

Equipo HAPF
febrero 1980

Introducción:

Este cursillo consta de seis a diez sesiones de dos a tres horas de duración. El objetivo que nos proponemos con este cursillo es ofrecer una base de conocimiento de la sexualidad humana para poder ~~haber~~ plantear su comunicación al otro y a los demás en una relación educativa, en una relación de ayuda e, incluso, en una relación de pareja cuando ^{no} se trate de solucionar determinados problemas.

Hay por tanto dos partes:

Una primera parte abordará el hecho sexual ^{que} está presente en cada cual de nosotros con sus penas y alegrías; luego trataremos de ampliar estos horizontes demasiado estrechos hacia un hecho que forma parte de nuestro desarrollo, de nuestras relaciones y de nuestra existencia cotidiana; finalmente examinaremos cuál es la visión que tenemos de nuestra sexualidad (cuales son nuestros ideales) y se gún que modelos actuamos (dominio de los deseos no-consentidos).

Una segunda parte abordará el enfoque especial que cada grupo ha definido previamente:

A) Enseñanza escolar:

Niveles:

- 1) hasta 6º EGB,
- 2) 6º, 7º y 8º EGB,
- 3) primeros cursos de BUP,
- 4) últimos cursos de BUP y COU, y
- 5) universitarios.

B) Relación de ayuda: Para profesionales que por la asistencia que prestan han de orientar a jóvenes, mujeres, hombres y parejas en su sexualidad.

C) Relación de pareja: Para evaluar la experiencia vivida en pareja desde el punto de vista de la comunicación y el desarrollo de la personalidad de ambos miembros; eventualmente se pueden proponer cuestiones referentes a la educación de los hijos.

El cursillo se estructura internamente de la forma siguiente:

En primer lugar, pretende desmitificar la sexualidad en -- cuanto condicionada por nuestra cultura y costumbres. Después de ha-

ber clarificado la parte funcional, se abordará directamente las disfunciones más habituales junto con las maneras¹ que ayudan a asumir y superar estas disfunciones. Abordar estos problemas de esta forma es, evidentemente, una abstracción. La experiencia humana no es así generalmente. Pero aquí, esta abstracción es una estrategia para tomar conciencia de que la mera funcionalidad sexual no ofrece suficientes garantías para lograr una comunicación profunda y el desarrollo de la persona.

En segundo lugar, después de esta estrategia de la abstracción, trataremos de ampliar la base de nuestra búsqueda; esta búsqueda se hará mediante una serie de quehaceres¹ que se inspiran en la reeducación de la emotividad, en la relajación, en la expresión corporal o en el yoga. Esta ampliación permitirá, mediante ejercicios sencillos, descubrir la vertiente de relación con nuestro propio cuerpo y la vertiente de relación con el otro en nuestra sexualidad. Este apartado puede dar lugar a plantear cuestiones referentes a la comunicación en la pareja.

En tercer lugar, a contraluz de una visión idealizada y/o rebajada de la sexualidad, estudiaremos cual puede ser la imagen de pareja hacia la cual nos encaminamos y cuales son los modelos de comportamiento que nos permitirán este encaminamiento en contraste con los deseos no-consentidos que, por lo general, no figuran en la comunicación o en el intercambio íntimo de la pareja. A este nivel, pretendemos reconstruir la sexualidad humana desde sus fundamentos. No queremos en absoluto que estos cursillos se conviertan en una experiencia terapéutica. Si la demanda de ciertas personas fuera en este sentido las orientaremos hacia sexoterapeutas o grupos sexoterapéuticos con los que colaboramos.

La parte didáctica es muy flexible y ha de adaptarse a lo que el grupo de participantes quiera plantear y según el nivel de conocimientos y experiencias donde se sitúa. Los organizadores ofrecerán algunos esquemas de trabajo, fruto de sus propios conocimientos y experiencias.

En determinadas circunstancias se puede dar continuidad a

¹ Queremos evitar el empleo de palabras como técnicas, métodos, etc.

lo que se inició en las sesiones mediante grupos de supervisión o -- control.

La manera que hemos escogido para abordar los temas refe-- rentes al sexo es directa. Trataremos de dar preferencia a las pala-- bras que cualquiera entiende y recurrir ante todo a lo que el senti-- do común y la sensatez dictan antes de echar mano de técnicas y méto-- dos. Concebimos la aportación de estudios en sexualidad humana como auxiliar respecto a los objetivos propuestos. En otras palabras, in-- sistimos en el hecho de que la experiencia sexual es algo inherente al ser humano y, por tanto, su conocimiento pertence al patrimonio -- común de hombres y mujeres de todos los tiempos. Lejos de minimizar los importantes estudios realizados en el campo de la sexualidad, que-- remos servirnos de ellos para asumir nuestra sexualidad como algo in-- herente a la existencia. Demasiado fácilmente los mencionados estu-- dios han servido para "solucionar" o "superar" disfunciones sexuales, sin cuidar cuestiones más profundas cual es, por ejemplo, la comuni-- cación en la pareja.

Cuando hablamos de asumir apuntamos más bien hacia el hecho de ser sexuado que hacia la funcionalidad sexual. El hecho de estar sexuado, es decir, dotado de un sexo determinado y el asumirlo como un componente de la relación humana en general y de pareja en parti-- cular, nos conduce a la toma de conciencia de este hecho y a una ac-- tuación responsable, autónoma y personalizada en las relaciones con el otro, sean éstas sexuales o no.

Estas consideraciones nos conducen igualmente a concebir -- la relación de educador a educando, de ayudante a ayudado y de miem-- bro a miembro de la pareja como subsidiarias y no como sustitutivas. Es decir, subsidiarias en cuanto que la exposición de datos referen-- tes al sexo y a la existencia cotidiana despierta en el educando o -- en el ayudado sentimientos y conocimientos que le permitirán acceder a una mayor autonomía en cuanto sea de su agrado y entre dentro de -- sus posibilidades actuales. Por el contrario, mantendríamos una rela-- ción sustitutiva si orientáramos al educando o al ayudado hacia com-- portamientos que obedecen a normas establecidas, aunque sean muy li-- berales. Pensamos que todos aquellos que se dedican a la enseñanza o a la ayuda humana conocen lo que cada tipo de relaciones (subsidia--

rias y sustitutivas) comportan e implican.

No queremos situar la cuestión en disyuntiva; no queremos pretender que determinadas relaciones sean exclusivamente subsidia--rias. Ahora bien, dado el tema delicado que abordamos (ya que se tra--ta de una parte la base del desarrollo humano y de la comunicación -entre seres humanos) no nos queda otra alternativa que salvaguardar la libertad del que recibe los conocimientos en vistas a escoger o -no los caminos que le lleven a una mayor autonomía.

A todo lo largo del cursillo veremos por consiguiente estos planteamientos de fondo que van íntimamente relacionados con nociones como normal/anormal, natural, espontáneo, placentero, etc.

Parte 1ª

Introducción al tema:

Tema 1. Fisiología del acto sexual (diapositivas, maquetas).

Tema 2. Problemas sexuales en el hombre.

- a) Eyaculación precoz y sus tratamientos.
- b) Impotencial parcial o situacional.

Discusión sobre el tema.

Tema 3. Problemas sexuales en la mujer.

- a) La llamada frigidez o la no/poca respuesta.
- b) Vaginismo.
- c) Anorgasmia.

Discusión sobre el tema.

Hasta este momento del cursillo no se ha tratado más que de la mera funcionalidad. Los participantes adquieren unos conocimientos más precisos acerca de las disfunciones sexuales más corrientes y su tratamiento. Los libros que recomendamos para estos temas son:

(1) "La nueva terapia sexual" (2 volúmenes)

Helen S. Kaplan

Alianza Editorial.

(2) "Manual ilustrado de terapia sexual"

Helen S. Kaplan

Editorial Grijalbo.

(3) "Estudio sobre el orgasmo femenino"

Seymour Fisher

Editorial Grijalbo.

(4) "Naturaleza y evolución de la sexualidad femenina"

Mary-Jane Sherfey

Editorial Barral.

(5) "Informe Hite"

Shere Hite

Editorial Plaza-Janés.

Tema 4. Homosexualidad, bisexualidad, heterosexualidad.

Breve exposición e intercambio en el grupo. No se pretende más que aclarar conceptos y ver las implicaciones sobre el comportamiento sexual.

Tema 5. Ampliación de la base que constituye la sexualidad humana, - mediante una serie de ejercicios sencillos; los participantes se verán facilitados en su búsqueda hacia horizontes más amplios por

a) Nociones básicas para la relajación y la relajación sexual.

b) Líneas generales para el masaje mutuo con vistas a la comunicación y la modificación de la imagen corporal.

c) Expresión corporal.

d) Expresión de sentimientos y sensaciones más profundos y bases para una educación de la emotividad.

e) Ciertas asanas del Hata-Yoga como expresión del sí-mismo hacia el otro y preparación más cercana al acto sexual.

Lecturas escogidas:

(6) "Homosexualidades"

Informe Kinsey

Editorial Debate.

(7) "Relajación"

Herbert Benson

Editorial Pomaire.

(8) "Le massage"

Byron Scot

Les Editions de l'Homme-Hachette.

(9) "El placer del masaje y el relax sexual"

Ediciones Tropos.

(10) "La expresión corporal"

P. Stokoe y A. Schächter

Editorial Paidós.

- (11) "Yoga del sexo"
Mohamed Narayan
Editorial Caymi.
- (12) "El Tao del amor y del sexo"
Jolan Chang
Editorial Plaza-Janés.
- (13) "El placer del sexo" (libro para lectura en pareja)
Alex Comfort
Editorial Blume.

Tema 6. Expresión de la visión que hombres y mujeres suelen tener sobre el sexo y la pareja, eventualmente puede dar lugar a comunicaciones más personales de los participantes. A continuación se hará un pequeño estudio sobre los deseos no-consentidos que condicionan no poco el comportamiento sexual de unos y de otros.

Reconstrucción de unas visiones más realistas sobre el sexo y la convivencia y ponderación de los modelos de comportamiento que conducen a estas metas.

En este último apartado entra también el campo de los nuevos hábitos por adquirir sostenidos por decisiones espaciadas en el tiempo.

Lecturas interesantes a este respecto:

- (14) "El hombre autorrealizado"
Abraham Maslow
Editorial Kairós.
- (15) "Historia de la sexualidad" vol. I (teórico)
Michel Foucault
Editorial Siglo XXI.
- (16) "Afseheia van de sexualiteit"
Jos van Ussel
Editorial Van Loghum- Holanda. (Próximamente en castellano).
- (17) "El proceso de convertirse en persona" (cps. 1,2 y 6)
Carl R. Rogers
Editorial Paidós.
- (18) "El matrimonio y sus alternativas"
Carl R. Rogers
Editorial Kairós.

(19) "L'apprentissage du comportement sexuel"

Hama Malewska & Gise Amzallag

Editorial Casterman. (Sobre todo segunda parte del estudio donde se analizan distintos modelos culturales).

Parte 2ª.

Enseñanza escolar.

Según nuestra experiencia conviene tomar contacto con los padres (a través de su asociación si la hay) previamente provisto de una pequeña encuesta realizada con los alumnos y alumnas sobre los temas que desean ver tratados. Este procedimiento no sólo tiene la ventaja de responsabilizar a los padres en la tarea de informar y formar a los hijos en el terreno sexual. También puede dar pie a que ciertos padres reflexionen sobre su propia sexualidad para que se capaciten más en su tarea educadora. Es evidente que la formación de los jóvenes depende en gran parte de lo que los mismos padres han enseñado o no han enseñado.

Parece una opinión cuasi universal que una enseñanza sistemática en materia sexual sólo tiene interés a partir de 7º/8º EGB -- (incluyendo eventualmente algunas alumnas de 6º). En las clases inferiores se puede abordar algún tema según el interés momentáneo que se manifieste².

Los temas que suelen figurar en las encuestas son variados, pero pueden agruparse del modo siguiente:

- a) relación con el propio cuerpo (masturbación, menstruación, virginidad, fimosis), (eventualmente también aborto).
- b) relación con el otro sexo (coito, orgasmo en la mujer, anticonceptivos, enfermedades venéreas).
- c) homosexualidad, comportamientos sexuales extraños, prostitución.

Agrupando los temas, pero sin dejar de hacer referencia a las preguntas precisas que los alumnos hacen, conviene introducirlos con una breve explicación de la función sexual en el hombre y en la mujer, y en ambos en el acto sexual. Esta introducción puede ilustrarse con dibujos preferentemente o con maquetas si las hay. Luego hay que pasar al primer grupo de temas. A este nivel suele repetirse

² "Método de educación sexual colectivo" A. Baen p. 65. Consultar también el "Survey" de la IPPF.

por parte de los alumnos la pregunta siguiente:

- a) ¿cuánto es masturbarse mucho?,
- b) ¿es dañino masturbarse mucho?.

Es una pregunta que se presta a respuestas del tipo:

- a1) masturbarse mucho son tantas veces al día,
 - a2) masturbarse mucho es "forzar a la naturaleza o al organismo",
 - b1) masturbarse mucho es dañino o no es dañino,
 - b2) masturbarse mucho supone un "desgaste físico y psíquico",
- otra salida es evadir la pregunta.

Es evidente que se trata de una pregunta difícil de responder ya que se refiere en primer término a la idea que el enseñante tiene sobre esta cuestión; conviene, por tanto, que lo tenga aclarado. Por lo general, la pregunta reclama más bien diálogo que una respuesta concreta. De hecho pide una postura por parte del educador. Podríamos hablar de un enfoque no-directivo³. Practicamente significa ayudar al educando a aclarar y situar su pregunta:

- ¿tienes miedo que masturbarte mucho sea dañino?,
- ¿qué consideras tú como mucho?,
- ¿qué significado tiene la masturbación para tí?.

De un modo general conviene hacer ver indirectamente que no se trata de mucho o poco, de dañino o no dañino; se trata de la capacidad de cada cual de dar un significado preciso a la masturbación (un significado que se oriente hacia la autorrealización e identificación). Este ejemplo ilustra un poco el tipo de planteamientos que solemos hacer a estos niveles del cursillo.

Otro apartado es ponderar qué medios de ilustración conviene utilizar para educación sexual conforme la edad y la motivación de los educandos.

Lecturas interesantes:

(20) "La educación sexual en el mundo"

A. Baén

Editorial Fontanella.

(21) "Ciclos de educación sexual"

E. Amezua

Editorial Fontanella.

³"Psicoterapia centrada en el cliente". Carl Rogers. Ed. Paidós.

- (22) "Situ hijo te pregunta"
Annie Reich
Cuadernos Anagrama.
- (23) "Método práctico de educación sexual colectiva"
A. Baén
Editorial Fontanella.
- (24) "A survey on the status of sex education in European member countries"
Ed. IPPF (International Planned Parenthood Federation)
64, Sloane Street. London SW1X 9SJ.

Libros para los padres y para los hijos.

- (25) "A ver"
MacBride-Fleishhauer
Editorial Lóguez.
- (26) "Vida, amor y sexualidad"
Bernadette Delarge
Editorial Fontanella.
- (27) "Información sexual para jóvenes"
Bent Claëson
Editorial Lóguez.
- (28-29) "Enciclopedia de la vida sexual" y "Realidades y problemas - de la vida sexual"
Argos-Vergara.
(pueden servir como atlas; el texto deja que desear y es bastante normativo).

Libros sobre anticonceptivos:

- (30) "Anticonceptivos y control de natalidad"
Santiago Dexeus
Editorial la Gaya-Ciencia.
- (31) "El derecho a la contracepción"
Eugeni Castells
Editorial Rol.
- (32) "Cuaderno feminista" nº 1
Leonor Taboada
Editorial Fontanella.
- (33) "Regulación básica de la fertilidad para personal sanitario"
IPPF Europa. Distribuido por Asociación Andaluza de Planifica--

ción Familiar (AAPF).

(34) "Anticoncepción: indicaciones y contraindicaciones"

H. Rozembaum

Editorial Toray-Masson.

En los primeros cursos de BUP y Formación Profesional aún queda algo de la espontaneidad y naturalidad de los alumnos y alumnas de 7º/8º EGB. En la encuesta suelen plantearse las mismas cuestiones, aún si hallamos más insistencia sobre la relación sexual, el orgasmo en el hombre y en la mujer. A veces se abordan también cuestiones referentes a disfunciones sexuales en la mujer.

En este nivel conviene seguir el mismo procedimiento que en EGB; a) encuesta, b) reunión con los padres y c) eventualmente reunión con los demás profesores. Solemos dar una charla que informa sobre anticonceptivos globalmente.

Para alumnos de COU y universitarios, a parte de unas charlas más elaboradas sobre anticonceptivos como parte del tema de la sexualidad humana, conviene proyectar grupos de intercambio, en los que previamente se determina los temas que se desean tratar.

Supone una mayor preparación en el campo de la sexología y conocimiento de las técnicas que se suelen utilizar en los grupos, - por ejemplo, el juego de papeles.

Es muy importante mantener los temas en su contexto global: la realización de sí-mismo como persona, como mujer u hombre, la relación al otro, la convivencia.

Relación de ayuda.

Esta especialización supondrá un grupo máximo de ocho personas (entre 5 y 8) con igual número de hombres y mujeres o mayoría de mujeres. El cursillo tiene a este nivel dos vertientes. Una vertiente consiste en ejercicios fingiendo situaciones de ayudado y ayudante bajo los múltiples aspectos posibles. Entramos aquí en el campo del asesoramiento (counseling) que en otros países se conoce como profesión. El cursillo tendría una duración mínima de dos años. La otra vertiente exige de los participantes el estudio en grupo con tareas individuales de todos los textos importantes que se refieren al tema. Para algunos textos hace falta conocimiento de francés o inglés. Los textos a los que nos referimos son de autores como Carl Rogers, Shertzer & Stone, Robert R. Carkhuff, Lucien Anger, Patricie Schiller

(Aasect), grupo de autores de Family Service Asociation of America, Guy Ruegooy, Jean Lemarq, por mencionar a los principales.

Para esta orientación del cursillo se ha de advertir que se exigirá:

1. Una cierta madurez, habiendo integrado la propia sexualidad. Lo que supone una serie de entrevistas previas.
2. Una orientación profesional precisa.
3. Acuerdo por parte de la pareja del participante con la debida capacidad y conciencia para asumir los cambios y nuevas decisiones que puedan producirse con ocasión de este curso.

El curso que presentamos podría inscribirse dentro del marco de un instituto para psotgraduados y profesionales. Se han dado pasos para la creación de tal instituto y su comienzo se podría proyectar para el año escolar 1981-82.

Parejas.

En el curso que ofrecemos para parejas no hay una duración más o menos prefijada ya que depende casi exclusivamente de la demanda y evolución de los participantes.

Se insistirá particularmente sobre el aspecto de comunicación desde diversos ángulos:

1. La comunicación de sí-mismo y el acogimiento del otro.
2. El difícil proceso de la desprivatización y la incorporación de los sentimientos, pareceres, etc. del otro en el universo propio.
3. Etapas y crisis a través de las cuales pasa a menudo la pareja y su significado.
4. Evaluación de la comunicación sexual e introducción a las enseñanzas del lejano Oriente (Tantra, Tao, Yoga)
5. Intercambios acerca de la educación de los hijos y de su desarrollo psico-sexual.