

Sexualidad... ¿seguridad?

Taller

Luis Fernando Acevedo Ruiz¹

Problema: factores de riesgo asociados a la sexualidad

Objetivo: generar un espacio para la discusión sobre los riesgos en la sexualidad, en procura de la adopción de actitudes seguras en su vivencia

Dirigido a: población Adulta

Justificación: ver páginas 3 a 6

Metodología: ver página 2

Marco conceptual: ver páginas 3 a 6, lectura Sexualidad humana ¿esclavos de la libertad?

Desarrollo del taller

Preparación del facilitador: leer con anticipación y comprender la guía

Planeación

Escenario: Aula y sillas suficientes para el grupo

Materiales

Copia de esta guía para el facilitador

Copias suficientes de la hoja *Sexualidad. Factores de riesgo*, para los asistentes (anexo 2)

Enunciados del anexo 1 recortados y en un sobre

Pliegos de papel y marcadores

Tablero o papelógrafo

Escarapelas en blanco

Libreta para apuntes

¹ Psicólogo, Especialista en Psicología Organizacional. Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física. Medellín, Colombia. 2009. Correo: enviref@gmail.com

Acerca de la metodología de taller reflexivo

El taller reflexivo es una síntesis de diferentes metodologías que se han utilizado en psicología para el trabajo con grupos. Tiene un componente importante de la teoría y metodología psicoanalítica, donde se le da especial valor al surgimiento de la palabra plena de sentido. Favorece una mejor disposición para el aprendizaje significativo pues implica la vivencia e interacción con otros y el análisis de una situación problema, en la búsqueda de un conocimiento más profundo sobre sí mismo.

Las diferentes actividades que se realizan en el taller son el pre-texto o estrategia para estimular la participación, la reflexión, la producción verbal y la discusión. Se suele hacer un conversatorio sobre los resultados del trabajo y, al final, a modo de cierre, se presentan las conclusiones.

En el taller reflexivo el saber se construye con la participación de los asistentes. La función de quien dirige la actividad es ayudar a que aflore y se ponga en común el saber de cada uno. Dado que el saber debe surgir de todos, es factor determinante que el facilitador intervenga sólo cuando sea necesario. Este además debe dominar el tema y comprender el sentido del taller.

Sexualidad humana ¿Esclavos de la libertad?

Lectura

Luis Fernando Acevedo Ruiz

Podemos definir la sexualidad como una manifestación del Ser que sirve, básicamente, a tres propósitos:

- Obtención de placer (contacto con otro, autoerotismo, fantasías)
- Vinculación con otros (pareja, familia, comunidad)
- Conservación de la especie o procreación (hijos)

Aunque la sexualidad humana tiene grandes semejanzas con la sexualidad de los animales, nos diferenciamos de ellos porque, debido al lenguaje, la cultura y la vida en sociedad, tenemos la capacidad para analizar, comprender y controlar nuestros comportamientos. Así, nuestra vivencia sexual se debería realizar más por voluntad que por impulso o necesidad.

Sin embargo, especialmente desde el siglo pasado, a través de diferentes medios (ciencias, literatura, cine, televisión, internet) a la sexualidad se le atribuye una exagerada importancia para la vida de las personas, a la vez que se le asocia un sentido pecaminoso, por lo que ella se vuelve un aspecto muy complicado, muy difícil de vivir, sin que represente un conflicto para la persona.

Los mensajes que recibimos constantemente de estos medios sobre la sexualidad son contradictorios y generan confusión. Desde la educación misma nos llega un mensaje que parece significar que la sexualidad lo es todo, que se vale todo, que mientras más sexo mejor y que tenemos entera libertad para hacer con ella lo que nos plazca. Una sexualidad atravesada por la moda, indefinible, indefinida, donde incluso se habla de sexualidades. La noción se ha hecho tan compleja que lo único que escuchamos de los expertos es una frase *lapidaria o de cajón*, que no nos dice nada: *la sexualidad es más que genitalidad*, y de ahí en adelante todo es un completo enredo.

La ciencia, de múltiples formas, ha demostrado que el ser humano es fácilmente sugestionable, modelable y asume también con bastante facilidad comportamientos compulsivos con relación a casi cualquier cosa. La compulsión implica la pérdida de la capacidad para controlar los actos y es el principio de las adicciones, entre las que ocupa hoy un lugar destacado la sexualidad, por lo que hemos señalado.

En este contexto están dadas todas las condiciones para un ejercicio plenamente irresponsable de la sexualidad.

Aún si suponemos, desprevencidamente, que este fenómeno ocurre por simple casualidad, como consecuencia apenas lógica de la vida en un mundo democrático (sólo en

aparición), el efecto que produce en las personas es sumamente negativo, porque, como se planteó, genera confusión.

Al establecimiento de esta noción *torcida* o perversa de la sexualidad contribuye además la extinción de la familia y el reemplazo de valores sociales por valores individuales (mal considerados así). Al parecer pocas personas pueden dar buen ejemplo o tienen suficientes argumentos para indicar la vía de una sexualidad sana.

Esta realidad la corroboran infinidad de prácticas sociales que, en lugar de disminuir, van en aumento y se aceptan ya con la mayor naturalidad, pues la costumbre vuelve tan trivial un problema que lo hace normal. Entre ellas encontramos:

a. La invasión de la pornografía, especialmente por la internet, una de cuyas manifestaciones más crueles es la pornografía infantil y el acceso de los niños, casi sin restricción, a estos contenidos. Es común encontrar sitios web destinados a la educación infantil que enlazan a sitios así. En la divulgación de la pornografía participan ingenuamente miles de personas quienes reenvían correos con imágenes de esta naturaleza, a veces porque lo consideran cómico o a veces porque creen que una forma adecuada de denunciar o solucionar un problema es enviando este tipo de mensajes a sus conocidos.

b. La prostitución, en sus diversas modalidades: prepagos, turismo sexual, sitios de desnudismo, discotecas, llegando al extremo de otorgar prestigio y respeto a quien la ejerce. De igual forma, su manifestación más cruel es la prostitución infantil, que se observa públicamente, por ejemplo, en sectores del centro de nuestra ciudad.

c. La promiscuidad sexual, que se ha convertido en un imperativo social, hasta el punto en el que se critica con mayor facilidad a quien tiene una pareja estable y la respeta que a quien no lo hace; la sexualidad se reduce así a un mayor consumo y la relación de pareja tiende a convertirse en un refugio para mejorar las condiciones de vida o en el medio para aparentar algo. En este aspecto cabe mencionar que algunos medios (celulares, facebook, chats), pueden incentivar o inducir este tipo de comportamientos, como se observa con claridad en alguna publicidad de telefonía celular, llevando a las personas, especialmente a los jóvenes, a tener una vida con múltiple personalidad y a exponerse a cantidad de riesgos.

d. La iniciación cada vez más temprana a la vida sexual. Algunos docentes que ejercen su labor con niños refieren con sorpresa y preocupación la precocidad infantil en el tema de la sexualidad. Algunos docentes de primaria consideran a sus alumnos verdaderos expertos o hasta veteranos, algunos, en asuntos de sexualidad. Evidencia de este problema son los casos cada vez más frecuentes de niñas embarazadas o ciertas modas en el vestir infantil.

Sin embargo, aún con lo complejo del problema, es necesario apelar a la capacidad humana para el análisis crítico, la comprensión de la realidad, el dominio de los actos propios y la ética social.

Podríamos enunciar algunas características de una vida sexual sana:

Se tiene el control sobre los actos propios.

Se tiene la capacidad de decidir cómo, dónde y con quien vivir la sexualidad.

La vivencia sexual es un acto voluntario y concertado.

Se tiene consideración por el otro como persona y no como objeto

Se preserva el sentido de intimidad, como muestra de respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

La vivencia sexual no ofende, agrede o daña a la propia persona o a otros

La vivencia sexual fortalece el vínculo (pareja, familia, comunidad)

En la vivencia sexual se conserva un sentido de trascendencia

En la vivencia sexual hay un componente importante de afecto

La vivencia sexual fortalece la autoestima y la dignidad propia y del otro

¿Hay otras? ¿Cuáles son?

Seguridad en la sexualidad. Consideración final

En el tema de la sexualidad nunca hay seguridad completa. Una buena manera de empezar a hacer de la sexualidad un aspecto positivo para la vida es aprender a conocerse y a evaluar conscientemente este aspecto de la vida, para minimizar los riesgos, en beneficio propio y de los otros. Ayuda también asumir las relaciones con calma, dándose algo de tiempo para llegar a la intimidad.

Es necesario superar la noción del **embarazo no deseado** y el **contagio de enfermedades** como únicos motivos de preocupación en la sexualidad. La idea de que ambos problemas se resuelven con un condón o una *píldora de emergencia* es absurda.

La sexualidad es una dimensión de la vida que puede ser positiva, gratificante y enriquecedora. No se debe asumir como una secuencia de experiencias novedosas y excitantes. La vivencia sexual debe liberar en lugar de esclavizar.

Referencias

Aspinwall, Lisa G.; Staudinger, Ursula M. (2007). *Psicología del potencial humano: cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. España: Gedisa.

Coon, Dennis (2005). *Psicología*. México: International Thomson.

Gil Rodríguez, Francisco; Alcover de la Hera, Carlos Mario (2007). *Introducción a la psicología de los grupos*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Morris, Charles G. (2005). *Introducción a la psicología*. México: Pearson Education.

Myers, David G. (2005). *Psicología*. España: Médica Panamericana.

Papalia, Diane E.; Wendkos Olds, Sally (2005). *Desarrollo humano*. México: McGraw Hill.

Zepeda Herrera, Fernando; Gaona Figueroa, Leticia (2008). *Introducción a la psicología: una visión científico humanista*. México: Pearson Education.

Desarrollo del taller

1. Introducción

Presentación de los **facilitadores y los participantes**

Presentación del **tema y el propósito**

Presentación de los **principios para la realización del taller**

- Dedicación a la tarea (concentración en el trabajo)

- Centrarse en el tema

- Claridad en la expresión

- Respeto por el uso de la palabra

 - Pedir la palabra

 - Evitar interrumpir

 - Evitar *quedarse* con la palabra

- Respeto a las personas

 - Escuchar con atención y en silencio a los demás

 - Usar lenguaje apropiado

 - Evitar burlarse u ofender

Distribución de las escarapelas para que cada asistente escriba su nombre con letra grande y lo ubique en forma visible para todos.

2. Actividades

2.1 Clasificación de enunciados según el nivel de seguridad

Tiempo: 30 a 40 minutos

Se debe explicar que, por metodología y de forma arbitraria, en la actividad se considera la seguridad sexual en tres niveles: más seguro, relativamente seguro, no seguro.

Se distribuyen los asistentes en grupos de tres personas. Se entrega a cada grupo la hoja de factores de riesgo para que clasifiquen cada enunciado, según su criterio, en un nivel de riesgo y le asignen una característica.

Una vez llenan la hoja hacen un listado de factores de riesgo, en orden de importancia, según su parecer.

2.2 Presentación de resultados

Tiempo: 5 minutos por grupo

En plenaria cada grupo presenta en un cartel, a modo de conclusión, la lista de factores de riesgo en orden de importancia, según su opinión.

Al tiempo, el facilitador escribe en un tablero o cartel los factores de riesgo que mencionen los asistentes y le asigna un punto a cada factor cada vez que se repita. Luego los escribe en forma jerárquica, según la frecuencia de aparición.

2.3 Discusión de resultados

Tiempo: 40 minutos

La discusión se centra en el listado de factores de riesgo resultantes.

2.4 Sociodrama (opcional)

Tiempo: 3 minutos por grupo

Se organizan nuevamente los asistentes por grupos. Se les pide sacar de una bolsa, sin ver, un enunciado y, con base en él, se les pide hacer una breve representación sobre el enunciado que les correspondió.

2.5 Lectura

El facilitador hace una lectura comentada del texto ***Sexualidad humana ¿esclavos de la libertad?***, como cierre al conversatorio, relacionándola con lo más relevante que haya aparecido durante el taller.

2.6 Reflexión final o cierre

Los participantes expresan sus opiniones y el facilitador lee o comenta aquellos aspectos que consideró más relevantes de la actividad.

Anexos

- 1. Sexualidad ¿seguridad?** Hoja de enunciados del facilitador (p.9)
- 2. Sexualidad ¿seguridad?** Hoja de enunciados para los asistentes (10-11)
- 3. Lectura *Sexualidad humana ¿Esclavos de la libertad?*** (p.3-6)
- 4. Acerca de la metodología de taller reflexivo** (p.2)

Taller Sexualidad ¿seguridad?

Hoja de enunciados para el facilitador

Más seguro

- ✓ Nooo, olvídense. Es que sobre mi sexualidad decido yo
- ✓ Calma, que yo con mi sexualidad no me gasto ningún afán
- ✓ Mejor sólo que mal acompañado
- ✓ Debemos conocernos mejor
- ✓ ¿Pagar por sexo? Qué tal. Mi dignidad no tiene precio
- ✓ Me pueden decir lo que sea, pero yo me cuido
- ✓ Lo mejor es uno vivir bien preparados para evitarse sustos
- ✓ ¿Que si no es ya entonces nunca? Pues entonces nunca

Poco seguro

- ✓ Todo bien, porque usamos preservativo
- ✓ Yo sí confío plenamente porque tiene fama de ser muy buena persona
- ✓ Es que si no lo hago de pronto se me va
- ✓ Eeeh, ni que fuéramos los más de malas
- ✓ Ah, uno tampoco puede ser tan paranoico
- ✓ En el acto sexual llego a un punto en el dejo que las cosas pasen

No seguro

- ✓ Claro que la conocí ayer, pero ya sé que es la mujer de mi vida
- ✓ Hagámoslo, yo creo que hoy no hay riesgo
- ✓ Ah, hagámoslo así la última vez, ni que fuéramos los más de malas
- ✓ Eeeh, yo este papayazo no me lo pierdo
- ✓ Me tiene sin cuidado que tenga sexo con otras personas
- ✓ Es que no me puedo controlar
- ✓ Ah, es que me dice que así le gusta hacerlo
- ✓ No, es que no puedo quedar en ridículo
- ✓ Para eso están los embellecedores
- ✓ A él dizque le implantaron no sé qué cosa para no tener hijos
- ✓ Yo sé que él es muy perro, pero es que me toca cumplir
- ✓ ¿Seguro?, claro, ella me dice que toma pastillas
- ✓ Lo más importante es pasar un rato bien bueno

A modo de ejercicio previo al taller, se recomienda al facilitador diligenciar la **Hoja de enunciados para los asistentes**.

Taller Sexualidad ¿seguridad? Hoja de enunciados para los asistentes

Instrucción: En la columna izquierda encuentra una lista de enunciados relacionados con la forma de asumir la sexualidad. Asigne a cada uno un nivel de seguridad: **MÁS SEGURO – POCO SEGURO – NO SEGURO**. Al frente escriba una característica representativa de cada enunciado, por ejemplo: autonomía, irresponsabilidad, confianza, etc., como se muestra en el primer enunciado.

Enunciados	Nivel de seguridad	Características del enunciado
¿Ya mismo?, nada de eso, a mí no me presione	Más	Autonomía
¿Que si no es ya entonces nunca? Pues entonces nunca		
Claro que la conocí ayer, pero ya sé que es la mujer de mi vida		
Hagámoslo, yo creo que hoy no hay riesgo		
Mejor sólo que mal acompañado		
Todo bien, porque usamos preservativo		
Ah, hagámoslo así la última vez, ni que fuéramos los más de malas		
¿Pagar por sexo? Qué tal. Mi dignidad no tiene precio		
Eeeh, yo este papayazo no me lo pierdo		
Es que si no lo hago de pronto se me va		
Me tiene sin cuidado que tenga sexo con otras personas		
Calma, que yo con mi sexualidad no me gasto ningún afán		
Ah, uno tampoco puede ser tan paranoico		
Es que no me puedo controlar		
Lo mejor es uno vivir bien preparados para evitarse sustos		
Ah, es que me dice que así le gusta hacerlo		
No, es que no puedo quedar en ridículo		
Nooo, olvídese. Es que sobre mi sexualidad decido yo		

Yo sí confío plenamente porque tiene fama de ser muy buena persona		
Para eso están los embellecedores		
A él dizque le implantaron no sé qué cosa para no tener hijos		
Debemos conocernos mejor		
Lo más importante es pasar un rato bien bueno		
Eeeh, ni que fuéramos los más de malas		
¿Seguro?, claro, ella me dice que toma pastillas		
Me pueden decir lo que sea, pero yo me cuido		
En el acto sexual llego a un punto en el dejo que las cosas pasen		
Yo sé que él es muy perro, pero es que me toca cumplir		