectivo-sexual*. Asturias: Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Disponible en: https://www.asturias.es/Astursalud/Ficheros/AS_Salud%20Publica/AS_Promocion%20de%20la%20Salud/Programas%20de%20Educaci%C3%B3n/Educaci%C3%B3n%20afectivo%20sexual/educacion%20afectivosexual.pdf

Consejería de Salud y Servicios Sanitarios de Asturias (n.d.). *Programa de educación sexual con familias desde atención primaria*. Asturias: Jorge Lorenzo Diseño y Comunicación Visual. Disponible en: https://www.asturias.es/Astursalud/Ficheros/AS_Salud%20Publica/AS_Promocion%20de%20la%20Salud/Programas%20de%20Educaci%C3%B3n/Educaci%C3%B3n%20afectivo%20sexual/EDUCACION%20SEXUAL%20PRIMARIA%201%20web.pdf

De Béjar, S. (2008). *Tu sexo es tuyo.* Barcelona: Planeta.

El placer de las mujeres. (2001). 1st ed. Barcelona: Debolsillo, pp.13-141.

Fayanas, E. (6 de Junio, 2017). Sexualidad y Edad Media. Nuevatribuna. Recuperado de: http://www.nuevatribuna.es/articulo/historia/sexualidad-edad-media/20170605204107140539.html

Fernández Laveda, E.Mª; Fernández García, A. y Belda Antón, I. (2014) Histeria: Historia De La Sexualidad Femenina. Cultura de los Cuidados (Edición digital) 18, 39. Disponible en: http://dx.doi.org/10.7184/cuid.2014.39.08

Heathwood, C. (2007), The reduction of sensory pleasure to desire, Philosophical Studies: An International Journal for Philosophy in the Analytic Tradition, vol. 133 (1): 23-44. Disponible en: http://spot.colorado.edu/~heathwoo/RSPD.pdf

Ignaciuk, A., & Ortiz Gómez, T. (2016). *Anticoncepción, mujeres y género*. Madrid: Los libros de la catarata.

Lagarde, M. (1990). Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. México: Universidad Nacional Autónoma de México. Dirección General de Estudios de Posgrado. Facultad de Filosofía y Letras. Programa Universitario de Estudios de Género.

Luque, M.C. Mujer y sexualidad. Evolución desde el puritanismo del siglo XVIII a la medicina sexual del siglo XXI. Revista Internacional de Andrología, 6(2). Disponible en: http://www.elsevier.es/es-revista-revista-internacional-andrologia-262-articulo-mujer-sexualidad-evolucion-desde-el-13129603

Pateman, C. (1995). El contrato sexual. Barcelona: Anthropos. Disponible en: https://jcguanche.files.wordpress.com/2014/01/131498859-carole-pateman-el-contrato-sexual-1995.pdf

Prada, N. P. (2016). ¿Qué decimos las feministas sobre la pornografía? Los orígenes de un debate. *La manzana de la discordia*, *5*(1), 7-26. Disponible en: http://poligramas.univalle.edu.co/index.php/la_manzana_de_la_discordia/article/view/1526

Quintana, M. O., & Escudero, A. P. (2012) Mujeres, placer sexual y empoderamiento: reflexiones desde el trabajo de campo. Disponible en: http://www.caps.cat/images/stories/XIV_Seminario_Red-caps_2012_Ana_Porroche.pdf

Regueillet, A. G. (2004). Norma sexual y comportamientos cotidianos en los diez primeros años del Franquismo: noviazgo y sexualidad. *Hispania*, *64*(218), 1027-1042. Disponible en: http://hispania.revistas.csic.es/index.php/hispania/article/view/178

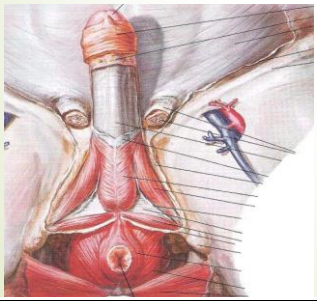
Vázquez Jiménez, L. (2015). La mujer y la sexualidad en la Edad Media y el Renacimiento. Disponible en: https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/4204

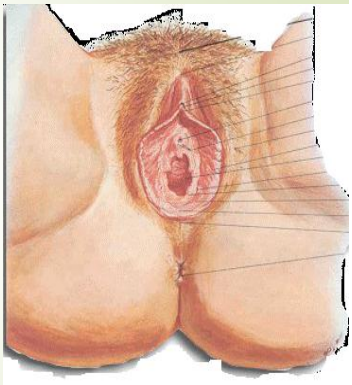
Zwang, G. (1978). *Manual de sexología*. Barcelona: Toray-Masson.

9. ANEXOS

Anexo 1

Anatomía sexual femenina y masculina



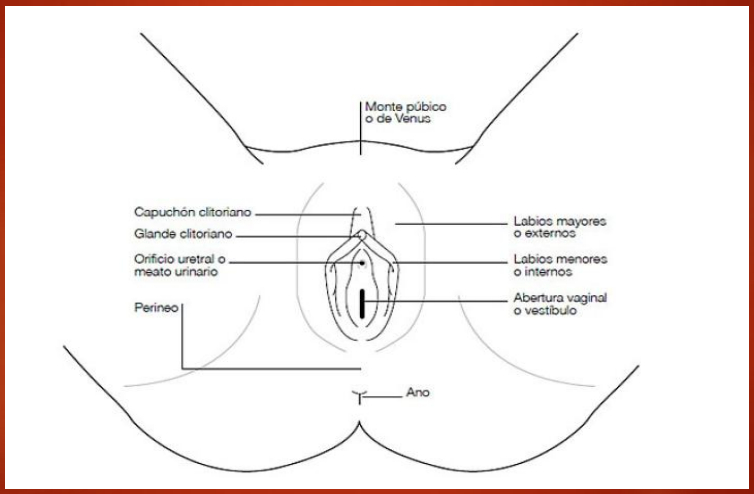


ÍNDICE

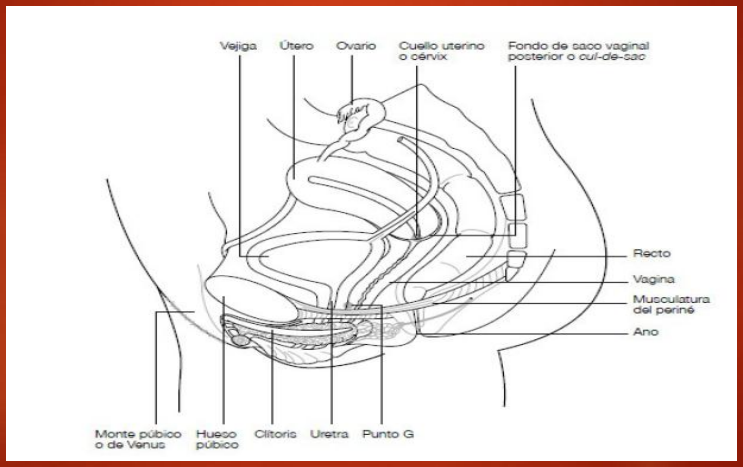
- **Anatomía sexual femenina.**
  - Órganos sexuales.
  - El clítoris.
  - El punto G.
  - Otras zonas erógenas.
  - Tipos de vulvas.
- **Anatomía sexual masculina.**
  - Órganos sexuales masculinos.
  - El punto G masculino.

ANATOMÍA SEXUAL FEMENINA

ÓRGANOS SEXUALES



ÓRGANOS SEXUALES



Monte de Venus

- El monte púbico o de Venus, en honor a la diosa romana del amor, es como una almohadilla de tejido adiposo, cubierta de piel y más o menos vello, que con la edad puede convertirse en canoso y disminuir en cantidad.
- Está situado sobre el hueso púbico y actúa como un colchón en ciertas posturas coitales.
- Como dispone de terminaciones nerviosas y debajo se encuentra el clítoris, es muy probable que las caricias o la presión en esa zona resulten placenteras.

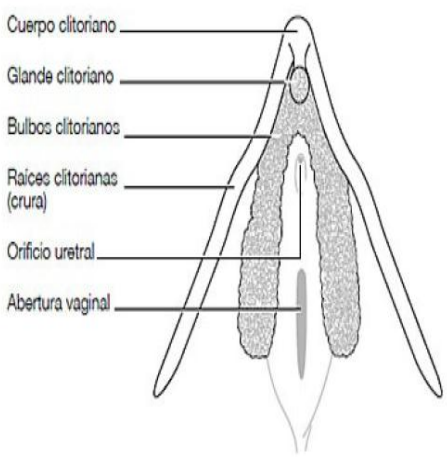
Labios Mayores

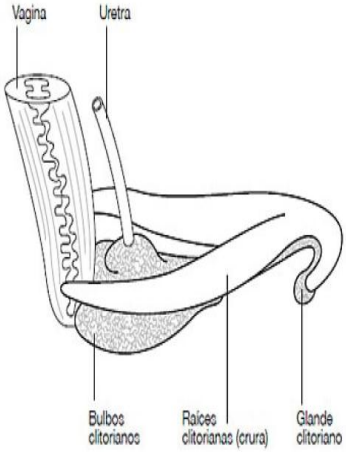
- Del monte púbico arrancan los labios mayores o externos, que llegan hasta el ano y ocultan la mayor parte de nuestros genitales **(En muchas ocasiones los labios menores sobresalen!!!)**
- Tienen una función básicamente protectora, también suelen responder al tacto y a la presión y se hinchan cuando nos excitamos.

Labios Menores

- Los labios menores «son como pétalos curvilíneos» (descripción de Masters y Johnson) que se unen por arriba formando el capuchón del clítoris y se juntan bajo la apertura vaginal.
- Ricos en terminaciones nerviosas, son muy sensibles y cuando nos excitamos cambian de color, aumentan de tamaño, alcanzando en ocasiones hasta dos y tres veces su volumen habitual, y se separan dejando al descubierto la entrada vaginal.
- Su estimulación puede llevar a algunas mujeres al orgasmo.

CLÍTORIS





EL CLÍTORIS

- El clítoris (del griego *kleitoris*, es decir, pequeña colina) es el órgano sexual femenino por excelencia.
- ***Es el único órgano humano que sólo existe para recibir y transmitir estímulos sexuales***. ¡Sólo existe para recibir PLACER!
- El glande del clítoris está situado donde se unen los labios menores por su parte superior y se esconde bajo un capuchón o prepucio.
- De tejido eréctil, semejante a una esponja, *se llena de sangre cuando te excitas,* ***lo que hace que se agrande y se tense***.

¿Por qué se esconde el clítoris?

Para protegerse de una excesiva estimulación, ya que al estar sembrado de miles de terminaciones nerviosas, es extremadamente sensible y corre el riesgo de irritarse, produciendo el efecto contrario al deseado.

Orificio uretral y uretra

- Cuando las mujeres están excitadas, el área comprendida entre los labios menores adquiere una gran sensibilidad y se convierte en una importante zona erógena.
- Alrededor del orificio uretral o ***meato urinario*** existen muchas terminaciones nerviosas y su estimulación puede resultar placentera.

¡Ojo!, cada mujer es diferente y no es obligatorio que guste.

Vagina

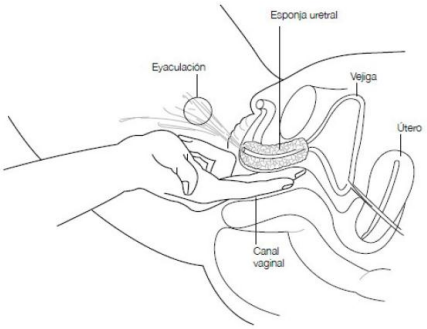
- La vagina tiene una enorme elasticidad y cuando se excita la mujer, *despierta*: se lubrica, se hincha y se agranda, es decir, se convierte en un auténtico conducto para acoger el pene.
- El vestíbulo, es decir, la apertura exterior (también llamada introito) suele ser muy sensible a la estimulación y si dividiéramos en tres partes la vagina:
  - La primera, es decir, la más cercana a la entrada, suele considerarse la más excitable debido a que está flanqueada por las raíces y bulbos clitorianos y tiene numerosas terminaciones nerviosas.
  - Además, esta es la parte que se contrae involuntariamente durante los espasmos orgásmicos.

Cuello uterino/cérvix, fondo saco vaginal posterior (cul-de-sac)

- Es cierto que a muchas mujeres les molesta que el miembro masculino toque su cuello uterino, sobre todo si lo golpea, pero también lo es que otras disfrutan cuando les estimulan el cérvix, incluso hay quien alcanza el orgasmo.
- *El cul-de-sac (en francés) puede dar mucho placer,* de hecho, quienes lo han experimentado dicen que merece tanta o más publicidad que el punto G.
- Cuando se alcanza un alto grado de excitación sexual, los músculos del útero se tensan y este se eleva, dejando al descubierto el fondo de saco vaginal posterior.

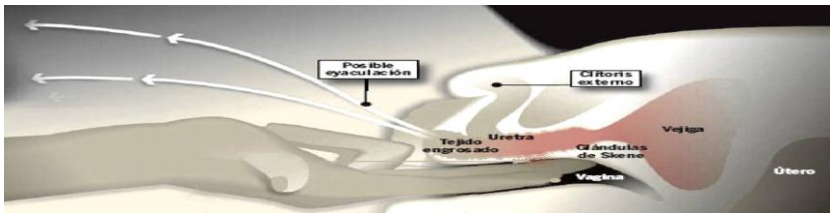
EL PUNTO G

- Descubierto a mediados del siglo XX por el ginecólogo alemán Ernst Gräfenberg (de ahí que se llame G).
- Es una pequeña zona eréctil, situada en la pared anterior de la vagina, a unos 3-5 centímetros de su apertura (quizá algo más, cada mujer es única) bajo la cual se encuentra la llamada próstata femenina, formada por las glándulas parauretrales y la esponja uretral. (Glándulas de skene)
- Esta aumenta su tamaño cuando una mujer se excita, y es entonces cuando presionándola, puede causar placer.



Glándulas de skene

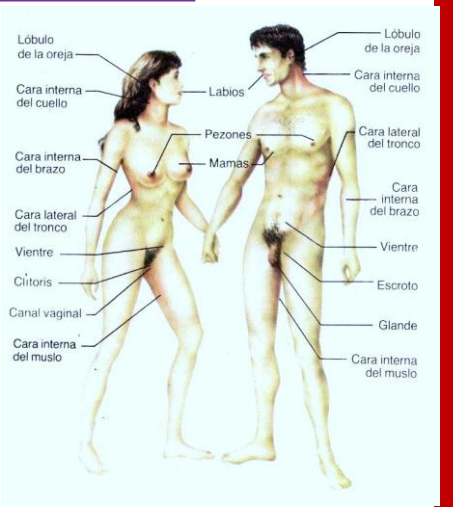
- También conocidas como glándulas periuretrales o parauretrales femeninas son unas glándulas de pequeño tamaño.
- Se localizan en la cúpula de la vagina, alrededor del borde ínfero distal de la uretra, y generalmente pasan desapercibidas excepto en casos de infección u obstrucción.
- Drenan en el borde externo de la uretra femenina y son las encargadas de la lubrificación de la uretra distal.
- Se han considerado el equivalente a la glándula prostática masculina, siendo las responsables de la eyaculación femenina.



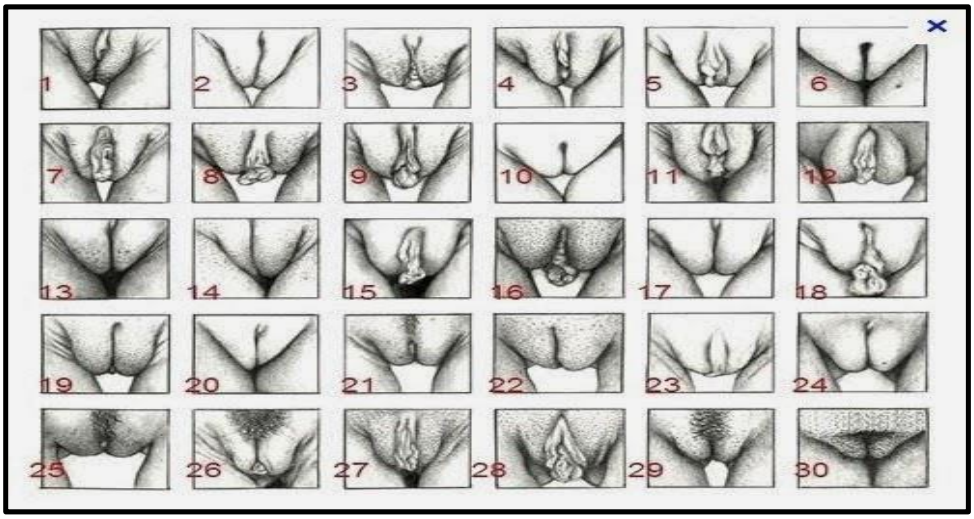
Otras zonas erógenas

- La obsesión por la genitalidad hace que muchas veces descuidemos otras partes de nuestro cuerpo. Salvando los pechos, labios y boca, hay otras zonas erógenas:
  - Lóbulos de las orejas.
  - Párpados.
  - Cuello
  - Hombros
  - Espalda (atención a la zona justo encima del coxis).
  - Alrededor del ombligo.
  - Cintura y caderas,
  - Nalgas y cara interior de los muslos.
  - Dedos de las manos y los pies.

De hecho, toda nuestra piel es susceptible de provocar excitación sexual.

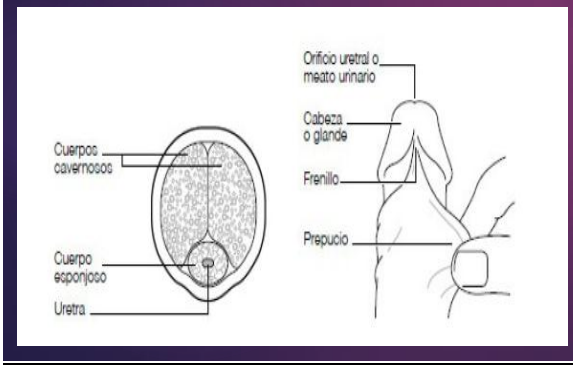


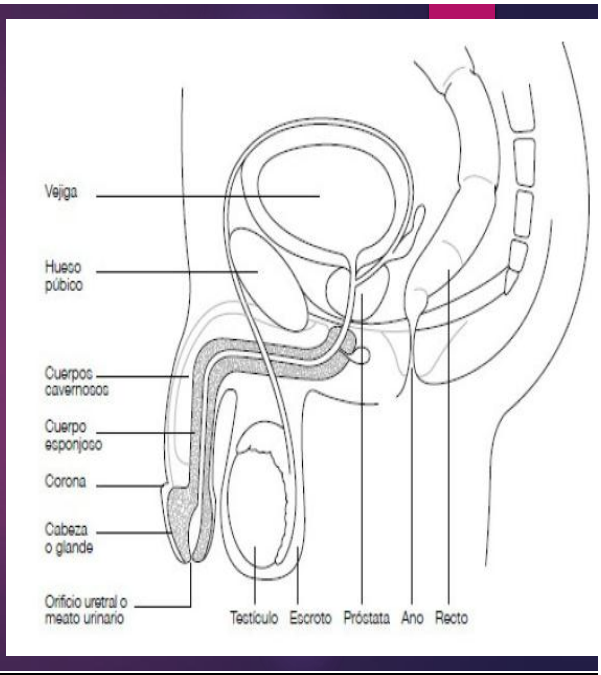
TIPOS DE VULVAS



ANATOMÍA SEXUAL MASCULINA

ÓRGANOS SEXUALES





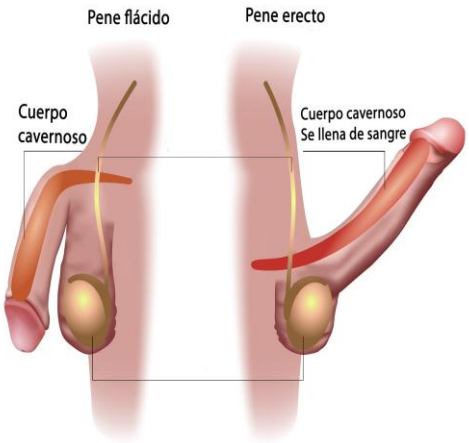
El pene

- En cuanto a su aspecto, **no hay dos iguales**: no sólo varían la longitud y el grosor, también se diferencian en su color y su forma (muchos se curvan hacia arriba, abajo o a un lado), cambian si están o no circuncidados.
- El pene no es sólo un órgano externo, sino que continúa en su interior (casi el 50% está dentro de su cuerpo).
- El pene no tiene huesos ni musculatura, sino **tres cilindros de tejido eréctil**:
  - Dos que recorren el miembro por su parte superior y reciben el nombre de cuerpos cavernosos.
  - En la parte inferior, el cuerpo esponjoso, que rodea la uretra y forma la cabeza del pene
- La raíz del falo tiene una gran sensibilidad y puede ser estimulada a través del periné o el recto.

- **La erección se produce cuando, por estímulos psíquicos o físicos o ambos a la vez, el hombre se excita y sus cuerpos cavernosos se llenan de sangre y se hinchan hasta quedar presionados por la membrana protectora que los rodea.**

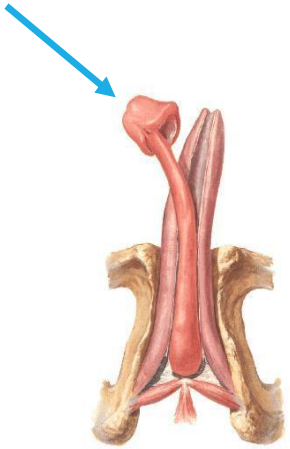
- **La tensión imposibilita la circulación de la sangre, lo que hace que se ponga duro.**

- **El cuerpo esponjoso también se llena de sangre, pero no se endurece tanto, lo que permite liberar el semen durante la eyaculación.**



El glande

- Debido a la gran cantidad de terminaciones nerviosas que tiene, el glande del pene suele ser la zona más sensible.
- Está cubierto por el prepucio, un pliegue de piel que lo protege y lo mantiene lubricado, salvo que el hombre haya sido circuncidado.



Escroto y testículos

- **El escroto es la bolsa que cuelga bajo el pene, con numerosas glándulas sebáceas y algo de vello, en cuyo interior se encuentran los testículos, dos glándulas ovoides:**
  - **Encargadas de la producción de las hormonas masculinas y los espermatozoides.**
- **La razón por la que cuelga se debe a que su temperatura ha de ser inferior a la del cuerpo en dos o tres grados centígrados para posibilitar la adecuada formación del esperma.**
- **A algunos hombres les encanta ser estimulados en los testículos. A veces prefieren ser suavemente acariciados, otras prefieren un toque más fuerte. Incluso los hay capaces de alcanzar el orgasmo de esta manera, sin necesidad de estimular el pene.**

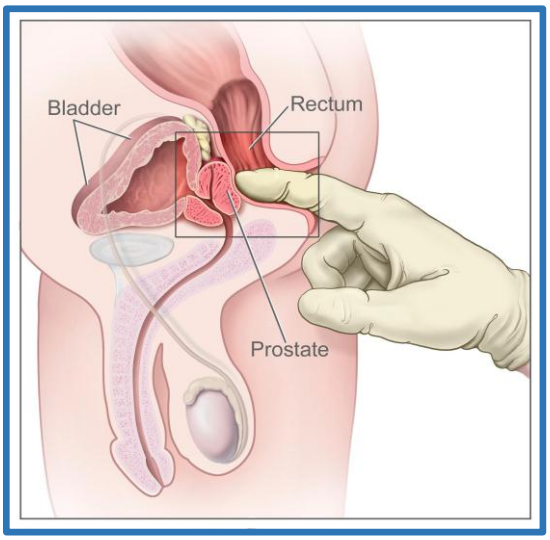
PERINÉ Y ANO

- El esfínter anal masculino se contrae durante el orgasmo y que, debido a que se encuentra muy cerca de la próstata y a que tiene numerosas terminaciones nerviosas, puede ser fuente de mucho placer.
- Contraer repetidamente el esfínter anal aumenta la estimulación durante el coito u otras prácticas sexuales. De esta forma, se masajea indirectamente la próstata.

SU PUNTO G: LA PRÓSTATA

Situada detrás del hueso púbico, encima del periné y bajo el cuello de la vejiga, la próstata produce el líquido seminal que se mezcla con el esperma e interviene activamente en el acto de eyacular.

La sola mención de su nombre causa pavor a muchos hombres, sin embargo, puede ser una fuente de gran placer.



¿Cómo localizarla?

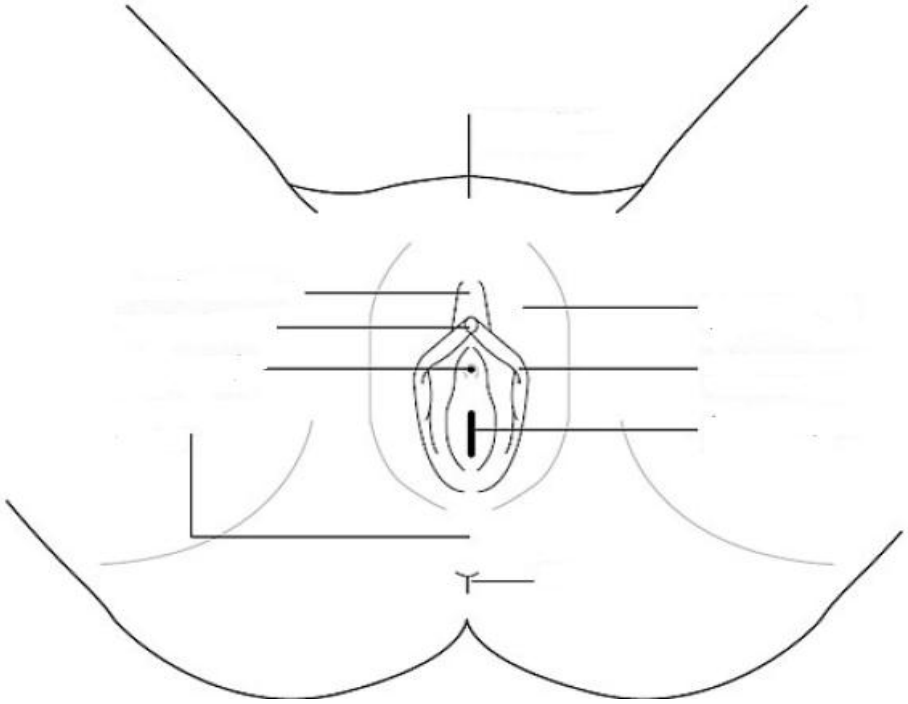
- El hombre ha de estar relajado y mejor si está excitado, nunca en frío.
- Tiene que perder el miedo, relajarse y si se le excita sexualmente será más fácil que permita experimentar.
- Una vez en el interior, siempre con delicadeza, curva el dedo hacia adelante para palpar la pared anterior o frontal.
- A unos 2,5 centímetros (más o menos), se notará una masa firme del volumen de una castaña.

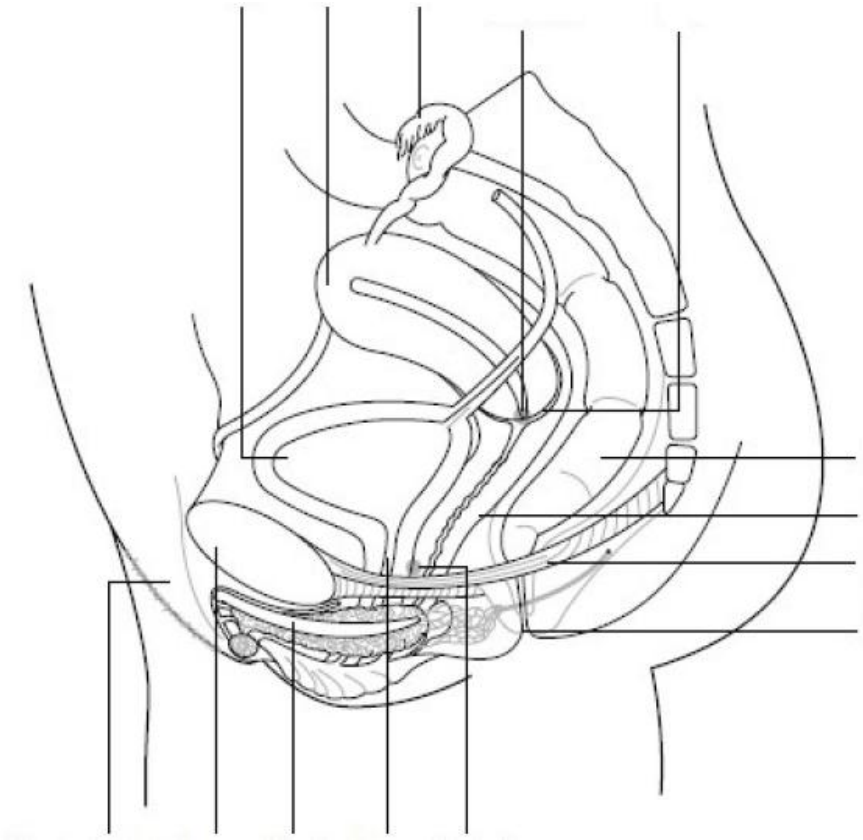
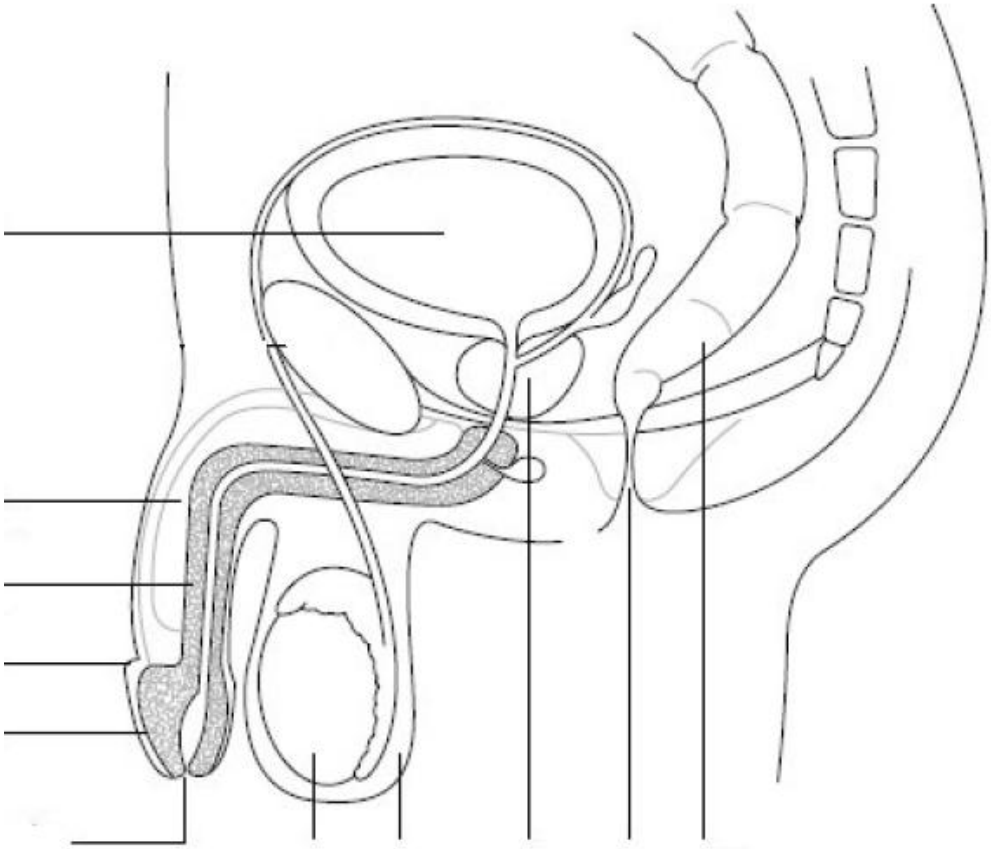
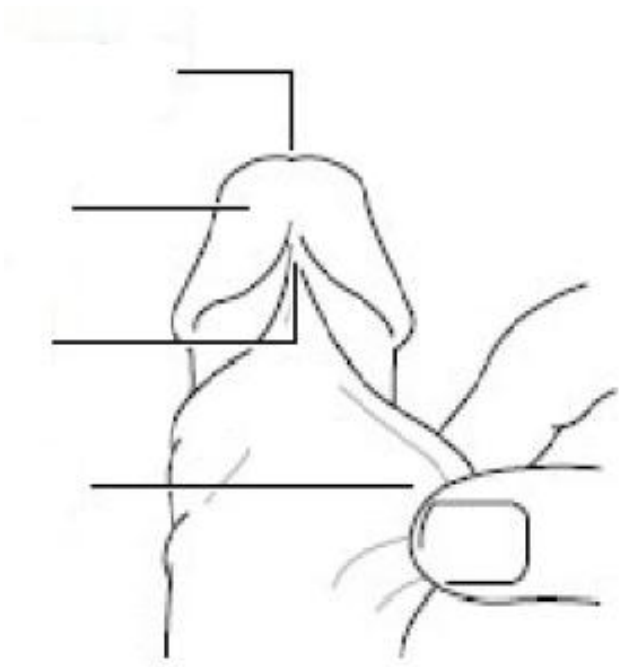
Cuidado: no a todos los hombres les gusta. Hay quien siente irritación, incluso dolor.

MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

Anexo 2

ANATOMÍA SEXUAL FEMENINA





ANATOMÍA SEXUAL MASCULINA