

# Educación en sexualidad para el adolescente



C. de la Cruz Martín-Romo

Doctor en Psicología y sexólogo. Áreas de Igualdad y Juventud. Ayuntamiento de Leganés. Madrid. España.

## INTRODUCCIÓN

Las palabras “adolescente” y “adulto” tienen la misma etimología, el verbo latino *adolescere*, que significa crecer o desarrollarse. Adolescente se deriva del participio, “el que está creciendo”, y “adulto” del pasado, “el que ya ha crecido”. No es por tanto correcto emparentar el término adolescencia con el de “adolescer”, que significa padecer una enfermedad o tener algún defecto.

La adolescencia efectivamente es una época de cambios, de grandes cambios si se prefiere, pero en la que por el hecho de ser adolescente no se sufre ninguna enfermedad, ni se padece ningún defecto, ni mucho menos se carece de algo. **El adolescente es una persona completa.** En crecimiento, pero completa. Lo mismo que sucede con su sexualidad.

Por eso parece una buena idea que el **objetivo de la educación y la atención de la sexualidad** en esta etapa no ofrezca dudas y sea el mismo que para el resto de etapas, tanto anteriores como posteriores: que los chicos y las chicas aprendan a **conocerse, a aceptarse y aprender a expresar** su erótica de modo **que sean felices**. Lo que, dicho sea de paso, incluye evitar los embarazos no deseados, las enfermedades de transmisión genital o cualquier otra situación que pudiera acabar generando malestar.

Por supuesto son también los mismos objetivos para todos los adolescentes. Para chicas y para chicos, para quien tiene mucho interés por el tema o para quien prefiere la lectura, el deporte o cualquier otra actividad, para quienes ya tienen pareja o la buscan, como para quien prefiere quedarse al margen o no comprometerse, chicos y chicas con discapacidad, sea esta del tipo que sea: intelectual, física, sensorial, sobrevenida, parálisis cerebral, trastorno del espectro autista, etc. Jóvenes con creencias religiosas o sin ella. Con orientación del deseo preferentemente homosexual, heterosexual, bisexual o con incertidumbres... En todos estos casos, y en muchos más, siempre los

mismos tres objetivos: **conocerse, aceptarse y aprender a expresar** la sexualidad de modo **que se sea feliz**.

Es evidente que hace falta educación sexual, pero **con pedagogía y con sexología** y contextualizada en la adolescencia. Si falta una de las dos cosas, no es educación sexual y si no contempla las peculiaridades de la etapa tampoco será eficaz.

## IMPRESINDIBLE PERSPECTIVA DE GÉNERO

En la adolescencia, además del “completo desarrollo del organismo”, como define la Real Academia de la Lengua (2001), suceden más cosas. Junto al desarrollo biológico va de la mano el desarrollo social y el psicológico, por lo que la educación sexual habrá de mirar en esa triple dirección.

Está en proceso de cambio la identidad sexual y la identidad de género y, por consiguiente, se ponen en juego las expectativas y la deseabilidad social. ¿Qué se espera de mí como chico o como chica, respecto a mi cuerpo, respecto a mis comportamientos? Más aún cuando lo habitual es que los cambios no serán ni en el momento ni en la intensidad esperada. Algo parecido sucede respecto a la realidad del género, más cambios y reajuste de roles y, como telón de fondo otra vez, los estereotipos y la deseabilidad social.

Sin embargo, todo esto es más flexible de lo que pudiera parecer; un ejemplo está en los estudios de Margaret Mead (1949)<sup>1</sup>, que demostró fehacientemente que los procesos observados en las culturas occidentales no se daban en todas las culturas o, al menos, no se daban del mismo modo. La adolescencia, por tanto, no se tiñe únicamente de nubarrones, podría ser también un periodo de muchas oportunidades.

La realidad es que muchos de los chicos y chicas van a tener recursos suficientes para enfrentarse tanto a los cambios internos como externos, para enfrentarse a los cambios respecto al desarrollo sexual y respecto a las nuevas exigencias de género.

No habrá de ser una etapa de crisis inevitable o, por ser más precisos, no siempre se saldrá perdiendo de la crisis.

En definitiva, la adolescencia se caracteriza por un buen número de cambios, muchos de ellos de gran intensidad, a los que los sujetos se tendrán que enfrentar con rapidez porque transcurren en un tiempo relativamente corto. Cambios en la esfera física o biológica, en la psicológica y en la social.

Para tratar de explicar el desarrollo adolescente se suele recurrir a uno de estos tres marcos interpretativos: el modelo biopsicosocial, el de la ciencia comportamental o el modelo ajuste persona-contexto. Aunque a estos modelos, y de forma complementaria, también habría que sumar otras dos perspectivas, la del desarrollo y la del ciclo vital.

Todos estos modelos distinguen muy poco entre varones y mujeres, pero no deberían olvidar que ni siquiera el desarrollo físico es el mismo. Algunos cambios corporales son tan significativamente distintos que sería inadecuado pensar que se viven del mismo modo entre chicos y chicas. Pero lo mismo sucede con los cambios psicológicos e, incluso, con los cambios sociales y los contextos que la sociedad otorga y propone a cada uno de los sexos. Tampoco son iguales ni se viven igual. Incluir la perspectiva de género es algo necesario.

## EDUCACIÓN SEXUAL PARA ENTENDER LOS CAMBIOS

- Cambios físicos que van más allá de la adquisición de la capacidad reproductora, con la aparición de las primeras menstruaciones o las primeras eyaculaciones. Son cambios que afectan a la totalidad del cuerpo y que, lógicamente, se viven de ese modo.
- Cambios en la esfera cognitiva; muchos de ellos tendrán que ver con las nuevas capacidades que otorga el pensamiento abstracto, pero también con el fortalecimiento de los valores y creencias. Por tanto, con cómo se ubica en el mundo, con su percepción como hombre o como mujer, masculino y femenino, y las creencias sexistas o el rechazo de las mismas.
- Cambios en la esfera social, en su mundo de relaciones, tanto en el ámbito familiar como con los iguales. Pero además habrá que hablar de sexualidad, de amor, de orientación del deseo y en definitiva de identidad sexual y de género.

## CONOCERSE AYUDA A ACEPTARSE

Se puede afirmar que cada persona es el resultado de su propio proyecto genético. Lo que significa que dentro de cada uno de los sexos existe una gran diversidad de morfologías y que la mayoría de ellas se encontrarán dentro de los patrones normales. Como es obvio, el resultado del desarrollo se aproximará a modelos más ambiguos o más estereotipados respecto a “los modelos deseables”, lo que lógicamente tendrá consecuencias sobre cómo se viva la identidad sexual y de género<sup>2</sup>. Si la educación sexual enseñara que la diversidad es un hecho<sup>3</sup>, resultaría todo bastante más sencillo.

A pesar de que la pubertad es algo que afecta a todo el cuerpo, la atención sigue focalizada en los genitales. Tanto para los adolescentes como, y esto es más alarmante, para muchos profesionales. Por ejemplo, los estadios de Tanner<sup>4</sup> que tratan de evaluar el proceso de maduración sexual (conjunto de transformaciones morfológicas y fisiológicas que culminan en un cuerpo adulto con capacidad de procrear), son el resultado de la observación del desarrollo de los genitales externos y del vello púbico.

Sin abandonar los cambios, es importante recordar algo: que los estereotipos, que tienen la función de sistematizar la realidad, pueden acabar convirtiéndose en exigencias y que estas exigencias en la adolescencia no son las mismas para chicos que para chicas<sup>5</sup>. Además, en estas diferencias echa sus raíces el sexismo, que se nutre de la asimetría y la jerarquía entre los sexos<sup>6</sup>.

Del mismo modo tampoco se debe olvidar que, ahora que hablamos de cambios en la pubertad, el origen de algunos estereotipos, algunas exigencias y algunas actitudes sexistas puede estar en cómo se anuncian precisamente todos estos cambios.

No es igual hablar de que a “los chicos” o “las chicas” les sucederá, que decir que “a muchos chicos”, “a muchas chicas”, “a la mayoría”... Contar que “la voz se volverá grave”, “aparecerá el vello facial”, “se incrementará el tamaño de los pechos”, que decir “generalmente la voz se agrava”, “suele aparecer el vello facial” y “se incrementará el tamaño de los pechos en alguna medida”, dejando claro que cada cambio está acompañado de gradientes y se pueden presentar en distinta medida. Hablar en términos generales es poco adecuado, pues contribuye a generar estereotipos y además es poco científico, se sabe que los sexos no son compartimentos estancos ni responden a un único patrón.

Por tanto, no son solo cambios los que repercuten en el sujeto, sino también la percepción que los individuos tienen sobre

los mismos y los significados que les otorgan, lo que inevitablemente afectará a su autoconcepto y a su autoestima.

## EDUCACIÓN SEXUAL ES AYUDAR A ENCONTRAR RESPUESTAS

El comienzo de la adolescencia también se caracteriza por ser la puerta de entrada a lo que la Escuela de Ginebra ha denominado el periodo de operaciones formales<sup>7</sup>. Es decir, por el desarrollo de la capacidad de pensar más allá del pensamiento concreto.

A partir de los 11 o 12 años, niños y niñas entran en el pensamiento lógico (si bien algunos tardarán algunos años más en hacerlo, como sucede con todas las nuevas adquisiciones). Ahora se tiene pensamiento abstracto, lo que significa que la realidad se observa, se analiza y se pueden extraer conclusiones. Por eso ahora es un buen momento para cuestionar creencias.

Este razonamiento también permite el llamado razonamiento moral, o lo que es lo mismo, la capacidad de utilizar criterios para poder juzgar el comportamiento de otros y valorar un hecho o una situación como buena o mala, como justa o injusta<sup>6</sup>.

Como puede observarse, estos dos procesos mentales, pensamiento formal y desarrollo moral, están muy relacionados, pero no obstante se distinguen en su finalidad: mientras que el pensamiento formal se limita a la comprensión de la dinámica de las conductas humanas, el razonamiento moral aporta a esta comprensión de las conductas un juicio de valor<sup>8</sup>.

El adolescente sufre, desde este punto de vista, transformaciones profundas, pues edificará sus juicios a partir de esta orientación moral que va a vivir como propia, y que tendrá tendencia a mantener a lo largo de la vida. De ahí la importancia de cuestionar en esta etapa ciertas creencias como el sexismo y de hacerlo con información que permita enjuiciar<sup>8</sup>.

O, dicho de otro modo, la educación sexual en la adolescencia no debe limitarse a transmitir más y mejor información, debe dar un paso más y debe ayudar a pensar, a tomar decisiones.

## LAS RELACIONES PERSONALES, ANTES QUE LAS RELACIONES SEXUALES

Estos cambios, igual que sucedía con los físicos, son variables tanto en su inicio como en su duración y en sus resultados. Todos los cambios van en el sentido de la maduración de la autonomía personal, que es lo que permite entrar en el

mundo adulto. Se trata de lograr la madurez y adquirir la independencia.

En la adolescencia se ha de lograr<sup>9</sup>:

- Establecer la identidad personal, incluyendo la sexual y de género, que permita mantener relaciones afectivas.
- Mantener compromisos profesionales y lograr independencia económica.
- Adquirir un sistema de valores personales que se viva como propio.
- Establecer nuevas relaciones, de igual a igual, con la generación precedente.

Todas las relaciones sociales se ven alteradas con los cambios. Por ejemplo, en el ámbito de las **relaciones familiares**, la maduración conlleva una mayor autonomía emocional respecto a los padres, junto con una mayor conflictividad y una menor cercanía con ellos<sup>10</sup>.

Como es evidente, al ampliarse las redes sociales y, sobre todo, al poner en valor estas nuevas redes, la distancia es una consecuencia lógica. Como también podría considerarse lógica la tradicional confrontación padres e hijos a estas edades (el llamado conflicto generacional) y que tenga su explicación en la recién adquirida capacidad de pensamiento formal que se ha explicado al comentar el desarrollo cognitivo<sup>8</sup>.

Este distanciamiento no ha de significar necesariamente ni una ruptura de los lazos emocionales o afectivos, ni una desvinculación o deseo de ello. Sencillamente es un reajuste, un nuevo modelo de interacción, pasar de la asimetría a cierta reciprocidad, al reconocimiento del nuevo estatus y de los nuevos límites que conllevan mayor autonomía. Conviene recordar, no obstante, que al igual que se hizo con los cambios corporales, se deben seguir evitando las generalizaciones.

También conviene recordar que la educación sexual debe asumir esta nueva realidad y contribuir a que todas estas nuevas interacciones, todos estos nuevos, afectos sean enriquecedores y se establezcan de manera adecuada, sin que el precio de las nuevas relaciones sea el desprecio de las anteriores.

## ACEPTARSE AYUDA A APRENDER A RELACIONARSE

La imagen corporal, el autoconcepto y la autoestima cambian al llegar la adolescencia. En la adolescencia, y como consecuencia de todos los cambios que se han comentado, cambia el cuerpo y, por consiguiente, cambia la imagen que se tiene de él. Además, el cambio está en proceso, con lo que la imagen corporal también lo está.

Por ejemplo, los chicos precoces habitualmente están más satisfechos respecto a su imagen corporal, sobre todo con su altura y desarrollo muscular, mientras que, por su parte, las chicas más precoces generalmente no se sienten satisfechas y se quejan, especialmente porque se consideran menos atractivas<sup>11</sup>. La imagen y el autoconcepto enseguida se ponen en interacción con las relaciones interpersonales.

Autoconcepto y autoestima no son términos sinónimos. Ambos hacen referencia a la imagen y sentimientos que la persona tiene sobre sí misma, pero con sus matices. El autoconcepto hace referencia a la opinión o impresión que la gente tiene de sí misma y que ha ido desarrollando a lo largo de los años. La autoestima, por su parte, es la dimensión evaluativa y afectiva del autoconcepto<sup>12</sup>. Luego la autoestima podrá ser positiva o negativa, del mismo modo que el autoconcepto podrá ser más o menos ajustado a la realidad.

La autoestima positiva supone la capacidad de sentirse seguro de sí mismo, de reconocer los propios logros, de mostrar los verdaderos sentimientos, de tener relaciones con intimidad y compromiso, de perdonar y perdonarse, de aceptar los cambios. Por su parte, la baja autoestima o autoestima negativa supone inseguridad acerca de uno mismo, incapacidad de reconocer los logros por pequeños que sean, de mostrar los sentimientos, incapacidad de mantener relaciones con intimidad o de perdonar y, por último, también supone miedo al cambio<sup>13</sup>.

La educación sexual, además de ofrecer contenidos que permitan un autoconcepto ajustado a la realidad, debería aportar criterios de evaluación más allá de “volúmenes, formas y conductas realizadas”, de manera que todos los chicos y chicas pudieran lograr una razonable autoestima.

Por otra parte, es preciso señalar que la sociedad le pone más difícil a las mujeres la posibilidad de tener una autoestima positiva, pues las exigencias sobre cómo deben ser sus cuerpos y sobre cuáles han de ser sus comportamientos son más difíciles de lograr que las que se exigen a los hombres. Por tanto, será más difícil lograr una valoración positiva si se utilizan como parámetros esas exigencias.

## IDENTIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO EN LA ADOLESCENCIA

Parece que tanto la identidad sexual y de género forman parte de las categorías permanentes del *self*. Aunque hombres y mujeres siempre anden en construcción, tanto en un aspecto como en otro, también es cierto que “uno está en el mundo en

tanto que tal” (hombre o mujer). Como afirma el fenomenólogo Merleau Ponty (1945), “la sexualidad es todo nuestro ser, hay osmosis entre sexualidad y existencia”. Uno no puede relacionarse con el mundo sin identidad.

La identidad sexual es el juicio (soy varón o soy mujer) que el sujeto hace respecto a su figura corporal y atendiendo fundamentalmente a los aspectos biológicos y, probablemente, más a unos aspectos que a otros (por ejemplo, a los genitales). En cambio, la identidad de género se refiere al “sentir, pensar y actuar” como varón o mujer<sup>14</sup>. Es la interiorización del sistema de creencias de género imperante en la sociedad de referencia (y en ese momento), es percibirse acorde al patrón establecido sobre cómo se ha de ser masculino o cómo se ha de ser femenina.

Las categorías que componen la identidad de género, así como los referentes de esas categorías, dependen de sociedades y épocas, y también depende de cómo percibe el sujeto esas “normas sociales”. Por tanto, siendo permanente la identidad de género desde el punto de vista individual, los significados cambiarán a lo largo del ciclo vital, con especial énfasis en determinadas etapas como la adolescencia<sup>15</sup>.

En la adolescencia se aprenden y se refuerzan los estereotipos de lo masculino y lo femenino, por lo que se convierte en un periodo crítico para la redefinición de la identidad sexual y de género y en un aspecto central de su desarrollo. Se supone que con las nuevas adquisiciones cognitivas se debería dar una mayor flexibilidad de los estereotipos de género, sin embargo, según algunos trabajos, esta es más bien hipotética. Otros autores indican que es precisamente la redefinición lo que provoca la frecuente reacción de rechazo a quienes lleven a cabo actividades que estén etiquetadas como más propias del otro<sup>15</sup>.

La redefinición abarca muchos aspectos: sentimientos, imagen corporal, actitudes, roles de género, lo masculino y lo femenino, deseos y conductas sexuales... Por consiguiente, resulta necesario considerar todos los cambios a los que se enfrenta el adolescente y, así mismo, el contexto en el que acontecen.

La cultura y la sociedad también operan como un factor de cambio, tanto por las nuevas exigencias que se imponen al adolescente como por la nueva percepción que se tiene sobre las mismas y sobre las valoraciones que se hace sobre la proximidad o la lejanía a esas exigencias.

Las actitudes, valores y normas existentes acerca de la sexualidad y de la masculinidad y la feminidad, las expectativas sociales sobre los comportamientos, las habilidades, la personalidad, intereses, etc., para un sexo y el otro. Todo va a influir en el proceso de redefinir la identidad sexual y de género y en la mayoría de los casos dejando a las chicas en una situación de desventaja<sup>16</sup>.

Al igual que sucede respecto a los modelos de belleza, también pasa algo parecido con las conductas sexuales; así hay estudios que señalan que la presión social respecto al atractivo físico y respecto a las expresiones conductuales de la sexualidad son más rígidas para las chicas.

Especialmente complicado resulta todo esto en estos momentos, pues la adolescencia se haya en la actualidad en un momento vertiginoso de cambio de roles. Pues hoy en día, en un mismo ambiente, pueden convivir los roles más tradicionales en cuanto a lo que ha de considerarse masculino y femenino, con otros roles más actuales y que se caracterizan por los cambios, sobre todo, en el nuevo rol de la mujer y como consecuencia los cambios que esto provoca en el hombre<sup>17</sup>.

La familia influye, en cuanto a la identidad sexual y de género, desde la primera infancia. Son modelos a quienes observar y con quien identificarse y además controlan muchos reforzadores con los que influyen promoviendo o penalizando ciertos intereses o conductas y con lo que transmiten roles y expectativas sobre qué se espera de los varones o de las mujeres<sup>13,15</sup>.

El resto de adultos también influye, desde las aulas, los despachos y los medios de comunicación, lo que significa que la educación sexual no solo se hace con palabras sino también con los modelos que se ofrecen y que se refuerzan, consciente o inconscientemente, con lo que se dice y con la comunicación no verbal.

Los amigos son la gran novedad de esta etapa. Aunque siempre han existido, ahora cobran mayor importancia y mucha más capacidad de influencia. Con ellos se comparte mucho tiempo, muchas actividades. El grupo de amigos es con quien el adolescente se compara y de quien busca aprobación, evidentemente también en los aspectos ligados con la sexualidad y la identidad de género. Así, si el grupo acepta, asume y hace suyos los roles de género más tradicionales, reforzará en esa dirección. Pero si, por el contrario, tolera y anima conductas o actitudes que trascienden dichos roles, condicionará en esta misma dirección al adolescente y, por tanto, a su identidad de género.

## ATENDEMOS BIOGRAFÍAS

En la adolescencia y en el resto de etapas lo importante no es solo lo que la gente hace, sino fundamentalmente cómo lo vive cada cual, qué significados le otorga y qué valores y emociones pone en juego. Por eso, por ejemplo, en los coitos son algo más que el pene y la vagina los que se ponen en contacto. Son dos sexualidades con todo lo que eso supone. Ni el pene ni

la vagina van solos, van con todo el hombre y con toda la mujer. No sé si será mucho o poco, ni si serán unos significados u otros, pero “todo eso” será algo más que el roce o los fluidos corporales<sup>18</sup>.

De ahí que, por ejemplo, el embarazo no deseado no sea simplemente el resultado de un encuentro inesperado entre un espermatozoide y un óvulo. Es un encuentro entre más cosas: deseos, miedos, expectativas, ideas de la sexualidad, habilidades de comunicación, placeres, prejuicios, ideales, modelos de relación... Muchas cosas como para hacer reducciones simplistas. Los hombres y las mujeres son complejos y complejas son sus relaciones. Por supuesto también sus coitos.

Todas las relaciones eróticas se construyen con biografías, por eso ni el pene ni la vagina van solos, con ellos va todo. La identidad, los valores, las expectativas, las creencias, los miedos, los afectos... La educación sexual debería mirar hacia las biografías y no solo hacia los comportamientos.

En las relaciones eróticas en las que participan dos personas, cada una aporta su peculiar equipaje: su biografía, sus valores, sus gustos, su “vivirse” y su “expresarse”; sería un error pensar que “las preguntas” solo tienen una respuesta. Dos personas, cientos de respuestas. Aunque puedan parecer muy similares, casi idénticas, siempre serán muchas las posibilidades de respuesta.

## EVOLUCIÓN, DESEOS Y TEMORES EN LA ADOLESCENCIA

La Educación Sexual no debería empezar en la adolescencia<sup>19</sup>. Todos los años anteriores cuentan. Y a lo largo de esos años ha habido posibilidad de dotar, a quien es ahora adolescente, de **buenos “cimientos”** que hagan las cosas más fáciles. Si no ha sido así, es verdad que las cosas serán más difíciles, lo que tampoco ha de interpretarse como irremediable. Queremos decir que **no es igual** llegar a la adolescencia sin haber oído hablar de la sexualidad que habiendo aprendido a hablar de ella, llegar creyendo que las relaciones eróticas son solo coito o que son más cosas, aprendiendo que hay distintas formas de relacionarse que creyendo que todo el mundo es igual, que es un valor pensar por sí mismo o que hay que hacer lo que todo el mundo... Y así muchas más cosas.

Un ejemplo aún más claro: ¿cómo vivirá su orientación del deseo preferentemente homosexual un chico o una chica que haya sido educado con la expectativa exclusiva de heterosexualidad? Que nunca haya oído hablar del tema. O, lo que es peor, que solo oiga hablar de la homosexualidad acompañada de

insultos, estereotipos, desprecios o paternalismo. ¿Se podrá aceptar un o una adolescente como homosexual si se le sigue tratando como si fuera o como “si debiera ser” heterosexual?

Y, casi para finalizar, un recordatorio: “la erótica no solo se muestra en pareja”. Puede haber eróticas muy ricas que permitan al chico o a la chica sentirse bien y encontrarse satisfechos sin necesidad de compartir. Uno o una misma puede lograrlo a través de las propias caricias, de la masturbación o cultivando todo un jardín de fantasías. La erótica no es mejor o peor por ser compartida, sino por permitirte sentirte bien. ¿Se habla de esto, se da legitimidad a esta posibilidad, en los contenidos de la educación sexual?

Merecerá la pena que cuando se hable de relaciones eróticas, se hable de relaciones eróticas en plural y no solo de coitos. Una buena forma es ir abandonado el término de “relaciones sexuales completas” para referirnos al coito, ¿o es que acaso el resto de relaciones eróticas no son completas? Estamos convencidos además de que los chicos y chicas necesitan y agradecen que alguien les ayude a abrir el abanico de la erótica. Trabajando de este modo además no dejaríamos de lado a las chicas y chicos homosexuales que, entre tanto coito, a veces tienen la sensación de ni siquiera existir.

Para disfrutar de los coitos no basta con tenerlos, ni con poner buena voluntad. Hacen falta más cosas. Para el resto de relaciones eróticas sucede lo mismo. Por supuesto que hará falta el deseo, que sea con quien tú quieres, que el sitio y el momento sean los adecuados, estar seguro de que quieres hacerlo... Habrá también quien necesite sentir amor y sentir que lo aman. Afectos compartidos, cariño, comunicación, ternura, sinceridad, poder mostrarte como eres... Son muchos los ingredientes que se pueden necesitar para disfrutar.

Por supuesto que cada chico y cada chica son distintos. Como también son distintas las circunstancias. Por eso no todo el mundo necesita de iguales ingredientes, ni necesariamente una misma persona siempre necesita lo mismo. Lo que es claro es que hace falta “algo más”. Ese algo más que permite estar relajados y sentir seguridad en sí mismo y en lo que se hace. Por supuesto, que al hablar de algo en lo que participan dos personas es preciso que, al menos, haya “compatibilidad” entre ingredientes, para evitar que uno o una se sienta perjudicado y que, por lo tanto, no disfrute.

Si hablamos de coitos no será suficiente con la seguridad en sí mismo y en lo que se hace. Se hará necesario otra seguridad: “saber que estamos evitando los embarazos”. A la que, por cierto, habría que sumar la de “evitar el contagio de enfermedades”, el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) entre ellas. Parece un poco tonto recordar esto. Pero tenemos la

impresión de que son muchas las veces que se practican coitos muy poquito placenteros precisamente por el miedo al embarazo.

La seguridad frente al embarazo es un requisito para poder disfrutar en condiciones, pero tampoco lo garantiza. Que nadie crea que por utilizar un preservativo ya está todo resuelto. A veces hay que seguir espantando fantasmas. Cada uno tiene los suyos y merece la pena afrontarlos: a que “te pillen”, a parecer inexperto, a no saber dar placer a tu pareja, a que sea demasiado pronto, a no estar del todo seguro, el miedo al desnudo, a parecer nervioso...<sup>20</sup>. Alguno de estos fantasmas se espantan “dando palmadas”, basta con poder hablar de ellos o reconocerlos. Otros en cambio necesitan de más tiempo y cuidado, pero mejor afrontarlos que fingirlos. El placer y la coherencia están en juego.

¿Y los adolescentes con discapacidad? Han estado en todos y cada uno de los párrafos. ¿O es que acaso no están incluidos en las palabras adolescente, chico, chica, joven...? También son personas completas, también comparten los mismos tres objetivos, sufren cambios a todos los niveles y dejarán del lado la infancia (no serán siempre niños). Su identidad sexual y de género se verá afectada por su autoconcepto y autoestima, por las expectativas y la deseabilidad social. Necesitarán, y en esto tampoco son excepción, educación sexual. Una educación sexual de horizontes amplios, que aporte información y que les ayude a tomar decisiones. Una educación sexual que muestre un mismo terreno de juego para todas las sexualidades.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Mead M. Coming of age in Samoa. Nueva York: Mentor Book, New American Library; 1949.
2. Ebling FJ. The neuroendocrine timing of puberty. *Reproduction*. 2005;129:675-83.
3. Amezáa E. Educación de los sexos. La letra pequeña de la educación sexual. *Rev Esp Sexol*. 2001;107-108.
4. Tanner JM, Davies PS. Clinical longitudinal standards for height and height velocity for North American children. *J Pediatr*. 1985;107:317-29.
5. Tapia S. Desvelar la discriminación de género mediante la actividad docente en un contexto universitario. Valladolid: Universidad de Valladolid; 2009.
6. Toldos MP. Adolescencia, violencia y género. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2002.
7. Piaget J. De la lógica del niño a la lógica del adolescente. Buenos Aires: Paidós; 1972.
8. Fierro JD. La transición de la adolescencia a la edad adulta: teorías y realidades. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid; 2009.

9. Coleman J. Psicología de la adolescencia. Madrid: Morata; 1980.
10. Alsaker FD. Annotation: the impact of puberty. *J Child Psychol Psychiatry*. 1996;37:249-58.
11. Rodríguez-Tomé H. Maduration biologique et change ments psychologiques à l'adolescence. En: Rodríguez-Tomé H, S Jackson S, Bariaud F (eds.). *Regards actuels sur l'adolescence*. París: PUF; 1997.
12. González MC. El autoconcepto: en la encrucijada de la acción tutorial y orientadora. *Comunidad Educativa*. 1994;217:6-12.
13. García F, Musitu G. Autoconcepto. Forma 5. Madrid: TEA; 1999.
14. Sherif CW. Needed concepts in the study of gender identity. *Psychology of Women Quarterly*. 1982;6:375-98.
15. López F. Adquisición y desarrollo de la identidad sexual y de género. En: Fernández J (coord.). *Nuevas perspectivas en el desarrollo del sexo y del género*. Madrid: Pirámide; 1988.
16. Sáez S. Sexo básico. Madrid: Universidad Camilo José Cela; 2010.
17. Gómez J. Apego y sexualidad. Madrid: Alianza; 2009.
18. De la Cruz Martín-Romo C. Nueva educación de las sexualidades. Madrid: Universidad Camilo José Cela; 2010.
19. De la Cruz Martín-Romo C. Educación sexual desde las familias. Madrid: CEAPA; 2008.
20. De la Cruz C, Sáez S. Prevención del VIH/SIDA. Claves educativas. Madrid: Cruz Roja Juventud; 2003.