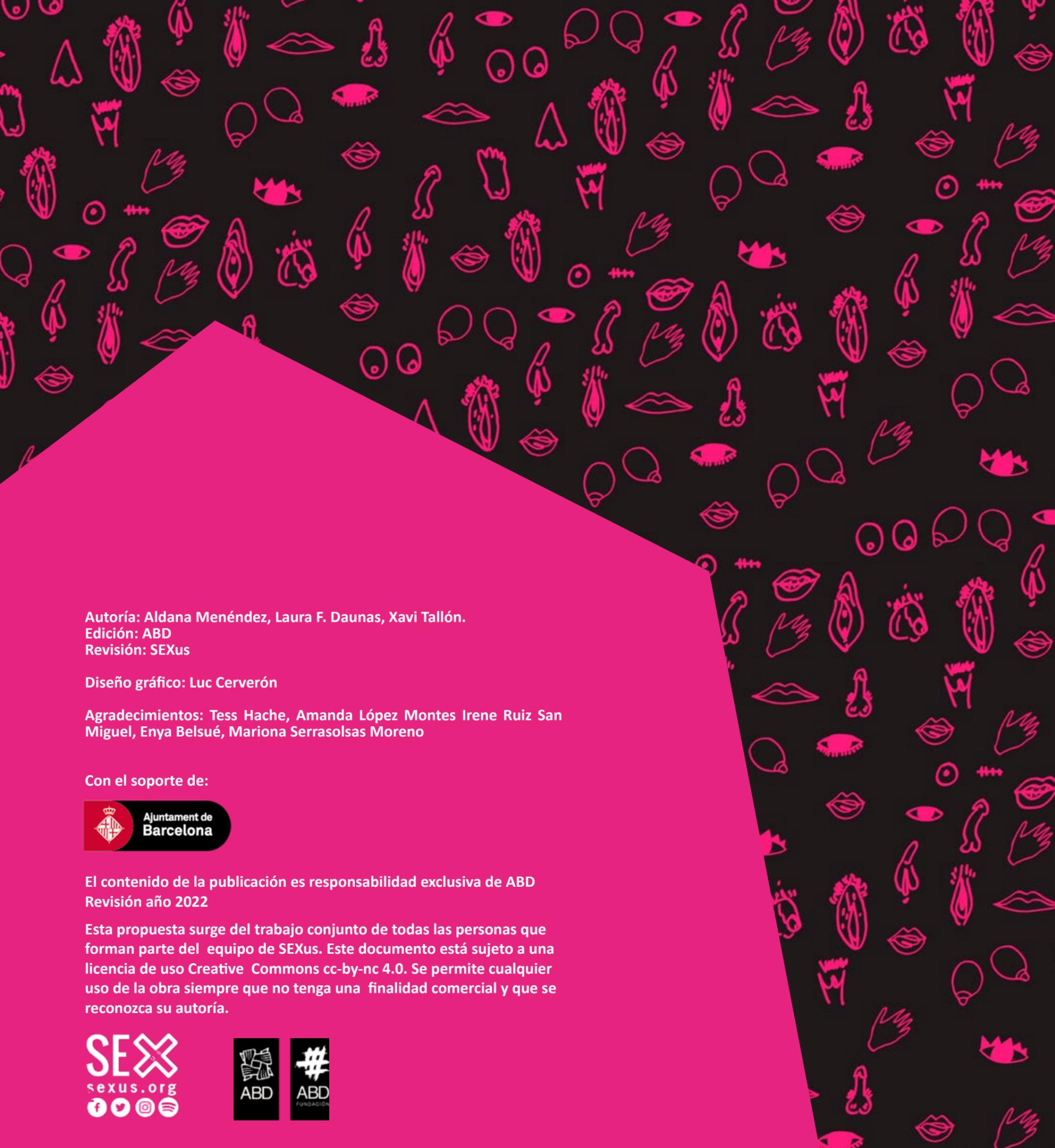


# GUÍA SEXUALIDADES Y ADOLESCENCIAS LGTBI+

HERRAMIENTAS, IDEAS Y RECURSOS  
PARA ACOMPAÑAR A ADOLESCENTES LGTBI+



# Índice

- 1. INTRODUCCIÓN ..... 04**
- 2. EL MARCO TEÓRICO QUE PROPONEMOS..... 07**
  - 2.1 CONCEPTOS BÁSICOS
- 3. EL MARCO NORMATIVO Y JURÍDICO A TENER EN CUENTA ..... 09**
  - 3.1 MARCO LEGAL..... 09
  - 3.2 DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS..... 09
  - 3.3 NORMATIVA ESTATAL Y AUTONÓMICA ..... 10
- 4. ADOLESCENCIAS LGTBI+ Y SALUD SEXUAL ..... 11**
  - 4.1 UN PUNTO DE PARTIDA
  - 4.2 ¿CÓMO PODEMOS REALIZAR UN ACOMPAÑAMIENTO RESPETUOSO?
  - 4.3 ¿CUÁLES SON LOS TEMAS MÁS COMPLEJOS A TRATAR?
  - 4.3.1 ¿CÓMO ABORDAR EL CICLO MENSTRUAL?
  - 4.3.2 ¿QUÉ SABEMOS DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL?
  - 4.3.3 ¿QUÉ PASA CON LA GENITALIDAD?
  - 4.3.4 ¿Y EL CLÍTORIS? UN GRAN DESCONOCIDO
  - 4.3.5 ¿Y EL HIMEN? EL MANDATO DE LA VIRGINIDAD
  - 4.3.6 ¿Y CON EL PENE QUÉ SUCEDE?
  - 4.3.7 ¿QUÉ SABEMOS DEL PLACER SEXUAL?
  - 4.3.8 ¿QUÉ SABEMOS DE LOS LUBRICANTES?
  - 4.3.9 LOS JUGUETES SEXUALES, TODO UN UNIVERSO POR DESCUBRIR
  - 4.3.10 LAS PRÁCTICAS SEXUALES, TODO UN MUNDO DIVERSO
  - 4.3.11 MÉTODOS PREVENTIVOS Y ANTICONCEPTIVOS
  - 4.3.12 LA PORNOGRAFÍA
  - 4.4 ¿QUÉ TENER EN CUENTA PARA ACOMPAÑAR A LAS ADOLESCENCIAS LGTBI+? ..... 26
- 5. ADOLESCENCIAS LGTBI+ Y EDUCACIÓN SEXUAL..... 28**
  - 5.1 EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL..... 29
  - 5.2 RECOMENDACIONES PARA EL ABORDAJE DE LAS SEXUALIDADES LGTBI+..... 29
- 6. RECURSOS PARA ACOGER LAS DIVERSIDADES EN LAS ADOLESCENCIAS ..... 31**
  - 6.1 ENTIDADES COMUNITARIAS Y RECURSOS PÚBLICOS
  - 6.2 RECURSOS AUDIOVISUALES
  - 6.3 RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS
    - 6.3.1 LIBROS
    - 6.3.2 GUÍAS Y DOSIERES

Autoría: Aldana Menéndez, Laura F. Daunas, Xavi Tallón.  
Edición: ABD  
Revisión: SEXus

Diseño gráfico: Luc Cerverón

Agradecimientos: Tess Hache, Amanda López Montes Irene Ruiz San Miguel, Enya Belsué, Mariona Serrasolsas Moreno

Con el soporte de:



El contenido de la publicación es responsabilidad exclusiva de ABD  
Revisión año 2022

Esta propuesta surge del trabajo conjunto de todas las personas que forman parte del equipo de SEXus. Este documento está sujeto a una licencia de uso Creative Commons cc-by-nc 4.0. Se permite cualquier uso de la obra siempre que no tenga una finalidad comercial y que se reconozca su autoría.



Esta guía está dirigida a las personas adultas que acompañan, intervienen y atienden a las adolescencias LGTBI+, ya sea desde el ámbito educativo, social, sanitario o familiar, en relación con la educación sexual desde un enfoque de derechos y feminista.

Cuando hablamos de la etapa de la adolescencia tenemos que pensar en la adolescencia en plural, ya que existe una gran diversidad de posibilidades a la hora de vivir esta fase. Por tanto, hablamos de “adolescencias”.

Se propone un material a través de las necesidades detectadas por el programa **SEXus**. Se trata de un contenido que pretende reflejar la diversidad sexual y de género en la vivencia, percepción y temas relacionados con la salud y la educación sexual de la población adolescente y joven.

Esta propuesta pretende acercar **recursos, reflexiones y herramientas** para que se pueda acompañar a las adolescencias LGTBI+ con la intención de dar respuesta a las necesidades de adolescentes lesbianas, gays, bisexuales, intersex\*, trans\* y otras personas que no cumplen con la cisheteronorma. Se pretende poner en evidencia la diversidad de experiencias, situaciones y cuerpos, teniendo en cuenta el contexto económico, cultural, social en el que se encuentran y teniendo presente las diferentes estructuras y prácticas que han generado situaciones de exclusión, discriminación y violencias.

La presente guía parte de una **perspectiva de género y derechos** a fin de dotar de herramientas que permitan hacer frente a la falta de información, el desconocimiento, los prejuicios y las respuestas morales. Se considera necesario introducir un enfoque que acoja todas las diversidades y dotar

de recursos para poder satisfacer sus necesidades, dar respuesta a sus malestares y escuchar sus propuestas. Como consecuencia, se pretende que esta guía contribuya a realizar prácticas en el ámbito de la educación y la salud de forma positiva.

A fin de poder acompañar a las adolescencias LGTBI+ resulta indispensable tener presente las diversidades, tanto sus particularidades como sus vulnerabilidades. En algunos casos será necesario acompañar ante la necesidad de salir del armario y de visibilizar su identidad, orientación y/o expresión de género. En otros, se necesitará soporte para el cambio de nombre o en el proceso de tránsito y, en algunos casos, es posible que tengamos que informar y dar recursos sobre el cuidado de la salud o la elección de métodos anticonceptivos. Tener en cuenta todas estas cuestiones es indispensable a fin de garantizar los derechos sexuales y reproductivos de las adolescencias LGTBI+. Nuestra propuesta pretende crear un espacio y un marco de acompañamiento y atención de las sexualidades de las adolescencias LGTBI+, pero sin que eso implique una atención única y diferente para este colectivo, al contrario, sino que esté incluida en el abordaje general que se realice.

A continuación, se comparten **algunas consideraciones y ejes imprescindibles** para poder abordar las sexualidades desde una perspectiva amplia en el marco de los derechos:

### PERSPECTIVA FEMINISTA

Se promueve la transformación de las desigualdades de género y cuestiona el modelo hegemónico de las sexualidades. Se apuesta por un modelo con bases éticas en el terreno sexual que permita el empoderamiento de los orgasmos, los deseos y las fantasías, porque seguir esta línea nos permite lograr la autonomía de nuestros cuerpos, el acceso a los derechos y el disfrute de una parte importante de nuestras propias vidas. Se han de visibilizar los comportamientos machistas que normalizan las relaciones de poder y que colocan a la mujer y a las personas que se encuentran fuera de la norma en una posición de vulnerabilidad, sumisión y como blanco fácil de violencias. La ampliación del espectro de las coreografías eróticas y sexuales promueve una mayor plenitud y ayuda a desmontar los mitos y prejuicios que circulan en este ámbito. Así, se evita un modelo coitocéntrico que reduce la práctica sexual a la penetración vaginal, cuyo sentido y valor está básicamente limitado a la actividad del pene erecto y su eyaculación.

## 2. EL MARCO TEÓRICO QUE PROPONEMOS

### EL PLACER EN EL CENTRO

Históricamente, el abordaje de las sexualidades se ha realizado desde el punto de vista de la reproducción o a través de mensajes alarmistas, estigmatizantes y culpabilizadores, mediante el discurso del miedo. Se considera fundamental transmitir una visión positiva de la sexualidad y poner al alcance de la población adolescente y joven toda la información y los recursos disponibles para que puedan tomar sus propias decisiones, desde la ética relacional, el autocuidado, los derechos, el autoconocimiento del cuerpo, la comunicación y el respeto. Si el placer está en el centro de las intervenciones y actividades que se desarrollan, se da un espacio al autoconocimiento y el empoderamiento que permite gestionar los propios límites, cuerpos y deseos, únicamente así será posible construir prácticas y relaciones placenteras y saludables.

### ENFOQUE INTERCULTURAL

Se trata de detectar y tener en cuenta los imaginarios simbólicos y representaciones sociales que circulan en el ámbito de las sexualidades y que se correlacionan con el lugar de procedencia y el origen cultural, así como con el entorno inmediato y grupo de pertenencia. Esta perspectiva nos obliga a cuestionar el etnocentrismo, el racismo y a acoger la diversidad cultural.

### PERSPECTIVA INTERSECCIONAL

Tener en cuenta los diferentes ejes de opresión y desigualdad, como el género, la clase social, la etnia resulta fundamental para acoger todas las diversidades: personas con diversidad funcional, personas que asisten y acompañan en el plano sexual, neurodivergentes, gordas, mujeres y niñas con pene, hombres con mamas, personas no binarias, con diversas genitalidades, con diferentes procedencias y orígenes culturales, creencias, posiciones sociales y trabajos. Las variables y posibilidades además se pueden producir en simultáneo en una misma persona, es necesario reconocer las combinaciones particulares y su intersección para formar imaginarios amplios y libres de discriminación.

### DIVERSIDAD SEXUAL, AFECTIVA Y DE GÉNERO

Cuando se abordan las sexualidades asumimos que existen una multiplicidad de prácticas, relaciones y deseos. Es posible distinguir más géneros que hombres y mujeres cis (hombres y mujeres trans, no binarias como agénero, género fluido, *queer*). Existen preferencias sexuales más allá de la heterosexualidad y también una multiplicidad de prácticas, vínculos y deseos sexuales que exceden lo normativo, el coitocentrismo y la monogamia. Resulta fundamental detectar y eliminar el uso de estereotipos que supongan relaciones de subordinación-dominación y/o inferioridad dependencia. La feminización de los *gays*, la masculinización de las lesbianas y la ridiculización de las personas trans resulta discriminatoria cuando se ejecuta fuera del contexto en el que las personas lo dicen de sí mismas o de otras.

La propuesta es que todos estos lineamientos teóricos, ideas y sugerencias nutran el abordaje de las sexualidades con la población adolescente y joven.

### 2.1 CONCEPTOS BÁSICOS

A fin de abordar la salud y educación sexual desde una perspectiva de diversidad sexual, afectiva y de género, es imprescindible tener claros los conceptos básicos y las distintas diversidades y posibilidades sobre las sexualidades. Al encontrarnos en una sociedad patriarcal, binaria y cisheteronormativa, es de vital importancia el lenguaje, poder nombrar para visibilizar las distintas opciones y diversidades, para que, de esta manera, se puedan tener en cuenta. Es cierto que en muchas ocasiones las etiquetas son perjudiciales, pero para poder llegar a una igualdad real de derechos, el primer paso es poner luz y dar espacio a todas

las diversidades que han sido históricamente invisibilizadas y/o discriminadas y relegadas a los márgenes de la sociedad. El hecho de no generar espacios diversos mediante el lenguaje, de hablar desde la cisheteronorma genera violencias hacia las personas que no cumplen con ella, invisibilizándolas, no generando recursos y herramientas adecuadas, lo que tiene un grave impacto en la salud sexual.

A continuación, se comparten algunos conceptos básicos para poder dar cabida a todas las diversidades, siempre teniendo en cuenta que los conceptos y categorías muestran una dinamicidad y que se prestan a una constante revisión.

#### GÉNERO

Construcción sociocultural que determina lo que se entiende por hombre y por mujer. Tiene que ver con la identidad y el comportamiento de las personas y se aprende a través de un proceso de socialización.

#### IDENTIDAD DE GÉNERO

Autopercepción propia del género. El género con el que una persona se identifica. La cultura occidental es binaria, por tanto, se asumen las identidades de género de mujer y hombre, pero hay otras con las que una persona se puede identificar, como género no binario, agénero o género fluido. La identidad de género de una persona puede corresponder con el género que se le asignó al nacer (cis), o bien puede que, al crecer, una persona se identifique con un género diferente del asignado (trans\*). La orientación sexual y la identidad de género son independientes, por lo que una persona puede ser lesbiana, gay, bisexual, asexual o heterosexual independientemente de si es cis o trans\*.

#### EXPRESIÓN DE GÉNERO

El género se expresa culturalmente a través del cuerpo, vestimenta, peinado, actitudes, roles, etc. Existen unas expectativas sociales que se esperan de la expresión del género de un hombre y de la de una mujer. La expresión de género de una persona no tiene por qué coincidir con su sexo, identidad de género o su orientación y/o preferencia sexual.

#### BINARISMO DE GÉNERO

Concepción social que parte de la idea que únicamente existen dos géneros, hombres masculinos y mujeres femeninas.

#### GÉNERO NO-BINARIO

Aquellas personas que no se identifican únicamente como hombres o como mujeres. Se identifican más allá del binarismo de género tradicional. Puede ser que se identifiquen con los dos géneros, con ninguno de ellos o con otros géneros.

#### TRANS\*

Personas con una identidad de género diferente al género asignado al nacer o que muestra inconformidad con los patrones binarios y estereotipados del sistema sexo-género. La palabra trans y un asterisco se usa como categoría paraguas que engloba a todas aquellas expresiones e identidades de género no normativas. Incluye a personas transexuales, transgénero, travestis, no binarias, con expresión de género fluido y otras variaciones de género. Hay personas que sienten necesario realizar modificaciones corporales en el proceso de transición a partir de un tratamiento hormonal o procedimientos quirúrgicos y otras que no.

## TRÁNSITOS

Procesos que llevan a una persona a cuestionar su género asignado al nacer y asumir el género sentido. Los tránsitos son muy diversos y hay tantos como personas. Hay personas que para este proceso escogen tratamientos médicos como la cirugía o la hormonación, otras que hacen cambios en el aspecto físico o la vestimenta, otras que hacen cambios en el nombre y pronombres, y otras que no hacen ninguna de estas acciones.

## CISGÉNERO

Persona que se identifica con el género asignado al nacer.

## DISFORIA DE GÉNERO

Es un diagnóstico médico que hace referencia a personas con aversión a sus propios genitales y cuerpo. Durante mucho tiempo y todavía en muchos países, ha sido y es necesario este diagnóstico para poder hacer un cambio en el registro de nombre en los documentos oficiales. Este requisito patologiza la transexualidad y es una lucha todavía vigente del movimiento LGTBI+ la anulación de este requisito. La Organización Mundial de la Salud (OMS) eliminó en 2018 la transexualidad del listado de enfermedades.

## CARACTERÍSTICAS SEXUALES

La combinación de características corporales de una persona que incluyen genitales, anatomía reproductiva, gónadas, cromosomas y también características llamadas fenotípicas o, tradicionalmente, caracteres sexuales secundarios (altura, pelo facial y corporal, desarrollo de senos, tono de voz, distribución de la grasa corporal y la masa muscular, etc.).

## INTERSEX\*

Las personas intersex\* nacen con características sexuales que no se ajustan a las normas que ha marcado la medicina sobre los cuerpos. Se trata de variaciones que pueden estar relacionadas con los cromosomas, la genitalidad externa, el aparato reproductor interno, las gónadas y/o con la respuesta hormonal. La intersexualidad evidencia la diversidad en la anatomía sexual y no especifica nada acerca de las clasificaciones sobre las identidades de género o preferencias sexuales. Debido a que las características intersexuales son innatas, estas pueden ser identificadas a cualquier edad, incluso prenatalmente, al nacer o en la infancia temprana, durante la pubertad o cuando quieres tener prácticas sexuales con fines reproductivos. En muchos sitios, aún se practican intervenciones quirúrgicas sin supervisión o consentimiento cuando nacen criaturas con variaciones en las características sexuales que no entran dentro de las clasificaciones rígidas de niño o niña. Estas mutilaciones corporales incumplen los derechos de la infancia y en la mayoría de ocasiones ni se informa adecuadamente ni se consulta con las familias. A las personas que no son intersexuales se las denomina endosexuales.

## LA ORIENTACIÓN Y/O PREFERENCIA SEXUAL

Está relacionada con el objeto de deseo. Se refiere a la atracción emocional, sexual y/o afectiva que se puede sentir por personas del mismo género/sexo (homosexualidad), de diferente género/sexo (heterosexualidad) o por más de un género o independientemente del género (bisexualidad). Resulta importante contemplar todas estas posibilidades como punto de partida y tener en cuenta que existe una gran diversidad de orientaciones sexuales mucho más amplia que las tres anteriores (asexualidad, demisexualidad...). La orientación y preferencia sexual no está relacionada con la identidad ni con la expresión de género.

## HETERONORMA O HETERONORMATIVIDAD

Concepción social que entiende la heterosexualidad como lo "normativo" y deseable generando dinámicas de exclusión hacia todo aquello que no se ajusta a esta regla.

## ASEXUALIDADES

La asexualidad o las asexualidades también forman parte del gran abanico de diversidades que componen las sexualidades. Es importante nombrarlas, abordarlas y darle un espacio, ya que tienen sus propias especificidades. La asexualidad no es una patología ni una incapacidad para sentir placer, sino que es la falta de atracción sexual hacia otras personas. Pero cierto es, que dentro de la asexualidad también existen diversidades y maneras de vivirla y pensarla de forma diferente. Hablamos de un espectro de posibilidades, no es una categoría estanca y única. Las personas que se consideran asexuales pueden desarrollar su actividad sexual de diferentes formas, consigo mismas o en momentos puntuales, para y por fines más allá de la atracción sexual, como podría ser la reproducción u otros motivos.

## BISEXUALIDAD

Es una orientación sexual que implica que una persona se siente atraída física o afectivamente por más de un género o indistintamente del género. Conviene aclarar lo que ya estableció en 1990 el Manifiesto Bisexual: "No asuman que la bisexualidad es binaria o dual en su naturaleza: que tenemos dos lados o que debemos actuar simultáneamente con dos géneros para ser seres humanos completos. De hecho, no asuman que solo hay dos géneros".

## LESBIANA

Mujer que siente atracción física o afectiva hacia otras mujeres. Forma parte de las orientaciones sexuales.

## GAY

Hombre que siente atracción física o afectiva hacia otros hombres. Forma parte de las orientaciones sexuales.

## HETEROSEXUALIDAD

Es una orientación sexual que indica que una persona siente atracción física o afectiva hacia personas del género socialmente entendido como contrario

## SALIR DEL ARMARIO

Expresión que se utiliza para hacer referencia al hecho de que una persona LGTBI+ se visibiliza como LGTBI+. Si nuestra sociedad no diera por supuesta la heterosexualidad, el binarismo de género, el cisgenderismo y no invisibilizara la intersexualidad nadie tendría que salir del armario.

## PANSEXUALIDAD

define la orientación sexual de quienes sienten atracción física o afectiva hacia personas independientemente de su sexo o género

## 3. EL MARCO NORMATIVO Y JURÍDICO A TENER EN CUENTA

### 3.1 MARCO LEGAL

Existen diversas leyes y declaraciones internacionales que regulan aspectos específicos de la sexualidad, a nivel sanitario, educativo e institucional. Es de vital importancia tener en cuenta la base legal existente para apoyar nuestras intervenciones. No nos podemos basar en ocurrencias, las buenas intenciones no bastan: existe un marco legal que ampara, justifica y fundamenta nuestra práctica y el acompañamiento a las adolescencias en general y las LGTBI+ en particular

### 3.2 DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Durante el XIII Congreso Mundial de Sexología en 1997 en Valencia se preparó la Declaración Universal de los Derechos Sexuales, que se aprobó posteriormente en el XIV Congreso Mundial de Sexología en 1999 en Hong Kong. Nuestra propuesta se basa en una elaboración propia a partir de esta Declaración y se adapta al lenguaje y códigos de la cultura juvenil:

## 4. ADOLESCENCIAS LGTBI+ Y SALUD SEXUAL

- El derecho a la libertad sexual.
- El derecho a la autonomía, a la integridad y a la seguridad sexual del cuerpo.
- El derecho a la privacidad sexual.
- El derecho al placer sexual.
- El derecho a la expresión sexual emocional.
- El derecho a la libre asociación sexual.
- El derecho a tomar decisiones reproductivas.
- El derecho a la información basada en conocimiento científico.
- El derecho a la educación sexual integral.
- El derecho a la salud sexual.

**Recomendación:** Si quieres más información sobre los Derechos Sexuales y Reproductivos conoce la campaña de sensibilización #MakeItYours accediendo a través del QR de la contraportada.

### 3.3 NORMATIVA ESTATAL Y AUTONÓMICA

Aparte de los Derechos Sexuales, existen otras leyes y reglamentos que regulan las especificidades de los diferentes derechos, como son las siguientes:

#### LEY DE IGUALDAD

Ley orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. («BOE» 71, de 23-3-2007).

#### LEY CONTRA LA LGTBI+FOBIA

A nivel estatal todavía no se ha aprobado dicha ley, sino que se regula de forma diferente a nivel autonómico.

#### LEY DEL MATRIMONIO IGUALITARIO

Ley 13/2005, de 1 de julio, para la cual se modifica el código civil en materia de derechos a contraer matrimonio, y la ley 3/2007, de 15 de marzo, reguladora de la rectificación registral de la mención relativa al sexo de las personas.

#### LEY DE IDENTIDAD DE GÉNERO

Instrucción de 23 de octubre de 2018, de la Dirección General de los Registros y del Notariado, sobre cambio de nombre en el Registro Civil de personas transexuales. Es la ley que permite a las personas con identidades trans\* cambiar el nombre y el sexo del DNI sin realizar una cirugía ni una hormonación obligatoria, aunque persiste la necesidad de tener un diagnóstico médico para acceder al cambio.

#### LEY DE LA INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO

Ley Orgánica 11/2015, de 21 de septiembre. La ley obliga a las jóvenes de 16-17 años a tener el consentimiento paterno/materno o de tutores/tutoras antes de interrumpir el embarazo.

### 4.1 UN PUNTO DE PARTIDA

La sexualidad nos acompaña a lo largo de la vida, desde que nacemos hasta que morimos. A pesar de eso, existe un tabú, falta de información, prejuicios, miedos y desconocimiento respecto a las sexualidades que generan malestares. Por eso, para poder realizar un acompañamiento respetuoso, consideramos importante que en primer lugar podamos observarnos, cuestionar nuestras actitudes y creencias vinculadas con las sexualidades y poder abordar las barreras, estereotipos, tabúes y miedos que nos puedan generar. Invitamos a que cada persona se haga preguntas, investigue, explore y cuestione qué ideas vincula a las sexualidades y cómo le traspasa la temática a nivel personal. Tenemos claro que para **acompañar a la adolescencia** en la construcción de sus sexualidades resulta fundamental que las personas adultas de referencia dispongan de conocimiento, apertura y recursos específicos.

Entendemos la adolescencia como **un periodo madurativo que no es una etapa uniforme**. Es el periodo de transición entre la niñez y la edad adulta. Suceden una serie de grandes cambios en la esfera biológica, neurológica, psicológica y social, y estos cambios favorecen la aparición de conductas más propias de esta etapa. Entendemos a la persona como un ser holístico e integral compuesta por su cuerpo físico, mental, emocional, espiritual y social. Por eso, tenemos que considerar todo lo que incide en la persona y todos los cambios que acontecen, así como también la vivencia de estos, el auto-concepto del propio cuerpo, de la identidad y su relación con el entorno.

En este período, las amistades pasan a ser referencia de su mundo. Los límites están representados en las personas adultas de referencia y chocan con su necesidad de libertad. Es decir, que la liberación de la autoridad de su contexto inmediato familiar que les proporciona su inclusión en el grupo de iguales contrasta, sin embargo, con la influencia que ejercen las amistades. Por lo tanto, en estas edades tenemos que darle la importancia que tiene para la persona su grupo de iguales.

En esta etapa de búsqueda y construcción de identidad intentan descubrir quiénes son. En esta pregunta entran otras muchas cuestiones como: ¿Cuál es mi identidad de género?, ¿Cuál es mi orientación sexual?, ¿Cómo es mi manera de ser?, ¿Cómo soy con las otras personas?,

¿Qué motivaciones tengo? La persona necesita ir respondiendo a todas estas preguntas y poder tener un espacio para hacerlo, un acompañamiento adecuado para generar un lugar seguro y saludable para cuestionarse, para vivir y expresarse libremente.

A nivel emocional hay más facilidad para vivir cambios rápidos en los estados emocionales. A veces esto puede generar conflictos y malestar con la propia persona o con el resto. Por lo tanto, generar y facilitar **herramientas de gestión de emociones y de conflictos** puede facilitar la vivencia de esta etapa. El conflicto no es negativo y puede ser una buena oportunidad de aprendizaje mutuo y para consolidar vínculos.

Tenemos que profundizar de manera integral y compleja sobre los **valores de la adolescencia, el ideal de belleza y la presión** para conseguir ciertos estereotipos, las representaciones ideológicas hegemónicas sobre la juventud, los códigos normalizados de comportamientos, sus lenguajes, el uso que hacen de las TIC y sus nuevas maneras de comunicarse, la identidad desde un punto de vista cultural, su cosmovisión, las relaciones afectivo-sexuales, las relaciones intra e intergénero, entre otros aspectos.

Los estudios sobre la adolescencia, como cualquier otra temática, han sido marcados por una clara **mirada androcéntrica** que ha sesgado el pensamiento, invisibilizando muchas realidades, entre ellas, las **adolescencias y juventud LGTBI+**, ofreciendo una mirada negativa de la etapa, llena de roles y estereotipos machistas. Por eso resulta imprescindible una perspectiva de género que nos permita una comprensión holística y que sea respetuosa con la diversidad de procesos identitarios que encontramos en la adolescencia.

Las personas adultas nos encontramos en momentos vitales diferentes, y es necesario reconocer este posicionamiento diferencial, pero sin que esto invalide las vivencias y experiencias de la adolescencia. A veces tendemos a despreciar los comportamientos y actitudes adolescentes y podemos quitarles valor, ordenando el mundo adolescente desde una mirada hegemónica y autoritaria.

**Acompañar a las adolescencias es una oportunidad para motivar, dar herramientas, habilidades y conocimientos** y que así puedan conformar sus propios pensamientos, valores, creencias y tomar decisiones de forma empoderada.

Cuando acompañamos a las adolescencias resulta esencial presentar modelos y referentes diversos y evitar la reproducción de estereotipos, así como la estigmatización de sus comportamientos y necesidades. Consideramos que es imprescindible **reconocer sus deseos e inquietudes**. En general, tienen ganas de aprender, de descubrir y experimentar. No estamos de acuerdo con la idea preconcebida sobre la irresponsabilidad y la falta de interés de la población adolescente respecto a los cuidados, la salud y la sexualidad. Por el contrario, consideramos que tenemos que hacer autocrítica como sociedad adulta y revisar cómo damos respuestas a sus inquietudes y necesidades relacionadas con las sexualidades.

Resulta indispensable considerar las especificidades de las adolescencias LGTBI+ para realizar un acompañamiento adecuado en el marco de la educación y la salud sexual. Al estar situadas en una sociedad binaria y heteronormativa, las especificidades de las distintas diversidades afectivas, sexuales y de género generalmente quedan invisibilizadas y no se contemplan como diversidades del gran abanico que abarca la sexualidad. Por este motivo, resulta necesario nombrarlas, visibilizarlas y abordarlas para poder realizar un acompañamiento de calidad, que se encuentre dentro del marco de derechos y que sea inclusivo.

Por lo tanto, con relación al abordaje de las sexualidades, existen limitaciones de

acceso a una educación y atención sexual integral de calidad que contemple y atienda todas las diversidades. Estas limitaciones tienen consecuencias en la salud sexual de las personas LGTBI+ sobre la gestión de sus placeres y riesgos, a la información y conocimientos específicos, al abordaje de los autocuidados y la utilización de los servicios de salud. Así como efectos negativos tanto a nivel físico como psicológico, relacional y social. Las discriminaciones y el estrés que se genera sobre las corporalidades y experiencias no normativas tienen fuertes consecuencias en la salud sexual.

Resulta indispensable que **el abordaje de la salud sexual se realice de forma integral**, sin centrarnos únicamente en los riesgos, se han de tener en cuenta **las relaciones, los placeres, los deseos, el contexto donde cada persona está inserta**. Así como también la percepción sobre el propio cuerpo y las posibles violencias a las que se enfrentan como consecuencia de su orientación sexual, identidad y expresión de género.

En muchas ocasiones nos encontramos con la existencia de barreras en la atención a las adolescencias LGTBI+ que denotan la carente formación de profesionales del ámbito sanitario y educativo, así como la existencia de prejuicios que promueven la reproducción de mensajes discriminatorios y de propuestas excluyentes. En este sentido, resulta imprescindible que construyamos un espacio de reflexión a fin de exponer y repensar nuestras intervenciones y acompañamientos. De esta forma evitaremos que nuestros propios esquemas de atención, ideas preconcebidas y experiencias personales perjudiquen ese acompañamiento.

## 4.2 ¿CÓMO PODEMOS REALIZAR UN ACOMPAÑAMIENTO RESPETUOSO?

A continuación, proponemos diferentes recomendaciones que consideramos que pueden aportar recursos e ideas para realizar acompañamientos respetuosos:

### Respeto a la autopercepción

Los “Principios de Yogyakarta” establecen un marco para que la adolescencia tenga garantizado el respeto a la autonomía para autopercebirse. Entre diversas posibilidades, podemos decir que hay chicos con vulva y chicas con pene. La identidad de género y también las formas de expresarla no se construye basándose en la genitalidad, sino a la forma en que nos autopercebimos. La identidad de género autopercebida no siempre puede ser expresada de forma libre, sino que estará supeditada al contexto en el que estamos inmersas, las pautas culturales y las normas sociales. Ante la imposibilidad de expresarse con libertad, es posible que haya un impacto negativo sobre la salud y la vivencia de la sexualidad.

### Respeto a la expresión libre

Consideramos de vital importancia no solo el desarrollo y el respeto a la autopercepción, sino el respeto a la expresión de la identidad de cada adolescente mediante diferentes formas como puede ser la vestimenta, la música o la estética. En esta sociedad no solo encontramos estereotipos de género que limitan las diversas formas de expresión y relación de las personas, sino que existen unos mecanismos rígidos de control y estandarización sobre cómo hay que vestir y cómo hay que expresarse. Es importante entender la vestimenta, el lenguaje y las diversas formas de ocupar el espacio como expresiones de la propia identidad y no coartarlas. Consideramos que la identidad es algo que se va formando a lo largo de la vida y que es muy relevante poder expresarla independientemente de la edad, y que puede ser algo fluida. Pero es cierto que la adolescencia es momento de cambio, efervescente, de exploración, construcción y expresión de la propia identidad, en la que se evidencia una necesidad importante de reivindicarla tanto a nivel individual como grupal. Generar espacios seguros, desde el no juicio y la no violencia por parte de la familia y de otras personas que acompañan a las adolescencias es de vital importancia para el desarrollo saludable de las sexualidades.

### Escucha activa y respetuosa

En muchas ocasiones los comportamientos y deseos de las personas no responden a nuestra imaginación, y en este sentido la escucha activa nos posibilita comprender qué está sintiendo esa persona en ese momento. Si damos por sentada la heterosexualidad estaremos sesgando el acompañamiento y, por otra parte, la orientación sexual no nos dice mucho sobre las prácticas, fantasías y deseos que ha tenido y tendrá esa persona. En este sentido, es importante reconocer la capacidad dialéctica de la sexualidad, es cambiante y fluye, está en constante construcción.

### Desestigmatización de las adolescencias

La estigmatización de la población adolescente es una de las vulnerabilidades más evidentes dentro de este grupo y que han de apreciarse en un contexto sociocultural y político específico que da mayor o menor legitimidad a la vivencia de algunas identidades, orientaciones y expresiones. En este sentido, resulta fundamental positivizar la representación simbólica de la adolescencia, así como revalorizar sus saberes e inquietudes.

## 4.3 ¿CUÁLES SON LOS TEMAS MÁS COMPLEJOS DE TRATAR?

### 4.3.1 ¿CÓMO ABORDAR EL CICLO MENSTRUAL?

La historia patriarcal nos ha enseñado a ver y vivir la regla como algo doloroso, desconectándonos de nuestro cuerpo y procesos. La regla es vivida desde la diversidad, y su vivencia depende de muchas cosas (momento vital, estado emocional, identidad, autoconocimiento, estado de salud...).

Desde el inicio de la vida fértil se aborda la sexualidad en el marco de la reproducción y la maternidad. **Se condiciona a las personas menstruantes sobre la posibilidad de valorar la experiencia de menstruar**, de compartirla y de reflexionar sobre los cambios emocionales propios de los ciclos hormonales. Se trata de una experiencia que necesita ser visibilizada para que no sea ignorada, para fomentar una cultura en la que la menstruación no sea un malestar pasajero que hay que atravesar con indiferencia y pasividad.

**Es importante abordar el ciclo menstrual desde una mirada abierta y diversa.** Hablar del ciclo desde una mirada crítica e inclusiva, desde la perspectiva de género y derechos que nos permita acompañar y abordar los ciclos menstruales de todas aquellas personas cíclicas y también de aquellas que no lo son. El ciclo menstrual influye en la manera que tenemos de habitar el mundo, en la vivencia del propio cuerpo, de la identidad y de las relaciones que mantenemos, así como la relación con los espacios que habitamos. Pensar que solo las mujeres y que todas las mujeres tienen el ciclo menstrual excluye a todas esas identidades no normativas que conviven con el ciclo menstrual o que les traspasa de una manera u otra en su propio cuerpo e identidad.

Podemos pensar en chicos trans\* que tienen el ciclo, o en mujeres cis y mujeres trans que no lo tienen, o en personas no binarias. Abrir la mirada en este sentido, nos permite poder abordar los efectos psicosociales de las vivencias cíclicas, teniendo en consideración las distintas intersecciones por razón de género, identidad, edad, procesos de medicalización, hormonación, etc. También nos posibilita atender las distintas necesidades, diversidades y violencias que existen y que puedan surgir, tanto en la investigación, como en la atención e intervención en lo que se refiere al ciclo menstrual. Por ejemplo, los baños divididos por géneros y cómo en la mayoría de “baños de hombres” no hay dispositivos donde desechar las posibles compresas. O poder abordar los efectos de los procesos de hormonación en el ciclo menstrual en las personas que estén realizando un tránsito. O cómo afecta la menstruación en las relaciones sexo-afectivas y sexuales si eres un chico trans\* que mantiene relaciones con otros chicos cis o trans\*.

Nos parece tan importante **reivindicar la ciclicidad de las mujeres como un proceso de empoderamiento como reivindicar los ciclos menstruales de personas con otras identidades.** Vivimos en una sociedad patriarcal y capitalista que ha invisibilizado y violentado la ciclicidad de las mujeres y que ha convertido en tabú un proceso fisiológico como es la menstruación. Por ese motivo, generar espacios de reivindicación del ciclo desde una identidad de “mujer” nos parece necesario. Pero, no solo eso, sino que creemos que es imprescindible dar un paso más, abrir la mirada a otras identidades cíclicas y atender sus vivencias, únicamente así podremos realizar atenciones inclusivas y de calidad en el ámbito de la salud sexual.

**Recomendación:** Campaña de sensibilización “+Q Reglas”

### 4.3.2 ¿QUÉ SABEMOS DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL?

En cualquier tipo de práctica sexual existe un riesgo de contraer una ITS, los riesgos forman parte de la vida sexual y es necesario disponer de información, recursos y conocimiento para gestionarlos. Partimos de la base de que el riesgo 0 no existe, ya que el riesgo es variable dependiendo del tipo de práctica que realicemos, el tiempo de realización de las prácticas, los fluidos que estén presentes, los métodos utilizados y su correcto uso, así como las situaciones personales particulares y otras variables contextuales.

Es importante tener una mirada desde el punto de vida de los Derechos Humanos, en la que se considere las distintas prácticas, situaciones y posibilidades que se pueden dar entre diferentes personas, para que de esta manera no se excluya a nadie y se tenga la información necesaria para cuidar de la salud sexual.

Es preciso tener información concreta y específica sobre cómo cuidar la salud sexual cuando intervienen **diferentes cuerpos, genitalidades y prácticas.** Entendiendo que las prácticas diversas entre genitalidades diversas tienen niveles de riesgo variables.

Cuando hablamos de prácticas sexuales entre un pene y una vagina, encontramos gran cantidad de información en la que nos detallan los riesgos en prácticas tales como el coito vaginal (pene-vagina) o el anal (pene-ano). También encontramos especificidades de materiales para abordar la salud sexual en situaciones y prácticas que se dan sobre todo entre personas con pene que mantienen relaciones con personas con pene. Por el contrario, existe insuficiente información y estudios sobre prácticas sexuales entre personas con vulva. Tampoco se dispone de material de barrera variado, atractivo, eficaz y práctico, tal y como veremos en el apartado de material preventivo.

Las lesbianas, otras identidades y personas con vulva que tienen sexo con personas con vulva, también tienen riesgo de ITS. Las prácticas sexuales que se pueden hacer son muy variadas, por lo tanto, el riesgo existe y es importante que se realicen estudios sobre esta temática porque al vivir en una

sociedad heteronormativa y coitocéntrica, las informaciones y estudios están sesgados y no existe suficiente información científica sobre el riesgo de transmisión de ITS y material preventivo adecuado. Es importante destacar que en la actualidad no existen métodos de barreras efectivos de protección para todas las prácticas sexuales entre vulvas. Es decir, es preciso disponer de métodos preventivos que permitan proteger al mismo tiempo prácticas de penetración, frotamientos y sexo oral.

El riesgo de contraer VIH es bajo, pero no nulo. A fin de valorar el riesgo, hemos de tener en cuenta cuando en las prácticas sexuales interviene la sangre menstrual, posibles heridas o si se comparten juguetes sexuales. De todas maneras, los estudios respecto a esta temática son escasos.

Es importante acudir al servicio de ginecología para revisarse y hacerse el PAP, una citología vaginal para controlar que las células del cuello uterino no estén alteradas. El cáncer de útero es una de las consecuencias que puede tener el Virus del Papiloma Humano, un virus que se transmite por contacto sexual.

### // Signos y síntomas de ITS //

Es importante conocer el propio cuerpo, la genitalidad y realizar autoexploraciones para poder detectar posibles síntomas de ITS. Ciertamente es que no todas las ITS son sintomáticas, pero la mayoría de ellas causan unos efectos en los genitales o la boca que son visibles y detectables. También es importante tener en cuenta que con las causadas por virus, en la mayoría de ocasiones quedará en nuestro cuerpo la presencia de virus, aunque esté inactivo y no se pueda transmitir. Esto sucede así, excepto en el caso de la Hepatitis C, el tratamiento no solo elimina el virus, sino que también mejora las complicaciones asociadas a la enfermedad.

La mayoría de las ITS tienen un tratamiento fácil, si bien el VIH tiene tratamiento, actualmente no tiene cura y tampoco presenta síntomas.

- Flujo genital con mal olor
- Lesiones en la zona genital y/o boca
- Picores, rojeces
- Dolor, hinchazón o inflamación en la zona genital
- Presencia de piojos púbicos
- Presencia de sangre en la orina

En el caso de observar algún síntoma es de vital importancia acudir al centro de salud.

**Recomendación:** Guía sobre prácticas eróticas seguras frente a las ITS.

**Recomendación:** Material gráfico “hay algo raro aquí”.

#### 4.3.3 ¿QUÉ PASA CON LA GENITALIDAD?

Cuando hablamos de sexualidades, tratamos de romper con la idea de que los genitales son únicamente, y de forma central, el foco principal de esta temática. Aun así, forman parte de ella y creemos muy importante conocerlos si queremos abordar las sexualidades de una forma completa e integral. Los genitales han sido y siguen siendo un tema tabú, sobre todo las vulvas y las vaginas.

Resulta imprescindible tener en cuenta la perspectiva de género al abordar estas temáticas, ya que el hecho de que sea un tabú más grande en las chicas cis y personas con vulva, tiene unas consecuencias en la vivencia del propio cuerpo, del placer, el autoconocimiento y en las relaciones sexo afectivas con otras personas. En este sentido, cabe destacar, el rechazo o invisibilización de la propia genitalidad, el desconocimiento sobre el ciclo menstrual, el tabú para la autoexploración y autoplacer, entre otras.

El **tabú de la genitalidad** está relacionado con la categorización biologicista que asimila la sexualidad a la reproducción y las prácticas sexuales a la posibilidad y la capacidad reproductiva. Desde la primera infancia se nos niega la posibilidad de nombrar públicamente algunas partes del cuerpo, esto puede generar

como consecuencia un desconocimiento sobre el propio cuerpo y el de otras personas y puede dificultar la detección de abusos o agresiones sexuales en la infancia.

En la adolescencia se generan estigmas y etiquetas entre los grupos de iguales en referencia a las prácticas de masturbación dependiendo del género. En el caso de los chicos cis, la genitalidad es algo que invade los espacios públicos y privados sin censura. En los baños, en las paredes de las calles, en las mesas de los institutos, es posible observar penes dibujados. También en las conversaciones grupales entre colegas y en múltiples espacios de socialización. Por el contrario, la vulva y la vagina quedan invisibilizadas, relegadas al espacio privado. Es cierto que se está consiguiendo “sacarla del armario”, pero aún hay muchas personas que desconocen la diferencia entre la vulva y la vagina, la cantidad de orificios que se pueden encontrar en una vulva y los diferentes fluidos que están presentes.

Por este motivo, es imprescindible nombrarlas, visibilizarlas y construir espacios donde se pueda hablar de los genitales como se habla de otras partes del cuerpo. Que podamos hablar y conocernos permite vivir sexualidades más libres y habitar nuestros cuerpos de una forma más armoniosa, satisfactoria y saludable.

Tenemos diferentes tipos de genitales: hay mujeres y hombres con vulva, hay mujeres con pene y testículos, hay mujeres con variaciones en las características sexuales de sus genitales, personas intersex\* (que no podemos encajarlas en las construcciones binarias macho-hembra). También hay mujeres que no nacieron con vulva, pero se han hecho una vaginoplastia.

**Recomendación:** Las fichas didácticas raíces corporales que están permiten abordar la diversidad de la anatomía sexual. **Disponibles en QR de contraportada.**

#### 4.3.4 ¿Y EL CLÍTORIS? UN GRAN DESCONOCIDO

El clítoris es el **órgano destinado al placer**. Aún en muchas ocasiones únicamente se enseña el glándula del clítoris, dejando invisibilizado todo el resto. Como ya hemos comentado, se da mucho más protagonismo a todo aquello que tenga que ver con la reproducción y se deja el placer de lado.

Recién en el año 1998, Helen O’Connell, uróloga australiana, descubrió la anatomía completa del clítoris. El órgano entero mide entre 7 y 10 centímetros, no solo es la parte visible, sino que tiene una parte interna. La mayoría de los orgasmos ocurren a partir de la estimulación del clítoris, ya que es una zona erógena muy sensible. Está compuesto por un tejido nervioso y eréctil, que se llenan de sangre y aumentan su tamaño ante la estimulación. **Tiene más de 8.000** terminaciones nerviosas y se puede sentir mucho placer al estimularlo externamente o a través de la entrada de la vagina. En todo caso, para sentir más placer, lo más importante es la predisposición de las personas, liberar emociones y la existencia del deseo. El cuerpo es muy grande y el placer puede estar en muchas partes.

**Recomendación:** material “descubre tu placer”.

#### 4.3.5 ¿Y EL HIMEN? UN MANDATO DE LA VIRGINIDAD

El himen, también llamado corona vaginal, es un tejido mucoso que se encuentra a 1 o 2 cm de la entrada de la vagina. Es diferente en cada cuerpo, puede ser más grueso o más fino y tener diferentes formas. Al romperse no tiene por qué salir sangre, depende de su textura y forma. El himen está asociado a la virginidad, y con el miedo a sentir dolor y su normalización en la primera práctica con penetración vaginal. Existe la idea de que el dolor en la primera penetración es natural y que es debido al himen. Por el contrario, ninguna práctica sexual tiene que doler (a no ser que practiquemos

BDSM), ni siquiera la primera vez que hacemos una penetración. En general, el dolor va más asociado con la rigidez de la vagina, la falta de lubricación, la tensión generalizada por los nervios o por el miedo a sentir dolor en lugar de placer. Al estar tan normalizado, no se cuestiona este dolor, y muchas chicas cis siguen viviendo estas primeras prácticas sexuales de forma poco placentera, con miedo y malestar. Es importante poder abordar este tema, romper con estas ideas construidas y poner el placer en el centro de toda práctica y de todo proceso, respetando los tiempos, preferencias y deseos de las personas en cada momento. Es importante tener en cuenta que no hay una definición médica de virginidad, tiene que ver con el significado y la carga simbólica que se le atribuye fruto de la cultura, las creencias, las experiencias y la religión.

El **mandato de la virginidad** es una herramienta de control sobre la sexualidad y el cuerpo de las mujeres que genera sufrimiento y limita las posibilidades eróticas. También nos transmite la idea de que todo lo que no sea coito heterosexual no es sexo. Es importante que nos planteemos estas cuestiones para poder tener una visión crítica sobre las sexualidades y para abordarlo en los espacios de jóvenes y adolescentes. Cada persona tiene que tener toda la información para poder decidir y vivir su sexualidad de forma libre y saludable, sean cuales sean sus creencias. Si no tenemos en cuenta esta mirada, excluiríamos a muchas personas que no practican sexo heteronormativo y coitocéntrico. Además, si reproducimos el mandato de la virginidad, seguimos construyendo sexualidades limitantes y controladas socialmente.

**Recomendación:** Fanzine ¿Qué es el himen?

#### 4.3.6 ¿Y CON EL PENE QUÉ SUCEDE?

Como ya hemos comentado anteriormente, existen unas representaciones y significados construidos en torno a los penes como, por ejemplo, los dibujos de penes erectos en las paredes de los baños, las conversaciones sobre la importancia del tamaño, su representación en el porno, la idea de control, la vinculación del tamaño con la seguridad, con la virilidad, etc. Todo ello muestra y reproduce las ideas de

masculinidad hegemónica que vinculan unos cuerpos con unas identidades concretas y unas características hegemónicas caducas y limitantes, influyendo en el desarrollo de sexualidades libres y saludables. Por todo ello, a pesar de su visibilización, consideramos importante hablar abiertamente sobre su cuidado porque circulan diversos mitos, falsas creencias que solo consiguen reproducir ciertas dificultades.

Partimos de la creencia que el pene es un símbolo de virilidad y fertilidad, siempre mostrándose más grande de lo habitual, en erección y asociándolo a la masculinidad, sin embargo, consideramos importante tener un pensamiento crítico con esta percepción y queremos ampliar el imaginario social sobre las personas con pene desde una perspectiva diversa que incluya desde los cuerpos de los hombres cis hasta los de las mujeres trans de una forma desestigmatizante y objetiva.

En **los cuerpos con pene** podemos observar diferentes cambios corporales que aparecen en la pubertad: crece el vello púbico, el tamaño del pene aumenta y aparecen nuevos fluidos en el cuerpo, como es el líquido preseminal que proviene de las glándulas presemiales (glándulas de Cowper) o como puede ser el líquido seminal, que contiene espermatozoides que provienen de los testículos y líquido seminal que se crea en la vesícula seminal y en la próstata. El órgano que se encarga de expulsar el líquido seminal es la próstata, que con sus movimientos y contracciones produce la eyaculación. En los cuerpos con pene es posible que si no se mantienen prácticas sexuales (ya sea con otras personas o mediante la masturbación) pueden aparecer eyaculaciones involuntarias mientras se duerme. Cuando no se dispone de esta información se generan malestares que afectan negativamente la vivencia de la sexualidad.

Es importante conocer que cada pene tiene una forma y tamaño diferente, hay penes con prepucio y penes circuncidados. La **circuncisión** puede hacerse por motivos culturales al momento del nacimiento o en el transcurso de la primera infancia, también puede realizarse por motivos médicos, ya que a veces el orificio del prepucio es pequeño para dejar salir al glande en erección y es aconsejable realizar una pequeña intervención quirúrgica para retirar parte del prepucio.

Es relevante recalcar que el pene no tiene huesos, ni músculos, sino que tiene unos cuerpos cavernosos que cuando se llenan de sangre aparece la erección. La **erección** puede ocurrir en momentos de excitación sexual, de forma espontánea o al despertar, ya que al tener el cuerpo en posición de reposo se concentra una mayor parte de sangre en la parte central y al despertar puede haber erecciones producidas por este proceso, la oxigenación del cuerpo durante las horas de sueño, así como los ciclos de las hormonas.

Ni el tamaño del pene, ni la cantidad/calidad en las erecciones, ni la cantidad de vello púbico, ni el tamaño de los testículos determinan la fertilidad. La única forma de saber la fertilidad es haciendo un seminograma, que consiste en analizar la cantidad, morfología, movilidad y vitalidad de los espermatozoides recogidos en una muestra de semen voluntaria.

En el caso de las personas que deciden tomar inhibidores de testosterona y/o estrógenos podemos observar diferentes cambios a los anteriormente mencionados. Cada cuerpo es único y experimenta las hormonas de una forma diferente. Aun así, hay ciertos signos y síntomas que muchas personas han constatado como son: la disminución de la libido, la dificultad en la erección y en la eyaculación y, si se está en la etapa adolescente, el paro del crecimiento del tamaño y vello del pene. Estos efectos van desapareciendo a lo largo del tiempo cuando el cuerpo asimila la nueva entrada de hormonas. Siempre que se siga un tratamiento hormonal es muy importante que este sea acompañado de personas profesionales.

#### 4.3.7 ¿QUÉ SABEMOS DEL PLACER SEXUAL

Por **placer sexual** entendemos todas aquellas sensaciones de gusto, disfrute y satisfacción que podemos experimentar con nuestros cuerpos y/o con otras personas. Igual que la sexualidad, el placer es muy amplio y se puede encontrar en todas las partes del cuerpo. El placer y el orgasmo son cosas distintas, y todas las personas podemos vivir una experiencia sexual placentera sin experimentar un orgasmo, es algo que puede ocurrir o no.

El sistema cisheteropatriarcal, ha hecho que el placer esté centrado en el hombre cis a través del coito heterosexual. Por eso, al abordar el tema del placer, es importante poner la perspectiva de género en el análisis. Romper con los estereotipos de género sobre las sexualidades, con la heteronorma y el coitocentrismo y ampliar el disfrute y el placer a toda la diversidad de prácticas y preferencias sexuales.

La imagen de la sexualidad y de todo aquello que da placer que nos muestran las redes sociales, las películas y la TV es artificial, está llena de

estereotipos y de tabúes. La realidad es que existen corporalidades y sexualidades diversas. Cada vulva, cada pene, cada pecho y cada parte del cuerpo tienen tamaños y colores diversos y sienten placer con estímulos distintos. Hay muchos mitos, discriminaciones y etiquetas con relación al tamaño y forma de las vulvas, de los pechos y del pene que generan malestares relacionados con el propio cuerpo y limitan la vivencia de sexualidades libres y placenteras. Conociendo el propio cuerpo, las preferencias de cada persona, sus gustos y comunicándolo a la(s) otra(s) persona(s) se generan herramientas y habilidades para aprender a disfrutar.

#### 4.3.8 ¿QUÉ SABEMOS DE LOS LUBRICANTES?

Los lubricantes pueden utilizarse tanto para reducir el riesgo de transmisión del VIH y otras ITS como para explorar el placer en diferentes partes de nuestro cuerpo. En algunos casos, también se recomienda su uso cuando existen dificultades con la lubricación y la segregación de fluidos sexuales. Existen diferentes tipos de lubricantes:

##### BASE ACUOSA

Recomendado para la masturbación, penetración y el uso de juguetes sexuales. También es posible utilizar junto a condones.

##### BASE OLEOSA

No son compatibles con el uso de condones de látex, solamente de poliuretano, existen de sabores y aromas diversos. Se recomienda su uso también para la realización de masajes. Aquí también encontraríamos aceites naturales que se pueden usar como lubricante cuando no interviene el látex, como por ejemplo el de coco o el de almendra, que pueden utilizarse para masturbación o masajes

##### SILICONA

No se recomienda su uso junto a juguetes sexuales de silicona, en cambio, sí que se puede utilizar con condones. Se recomienda su uso para facilitar prácticas sexuales anales.

#### 4.3.9 LOS JUGUETES SEXUALES, TODO UN UNIVERSO POR DESCUBRIR

Actualmente, existe un gran abanico de juguetes sexuales adaptados o que se pueden adaptar a las diferentes corporalidades y preferencias sexuales. Se trata de productos o utensilios que permiten explorar los placeres, fantasías y deseos de cada persona, ya sea en solitario o compartiendo el momento con otras personas. Pueden ser grandes aliados para conocer más las posibilidades del

propio cuerpo, los límites y gustos. Existen de diferentes tamaños, texturas, colores y formas, algunos son inalámbricos, de uso manual, con batería y electrónicos.

En algunos casos están diseñados para utilizar en la vagina, vulva, ano y/o penes, y otros para utilizarlos en las diferentes partes del cuerpo.

Para más información puedes consultar la campaña "SexFresh" sobre condones, lubricantes y juguetes sexuales.

#### 4.3.10 LAS PRÁCTICAS SEXUALES, UN MUNDO DIVERSO

Como ya hemos comentado anteriormente, la idea cisheteropatriarcal del sexo está centrada en la penetración pene-vagina, pero la realidad es que las prácticas sexuales son mucho más que eso. Dejar de lado la mirada coitocéntrica nos permite abarcar la gran diversidad de sexualidades que existen sin limitar ni discriminar a las personas. De esta forma, cada persona podrá llevar a cabo las prácticas que más le gusten sin necesidad de seguir unos estándares coitocéntricos y falocéntricos que nos limitan y causan desigualdades. A continuación exponemos algunas de ellas:

##### LA MASTURBACIÓN

Ha sido censurada y sigue siéndolo en múltiples espacios. Es un tema que genera muchas reacciones y emociones contrarias. Además, la masturbación se ha relacionado con la sexualidad de los hombres cis como causa del sexismo que ha negado la sexualidad de las mujeres. Alrededor de la masturbación se generan muchos estereotipos, discriminaciones y juicios que invalidan el crecimiento y la vivencia de la sexualidad, sobre todo de las chicas. Entendemos la masturbación como una práctica natural de autoconocimiento a través de la cual la persona reconoce la libido (el deseo sexual) y experimenta una sensación de excitación. Se estimulan los propios órganos sexuales u otras partes del cuerpo con el objetivo de encontrar placer. También es posible masturbar a otra persona. Para masturbarse se puede utilizar el propio cuerpo, el de otra persona o juguetes sexuales. Es una buena forma de conocer lo que gusta, lo que no, los límites y placeres. Cada persona, con su propia genitalidad, deseos y fantasías, tiene diferentes formas de estimularse.

##### SEXO ANAL

Se trata de la penetración o estimulación pene-ano, de juguete sexual-ano y de la estimulación anal. Es importante transmitir que las prácticas sexuales no tienen relación con la orientación sexual y poder abordar las sexualidades de forma libre y placentera. A causa de los estereotipos y roles de género en el ámbito de las sexualidades, el ano representa un tabú y es una zona que está muy estigmatizada en los hombres cisheterosexuales. Los comentarios que se generan alrededor de esta temática limitan la vivencia de las sexualidades y generan discriminaciones hacia las diversidades afectivas, sexuales y de género.

##### SEXO ORAL

Podemos definir la felación como la estimulación del pene con la boca, el cunnilingus como la estimulación de la vulva con la boca y el anilingus o beso negro como estimulación del ano con la boca.

##### PETTING

Consiste en frotarse, en estimularse sexualmente con la ropa puesta.

##### PENETRACIÓN VAGINAL (COITO)

Se trata de la penetración pene vagina y de juguete sexual-vagina. Al hablar de sexo, la mayoría de personas tienen en mente el coito. Esta idea coitocéntrica del sexo es excluyente y limitante. Por eso, cuando hablamos de sexo con adolescentes y jóvenes, es interesante devolver preguntas para que se cuestionen el coitocentrismo y se amplíe la idea de sexo a las diversas prácticas sexuales.

##### TRIBADISMO

Se define como la estimulación a través del frotamiento vulva con vulva o clítoris con clítoris.

También podemos incluir un sinfín de prácticas como los besos, las caricias, el uso de juguetes sexuales o los masajes.

**Recomendación: Juego erótico de cartas "Voluptas, el placer es de todes"**

#### 4.3.11 MÉTODOS PREVENTIVOS Y ANTICONCEPTIVOS

##### MÉTODOS PREVENTIVOS DE ITS

Hay diversos métodos preventivos que se pueden usar como barrera frente a las ITS. Muchas veces no se conocen todos, ya que existe un sesgo que genera que los métodos de barrera más allá del condón externo estén invisibilizados, sean poco accesibles y que exista menos variedad. A continuación, explicamos los diferentes métodos de barrera que se pueden utilizar para las distintas prácticas sexuales que se pueden dar entre una o más personas. Es importante realizar un uso correcto de cada

método para que sea eficaz frente a las ITS. En el caso de que no se utilicen métodos de barrera, existen distintas prácticas y formas para reducir los riesgos de transmitir y contraer una ITS. Pero tenemos que tener en cuenta que los únicos que protegen frente a las ITS son los métodos de barrera. También es importante no vincular un método concreto con una práctica concreta o a personas con una orientación o preferencia sexual determinada. Cada uno de los métodos tiene diversos usos y se puede usar en diferentes prácticas sexuales, independientemente de la persona que los use y su genitalidad.

## CUADRO DE LÁTEX

El cuadro de látex tiene una forma rectangular y sirve para usar como barrera en distintas prácticas donde puede darse intercambio de fluidos sexuales. Se puede usar por ejemplo entre vulva y vulva o entre boca-vulva o boca-ano.

## DEDILES Y GUANTES

Los dediles y guantes de látex o similar sirven en prácticas sexuales que intervienen los dedos y las manos en contacto con orificios del cuerpo como el ano o la vagina.

## PRESERVATIVO EXTERNO

El preservativo externo puede servir para protegerse en las prácticas de penetración pene-ano, pene-vagina, pene boca, juguete sexual-vagina, juguete sexual-ano, juguete sexual-boca. También se puede cortar y hacer un rectángulo para utilizarlo como cuadro de látex. Existe una gran variedad de preservativos externos, diferentes materiales, tamaños, sabores y formas.

## PRESERVATIVO INTERNO

El preservativo externo puede servir para protegerse en las prácticas de penetración pene-ano, pene-vagina, pene boca, juguete sexual-vagina, juguete sexual-ano, juguete sexual-boca. También se puede cortar y hacer un rectángulo para utilizarlo como cuadro de látex. Existe una gran variedad de preservativos externos, diferentes materiales, tamaños, sabores y formas.

Se puede usar más de un método de barrera dentro de un mismo encuentro sexual; sin embargo, es importante tener en cuenta que deberíamos retirarlo y usar otro nuevo al cambiar de una zona a otra del cuerpo, o de una persona a otra. Por ejemplo, no deberíamos utilizar el mismo condón externo para penetración anal y pasar a realizar una penetración vaginal, ya que se podría generar una infección de orina. También podemos combinar dos métodos de barrera distintos siempre que no se rocen entre sí. Por ejemplo, durante una penetración vaginal, no se debería usar un condón externo y uno interno a la vez, puesto que hay riesgo de rotura por la fricción.

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Cuando se aborda la temática de los anticonceptivos desde una perspectiva de derechos, es importante ofrecer toda la información existente, exponer todos los riesgos que existen y dar la posibilidad de que cada persona decida lo que crea más conveniente en cada situación.

¿Por qué existen tantos métodos anticonceptivos para cuerpos que son fértiles

solo unos días del mes? La desigualdad de género y la construcción social de la sexualidad nos lo explican: el hombre es definido desde la virilidad y la potencia sexual, en cambio, quienes fueron socializadas como mujeres están ceñidas a la función reproductiva.

En cualquier relación sexual es importante tener en cuenta los riesgos que pueden estar presentes, así como conocer los métodos de prevención con tal de evitar tanto embarazos no planificados como Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

Aparte de los preservativos, **el resto de anticonceptivos afectan a las personas con útero**. Por este motivo, es importante poder abordar el tema desde la perspectiva de género, ya que al final solamente esas personas sufren los efectos secundarios de estas sustancias. Es crucial que sean ellas quienes decidan usarlos y qué método elegir después de **tener toda la información sobre todos los métodos, su uso correcto y las consecuencias que pueden tener**, sobre todo en el caso de los anticonceptivos hormonales. El derecho a la información y a decidir es un derecho que muchas veces se ve vulnerado.

El consumo de **anticonceptivos hormonales** puede derivar en:

Un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, aumentando la tensión arterial.

Varices o trombosis a causa de una mayor coagulación en la sangre. o Otros efectos secundarios como dolores de cabeza o disminución de la libido (deseo sexual).

Incremento del riesgo de cáncer de mama.

Embarazos no planificados si no se hace un uso adecuado. Por ejemplo, las pastillas se tienen que tomar cada día y a la misma hora, tampoco se pueden tomar junto con antibióticos.

Con relación a la anticoncepción hormonal detectamos la escasa confianza en la adolescencia y juventud, el ocultamiento de información para que puedan tomar decisiones responsables sobre su salud y la existencia de un debate abierto sobre el uso de la anticoncepción hormonal durante la adolescencia. Por un lado, se trata de un método que da tranquilidad porque evita el embarazo, porque se trata de un grupo que presenta más riesgo de embarazo que de ITS. Por otro lado, cuando se recomiendan, no se explican los efectos adversos que tienen para la salud y en muchas ocasiones se recomiendan no solo como anticonceptivos, sino para regular procesos fisiológicos como el ciclo menstrual que, durante su proceso de maduración, es irregular. Por lo que, en muchos casos en los que se recetan anticonceptivos con esta finalidad, haría falta valorar su necesidad real.

## MÉTODOS DE OBSERVACIÓN DE LA FERTILIDAD

Aparte de todos los anticonceptivos que actúan en el cuerpo a través de sustancias químicas o de cuerpos extraños que se introducen en el útero, también existen los métodos de observación de la fertilidad. Estos métodos, respetuosos con el cuerpo, no suelen enseñarse, ya que consisten en que la persona tenga un gran autoconocimiento de su propio cuerpo y lleve a cabo unos registros minuciosos de los cambios que se generan durante el ciclo. El sistema de salud ha sido muy "paternalista" y medicalizado, pues este tipo de anticonceptivo se invalida constantemente a pesar de su eficacia. También se trata de un método que implica escuchar de forma activa el propio cuerpo, observar su ritmo y hacer un seguimiento, esta propuesta cuesta hacerla encajar en un sistema capitalista que nos exige rapidez y productividad.

Este método consiste en observar y llevar un registro minucioso de los cambios que se dan en el cuerpo durante el ciclo: temperatura basal, moco cervical y cuello del útero. Todo ello para poder saber cuáles son los días fértiles, así podemos evitar la penetración pene-vagina sin protección esos días o usar un método de barrera. El resto de días, los no fértiles, se pueden mantener prácticas sexuales sin preocuparse de la posibilidad de embarazo.

Es importante entender que no todos los métodos van bien para todo el mundo, es fundamental que cada persona conozca su situación y decida lo que crea que es mejor para cada momento, teniendo en consideración todos los riesgos que existen y el momento vital en el que se encuentra

### Recomendación:

- Web de [Planned Parenthood](#).
- Guía sobre anticoncepción y embarazos no planificados.

### Recomendación:

- postal "métodos anticonceptivos"

**PUEDES ACCEDER A TODOS LOS MATERIALES DESDE EL QR QUE ENCONTRARÁS EN LA CONTRAPORTADA.**

### Método anticonceptivo de emergencia (pastilla postcoital)

La pastilla postcoital consiste en una pastilla que contiene hormonas sintéticas y que se utiliza para evitar un posible embarazo si se ha tenido un coito vaginal sin protección o alguna incidencia con el método anticonceptivo que se ha utilizado. Es un recurso seguro y puntual para una emergencia. Como comentamos anteriormente, es importante abordar estas cuestiones de una forma no “paternalista” y dar toda la información para que las personas puedan decidir de forma autónoma. Otra cuestión a trabajar sobre la pastilla del día después, es que quede clara la idea de que no se trata de un método de prevención habitual, sino de un recurso a usar en caso de emergencia.

No es una pastilla 100% eficaz.

No es abortiva, solamente es funcional para evitar el embarazo en las horas posteriores a una práctica sexual de riesgo o porque ha fallado el método que se ha utilizado.

Después de tomarla, se puede sentir dolor de cabeza, de estómago, náuseas...

Se puede tomar siempre que se necesite, no hay un número máximo de veces.

Puede evitar un embarazo, pero no protege del VIH u otras ITS.

Es posible identificar el temor al uso de la pastilla postcoital o de facilitar su acceso porque se entiende que si se promueve su uso no se tendrán prácticas sexuales protegidas.

**Esta medicación de emergencia se puede solicitar de forma gratuita** en los Centros de Salud, en urgencias del Hospital, en Servicios de Salud Sexual y Reproductiva. También se puede comprar en la farmacia sin receta.

**Recomendación:** Material gráfico sobre pastilla anticonceptiva de emergencia.

### La Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE)

La Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) es un derecho sexual y reproductivo. Suscita diferentes opiniones y existen muchas creencias que pueden estar a favor o en contra de esta práctica. A pesar de nuestras opiniones personales o de las creencias que pueda tener cada persona, no podemos olvidar que se trata de un derecho. Por lo tanto, es importante conocer el marco legal en el que nos encontramos y tener clara la perspectiva de derechos desde la que trabajamos sin dejar de lado o infravalorar las creencias de cada persona

La Interrupción Voluntaria del Embarazo es **un derecho sexual y reproductivo que se puede ejercer libremente**. La Ley en España permite interrumpir el embarazo bajo ciertas circunstancias (Art. 14 de la L.O.E. 2/2010 de Salud Sexual y Reproductiva y de la Interrupción Voluntaria del Embarazo).

**¿Se tiene que tener 18 años o más?** No, puede ser menor de edad. Pueden realizar una IVE las personas menores de 16 y 17 años, pero la última reforma legal de septiembre del 2015 las obliga a tener la autorización de una de las personas que tiene su tutela (padres, madres, tutoras o tutores legales..).

#### La IVE se puede realizar:

**Durante las primeras 14 semanas (3,5 meses)** de embarazo a petición de la persona embarazada. Las semanas empiezan a contar a partir del primer día de la última regla.

**Entre la semana 14 y la semana 22 (5,5 meses)** por causas médicas de la persona embarazada o del feto.

**En cualquier momento** si se detectan anomalías fetales incompatibles con la vida.

**Recomendación:** Dossier el derecho a decidir de las mujeres.

### 4.3.12 LA PORNOGRAFÍA

Los estudios indican que la primera vez que se ve porno es entre los 8 y los 11 años, por tanto, es un hecho en la vida de adolescentes que precisa de atención y acompañamiento.

La pornografía es cine de contenido sexual explícito para personas adultas, es ficción, al igual que la comedia, el drama, o el thriller. Existe el porno machista, igual que el machismo atraviesa todos los géneros del cine.

¿El porno educa? ¿O es el reflejo de la sexualidad de nuestra sociedad?

Se encuentran diferentes tipos de porno y muchas formas diferentes de consumo. Las primeras veces que se consume pornografía se suele acceder a través de anuncios emergentes de páginas webs o a través de webs gratuitas masivas. Estas páginas no se caracterizan por tener valores igualitarios, éticos y feministas, a favor de los derechos sexuales, ni visualizan el consenso, y desde esta guía NO las recomendamos. Actualmente, la pornografía está en un proceso de cambio debido a la era de las nuevas tecnologías e internet, y es una buena oportunidad para repensar su forma de consumo. Es responsabilidad personal decidir qué tipo de consumo se realiza.

Es importante saber que es ilegal compartir imágenes pornográficas con menores de edad. No es ilegal hablar con adolescentes de lo que creen que es el porno o de lo que han visto. Es posible que piensen que refleja la realidad, y es necesario desmentirlo y ofrecer alternativas. Es posible que surjan diversas emociones, de rechazo o de afinidad, es fundamental respetar la decisión de cada persona y hacer un acompañamiento libre de prejuicios morales pero con una visión crítica.

La imagen que se da de la sexualidad en la mayoría de las películas es totalmente artificial, llena de tabúes y reducida al coito (unión sexual en la que existe penetración) o al orgasmo. Se puede disfrutar del porno en soledad o en compañía. Existe una gran cantidad de porno comercial que es machista, racista y LGTBI+fóbico, como cualquier género del cine. Pero es importante que sepamos que existe otro tipo de porno, que existen alternativas más igualitarias y respetuosas, como el porno ético y feminista.

Creemos que el porno es un arte que expresa fantasías, juegos y que genera excitación, también puede ser una buena herramienta política y educativa. Existen muchas variedades de porno, la importancia reside en poder mantener una mente crítica ante ello. Poder cuestionar los diferentes tipos de porno y poder entender que no se trata de películas de educación sexual y que lo que podamos extraer de ello se ha de filtrar y cuestionar, como todos los productos culturales que podemos utilizar para gestionar nuestras sexualidades.

Consideramos que el porno tiene un carácter dual que se ha de tener en cuenta. Por una parte, se trata de un producto ficcionado (no es la realidad), pero, como toda ficción, puede representar situaciones que forman parte de nuestras realidades. Como tal, también se convierte en “generador de realidad”: tiene un poder y un carácter performativo, también tiene la capacidad de crear nuestros imaginarios sexuales, nuestros deseos y cuerpos. Por eso, es un significativo campo de disputa que nos muestra que en la educación, hay que sacar la sexualidad y el cuerpo del armario, si no, hacemos un ejercicio de negación de la realidad. La sexualidad está en todas las cosas, aunque no lo hablemos. La educación sexual no está presente en la dimensión familiar ni en la educación reglada de forma integral, no podemos culpar al porno de las carencias que nuestra sociedad presenta para abordar la educación sexual.

El porno comercial que se suele encontrar de forma gratuita es machista, trata a la mujer como objeto sexual y no tiene en cuenta su placer. Se representan escenas donde las mujeres son tratadas con violencia y sin respeto. El objetivo final de las relaciones sexuales que se representan es la eyaculación de los penes.

El porno convencional también es racista y homófobo, las escenas de sexo lésbico están rodadas con el objetivo de excitar a los hombres. Además, existen diferentes categorías según los rasgos físicos y el lugar de procedencia de las actrices y los actores. Las relaciones de poder no solamente se dan entre hombres y mujeres, sino también entre personas de diferente etnia.

El porno va ligado a las modas. Las primeras fotografías eróticas y vídeos mostraban una buena cantidad de vello púbico y corporal, pechos sin operar y cuerpos estándar. Hoy en día el vello ha desaparecido. La mayoría de las vulvas que se presentan están totalmente depiladas. Y nos muestran cuerpos estereotipados que poco tienen que ver con la realidad y variedad que existe en el mundo.

Todos los actores tienen superpenes, y las actrices, vulvas con labios pequeños y casi idénticos. Todas las actrices porno parecen disfrutar de todo tipo de prácticas como, por ejemplo, el sexo anal, cuando en la vida real un porcentaje bajo de mujeres lo practica o al menos habla abiertamente del tema. Es importante cuestionarse estas cosas para no reproducir estos estereotipos y violencias en la vida sexual de cada persona.

### ¿QUÉ ASPECTOS POSITIVOS PODEMOS ABORDAR AL TRATAR EL PORNO?

DIVERSIDAD DE PRÁCTICAS SEXUALES

CÁNONES DE BELLEZA

ESTEREOTIPOS EN LOS ROLES SEXUALES

CONSENTIMIENTO EXPLÍCITO

CENSURA

LEY SEXTA/FOSTA

TRABAJO SEXUAL

PLATAFORMAS DE CONTENIDO SEXUAL EXPLÍCITO

CONSUMO RESPONSABLE

EMOCIONES

#### 4.4 ¿Qué tener en cuenta en el acompañamiento a las adolescencias LGBTI+?

En el proceso de atención a las adolescencias LGBTI+ se han de tener presentes diferentes cuestiones que ayudarán a poder desarrollar un acompañamiento, seguimiento y soporte integral y de calidad. En este sentido, resulta indispensable contemplar la diversidad corporal en todas sus posibilidades y que existen chicos con vulva que tienen derecho a recibir una atención ginecológica.

Así como también existen chicas cis lesbianas, bisexuales o asexuales que pueden experimentar diversas prácticas sexuales, tal como lo realizan las chicas cisheterosexuales.

A continuación, proponemos diversos temas sobre los que cabe poner especial atención e incorporar en las intervenciones que llevamos a cabo, ya sea en el ámbito familiar o el profesional:

Disponer y ofrecer **orinadores a chicos trans** que posibiliten orinar de pie, ya que socioculturalmente esta actividad puede ayudar a la construcción de la propia masculinidad. Estos dispositivos resultan interesantes para ofrecer propuestas que no sean ni quirúrgicas ni hormonales y que generan un impacto sobre la relación con el cuerpo y la expresión de género.

Utilizar un **lenguaje no binario** nos ayuda a visibilizar a todos los adolescentes que no se sienten identificados ni como hombres ni como mujeres. Se identifican más allá del binarismo de género tradicional. Puede ser que se identifiquen con los dos géneros, con ninguno de ellos o con otros géneros. El lenguaje utilizado muchas veces es sexista y violento a personas que no están siendo tenidas en cuenta.

Promover **orinar en posición sentada a chicos cis** es una opción más que podemos plantear. Si bien no está claro si esta idea es arbitraria, es cuestionada por organizaciones sanitarias y autoridades de ciertos países por motivos de salud, higiene, igualdad de derechos. En todo caso, es una opción válida que invita a reflexionar sobre la imposición de orinar de pie.

Ofrecer **binders, fajas, vendas y cintas adhesivas a personas que quieran experimentar con su expresión de género y/o identidad**. Existen diferentes materiales para modificar la expresión de género: prótesis corporales, pelucas, barba artificial y muchas más. La experimentación a través del material nombrado puede ser positiva para cualquier persona, pertenezca al colectivo LGBTI+ o no. Es una práctica que nos puede ayudar a cuestionar ciertos estereotipos, expresiones o roles de género y a sentirnos bien con nuestra corporalidad. Es importante tener en cuenta todas las recomendaciones a la hora de utilizar material para la ocultación de los pechos: cuidado de la piel, protección de las glándulas mamarias, elección de tipo de materiales, realización de etapas de descanso, etc.

Abordar los aspectos de salud y de la propia sexualidad en el caso de **adolescencias intersex\*** exige que todas las decisiones que se tomen sean partiendo de la información basada en la evidencia científica para promover decisiones libres de violencias, discriminaciones y que eviten la patologización, que respeten la identidad de género y la capacidad reproductiva y que promuevan el placer sexual. En todos los casos, las intervenciones que se realicen han de abordarse previamente de forma integral para evitar procedimientos irreversibles sin el conocimiento y consentimiento de cada una de las personas.

Realizar controles **ginecológicos a chicas cis lesbianas y bisexuales y chicos trans** resulta fundamental, porque contraer Infecciones de transmisión sexual (ITS) no es exclusivo de las chicas cisheterosexuales. Si bien es cierto que el riesgo de transmisión de VIH en prácticas sexuales entre cuerpos con vulvas es menor, este no es un motivo para invisibilizar o evitar su abordaje.

Realizar **controles urológicos a chicos cis y a chicas trans** con pene, ya que es la especialidad médica que aborda las patologías que afectan al aparato urinario, glándulas suprarrenales, retroperitoneo y a los genitales internos. A partir de los 45 años es recomendable realizar una revisión de la próstata anual para detectar la existencia de cáncer prostático, o a partir de los 40 si hay antecedentes de casos familiares.

Ofrecer los **tratamientos de hormonación y las intervenciones quirúrgicas** de modificación corporal según la Ley de Identidad de género actual, en el caso de menores de 18 años precisan el consentimiento y autorización de personas adultas (padre, madre, tutora legal, etc.).

Respetar la práctica nombrada tucking, que es el **ocultamiento del pene de forma temporal**. Algunas personas esconden su pene para no evidenciar su existencia. Es importante respetar el anonimato genital de las personas que así lo deseen. Hay diferentes metodologías para llevar a cabo esta práctica, es imprescindible conocer bien los procedimientos para que a la hora de realizarla no aparezcan complicaciones como la torsión testicular. La torsión testicular se produce al rotar y/o retorcerse el conducto deferente produciendo inflamación y dolor agudo, se considera una urgencia médica que requiere atención inmediata.

## 5. ADOLESCENCIAS LGTBI+ Y EDUCACIÓN SEXUAL

La educación sexual es uno de los derechos reconocidos en la Declaración de los Derechos Sexuales y Reproductivos (IPPF. Sexual Rights, 2008) que se fundamenta en la Declaración de los Derechos Humanos aprobada por las Naciones Unidas. Existen referentes internacionales que se basan en la evidencia científica como la UNESCO y la OMS que han elaborado recomendaciones y pautas para lograr una educación sexual adaptada a las diferentes etapas evolutivas

Actualmente, existen países en Europa que tienen garantizada la **educación sexual de forma transversal, curricular y obligatoria**. Justamente estos países son los que presentan los mejores datos respecto al autocuidado y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), así como las tasas más bajas de embarazos no planificados en el transcurso de la adolescencia. Por tanto, nos revela una información indispensable a tener presente a la hora de pensar estrategias educativas dirigidas a la población adolescente y joven.

**Es posible distinguir diferentes modelos de educación sexual:**

### MODELO MORAL

Promueven la abstinencia sexual, sobre todo prácticas de penetración, antes del matrimonio.

### MODELO BIOMÉDICO

Está centrado en la gestión de los riesgos, incluye la abstinencia y promueve el uso de métodos anticonceptivos y de prácticas de sexo seguro.

### MODELO INTEGRAL

También incluye la gestión de los riesgos, sin embargo sus estrategias no se centran en ellos, sino que tiene una visión más amplia y holística que incluye el placer y las emociones. Se entiende la sexualidad desde una perspectiva positiva y respetuosa que promueve el bienestar y la calidad de vida de las personas.

### 5.1 Educación Sexual Integral

La ESI comienza desde el nacimiento, se adapta a los diferentes grupos etarios y ciclos formativos, tiene en cuenta las características culturales y el nivel de desarrollo de las personas, se basa en evidencias científicas y en los derechos humanos, acoge todas las diversidades, persigue la igualdad de género, aboga por la soberanía y autodeterminación de los cuerpos y, finalmente, contribuye a la construcción de sociedades inclusivas y transformadoras.

La ESI democratiza el acceso a una **información confiable, crítica y actualizada**, promoviendo el respeto igualitario de los derechos de todas las personas. La vivencia libre y saludable de nuestras sexualidades está enmarcada en la garantía de derechos, no puede depender de la buena voluntad, la capacidad de comprensión y las creencias de otras personas.

La ESI ha de desplegarse como una política contra el orden patriarcal, nos invita a deconstruirnos, a cambiar y redefinir miradas y vínculos en **clave de derechos y equidad**. El camino nos ha de guiar hacia habitar las sexualidades de manera libre y placentera.

En el acompañamiento a las adolescencias LGTBI+ resulta imprescindible acoger todas las diversidades y visibilizarlas. Resulta preciso abordar el nivel de información del que disponen sobre la salud y la educación sexual, la visibilidad que tienen en su entorno inmediato (familias, escuela, amistades, etc.) y, a partir de esta exploración, indagar sobre su vivencia con su orientación/preferencia sexual, identidad y expresión de género.

Como hemos comentado, históricamente, la educación sexual ha estado vinculada a nuestra anatomía y centrada en la función reproductora desde la cisnorma, no hay referencias al placer, el clítoris es invisible. La socialización de género ha impregnado de forma desigual las posibilidades de experimentar nuestra sexualidad, mediante la transmisión de mensajes culpabilizadores y moralizantes.

La ESI resulta un pilar fundamental para la **construcción de nuestra identidad, las diversas formas de relacionarnos, el cuidado del cuerpo, la gestión de la salud y las emociones, así como la detección de violencias**. Se trata de un espacio que posibilita entender las sexualidades, las diversidades, está centrado en el placer y desde una perspectiva de derechos. No se trata de tolerar las diferencias, no implica solamente respetar las diversidades, sino que se ha de promover la celebración de las mismas a fin de nutrirnos de esa heterogeneidad y enriquecernos a partir de las diferentes formas de experimentar las sexualidades. Se trata de crear espacios que den visibilidad a la diversidad de género y muestren referentes positivos que ejemplifican que otras formas de vivir el género son válidas, respetables y, por qué no, deseables. (Missé, 2015).

La ESI ha de abordar contenidos de forma transversal, teniendo en cuenta todos los aspectos que se ponen en juego, las acciones educativas puntuales que muchas veces se dirigen a la adolescencia son un paliativo. Para implementar una **pedagogía de las sexualidades de forma integral y continuista es necesario hacerlo en clave relacional, evitando sesgos y simplificaciones, adaptando los contenidos y mensajes a cada ciclo formativo y etapa evolutiva**.

### 5.2 Recomendaciones para el abordaje de las sexualidades LGTBI+

Uso del lenguaje inclusivo: cuando se realizan preguntas respecto a las relaciones y prácticas sexuales es importante no dar por sentada la heterosexualidad, la monogamia, la exclusividad sexual ni el binarismo de género. A través de nuestras narrativas tenemos la posibilidad de visibilizar diferentes opciones de experimentación y exploración sobre el cuerpo y la sexualidad. Resulta fundamental utilizar los nombres y pronombres elegidos por cada adolescente

## 6. RECURSOS PARA ACOGER LAS DIVERSIDADES EN LAS ADOLESCENCIAS

Implicación del entorno inmediato: la familia, pareja/s y amistades son relevantes en el proceso de acompañamiento siempre que la persona esté de acuerdo y/o lo solicite.

Promoción de espacios de acogida y encuentro a las familias de adolescentes LGTBI+ a fin de compartir inquietudes, necesidades y recursos vinculadas al acompañamiento de sus hijos, hijas e hijos en un contexto de respeto.

Creación de espacios y propuestas Youth Friendly: a partir de una estética, códigos y contenidos juveniles que promuevan y faciliten la vinculación a los servicios, espacios y recursos dirigidos a la población adolescente y joven.

Construcción y promoción de espacios de seguridad, intimidad y confianza para abordar temas relacionados con las sexualidades: son contextos idóneos para abordar las violencias LGTBI+fóbicas que muchas veces han experimentado en otros ámbitos de sus vidas. La confidencialidad, la privacidad y el respeto de la intimidad es un derecho, y es esencial para la integridad de las adolescencias.

Inclusión de referentes diversos y positivos en nuestros relatos: para ofrecer un marco de acompañamiento inclusivo y promover la creación de nuevos imaginarios que derrumben los estereotipos y mitos vinculados a las diferentes identidades y expresiones de género y sexualidades.

Uso de las tecnologías: en el proceso de construcción de las sexualidades, ya sea en el uso de prácticas sexuales (sexting), a nivel comunicativo o relacional, así como en el ejercicio de las violencias (sexpredding).

Recursos asociativos LGTBI+: donde puedan encontrar espacios seguros para promover el derecho a la libre asociación sexual y que dispongan de una red de soporte y de estrategias de cuidado colectivas. La creación de vínculos entre iguales permite hacer frente a situaciones de aislamiento que muchas adolescencias transitan y habitan como consecuencia de experimentar, practicar, desear y vivir de una forma no normativa.

Información y formación: sobre las diferentes opciones preventivas biomédicas disponibles para poder explicar y ofrecer opciones, y así invitar a su elección y uso en función de las prácticas sexuales que tengan

Opciones disponibles respecto al uso de prótesis, materiales y tratamientos: debemos incluir sus ventajas y riesgos para que se puedan tomar decisiones informadas.

A continuación, se ofrecen diferentes recursos que consideramos útiles, necesarios y beneficiosos para que las personas adultas,

ya sea en el ámbito educativo, social, sanitario o familiar, podamos acompañar a las adolescencias de una forma respetuosa.

### 6.1 Entidades comunitarias y recursos públicos:

Servicio de atención a la salud de las personas trans. Servicio catalán de salud

Centro LGTBI de Barcelona

La Lore Espacio joven sobre sexualidad, relaciones y género

Trànsit. Unidad de atención a la salud de las personas trans

CJAS Centro Joven de Atención a las Sexualidades

Trans Familia. Espacio de familias de personas trans

Casal Lambda. Grupo de jóvenes

AMPGIL. Asociación de madres y padres de gays, lesbianas, bisexuales y transexuales

JTB Jóvenes Trans de Barcelona

Chrysallis Catalunya. Grupo de familias de criaturas y adolescentes

Oasis LGTB.

Associació Catalana d'Assexuals (ACA).

### 6.2 Recursos audiovisuales

#### Documental

Vestido nuevo (2007, Sergi Pérez). Muestra la realidad del sistema educativo para incluir niños que transitan o que manifiestan una identidad de género autopercebida que no se correlaciona con la que se espera de ellos.

#### Corto de animación

"1977" (2007, Peque Varela). Se describe cómo en las diferentes etapas del ciclo vital, mediante las diversas influencias sociales, se conforma nuestra identidad a través de los distintos discursos normativos.

#### Web serie

El contacto cero. (2020, Sandra Guzmán). Se evidencia la realidad de mujeres lesbianas que llevan una vida muy natural.

#### Corto de animación

¿Dónde está la diferencia? (2011, Colombia diversa). Refleja la discriminación en el ámbito educativo por razón de identidad de género y orientación sexual.

#### Película

XXY. (2007, Lucía Puenzo). Refleja la realidad de una adolescente intersex y el acompañamiento de su familia.

#### Película

El último verano de la Boyita. (2010, Julia Solomonoff). A través del intimismo y de una forma respetuosa y tierna se aborda el autoconocimiento y la exploración de un cuerpo que muta y da paso a una identidad.

#### Película

(1997, Lukas Moodysson). En un pueblo sueco, una adolescente se envuelve en una relación y experiencia con una amiga lesbiana.

#### Película

Tomboy (2013, Céline Sciamma). Una niña de 10 años se traslada a un nuevo barrio y decide vestirse como un niño

### Serie

Oh My Goig. (2007, Betevé). Es una serie juvenil que rompe los estereotipos y tabúes sobre las relaciones afectivas, las sexualidades y las identidades.

Listas de música de SEXus con referentes y temáticas LGBTBI\*+.

### Serie Transparent

(2014, Jill Soloway). Aborda la vida de una mujer trans que empieza su transición en la adultez.

### Documental

Lesbofobia (2019, Creación Positiva).

### Documental

La Barcelona sexi (2018, Equipo El Palomar) Se centra en la historia del arte que marca la ciudad desde los inicios del siglo XX hasta nuestros días, con figuras que –por integrar el erotismo, la seducción y utilizar el género como medio de expresión y provocación– han sido relegadas del reconocimiento y consideradas.

### Documental

Yes we fuck (2017, Antonio Centeno) Sexualidades y diversidad funcional.

### Documental

EnFemme (2019, Alba Barbé i Serra) EnFemme es un pequeño refugio para el anonimato en la metrópolis de Barcelona, un punto de reunión para personas que empiezan a pensarse como “cross-dressers”.

### Película

Pride (2014, Matthew Warchus). Basada en hechos reales, la historia gira en torno a un grupo de activistas del colectivo LGBT que deciden apoyar las huelgas mineras de 1984 en Reino Unido.

## 6.3 Recursos bibliográficos

### 6.3.1 LIBROS

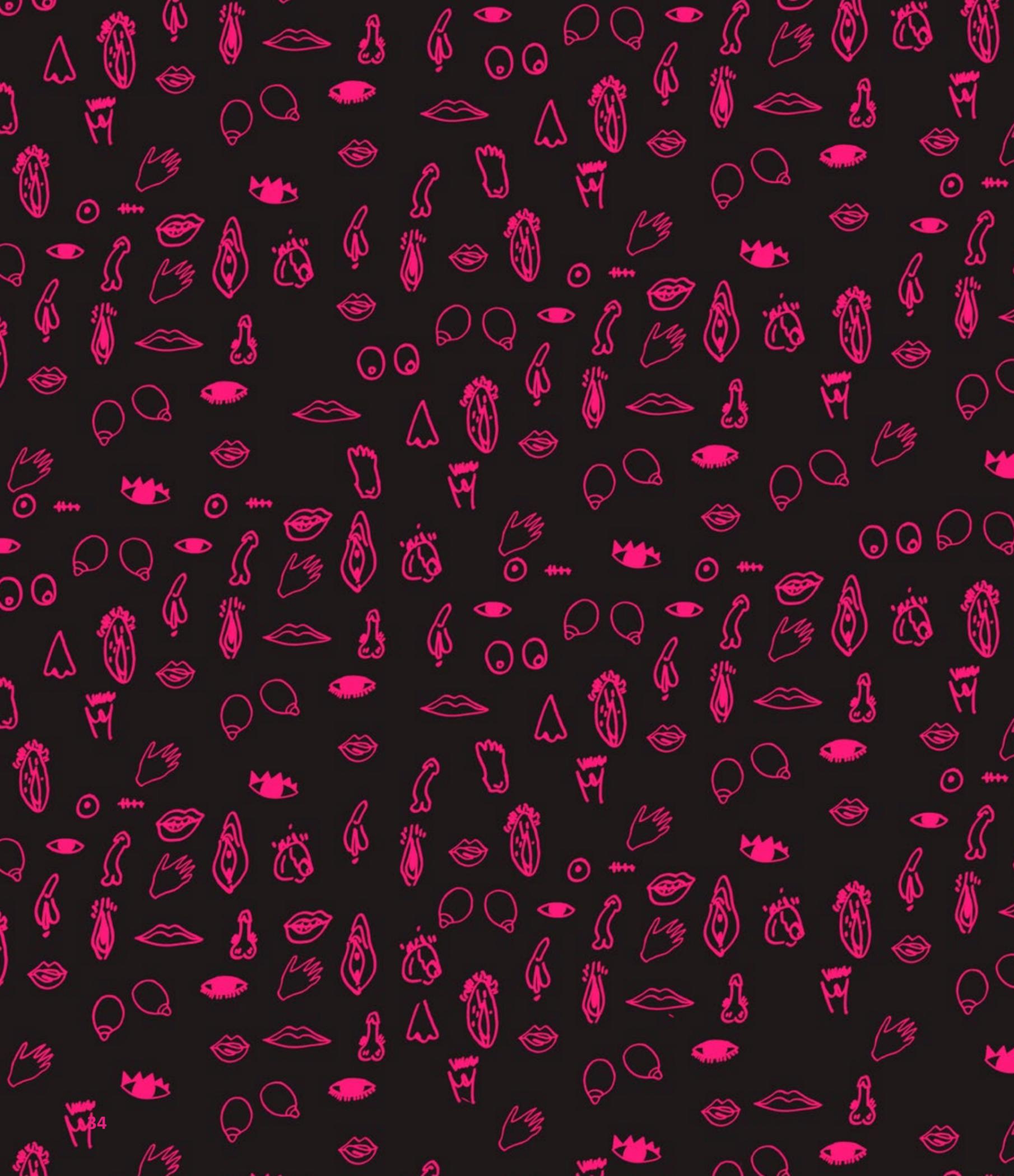
- Habla con ellos de sexualidad. Elena Crespi. 2019. Lunwerg Ed
- Parlem de Sexe a casa. Guia per una bona educació sexual i afectiva. Elena Crespi. Eumo Ed.
- La regla mola (si sabes cómo funciona). Anna Salvia y Cristina Torrón. Menstruïta.
- Sexo es una palabra divertida. Cory Silverberg. 2019. Ed. Bellaterra.
- Tot el que necessitas saber sobre sexualitat. Carolina Checa, Noemí Elvira, Anna Morero Beltrán. 2019. Rosa dels Vents
- ¿Qué tengo aquí abajo? Rosa Sanchís. 2007. Picanya Edicions del Bullent.
- El fruto prohibido. Liv Strömquist. 2018. Reservoir Books.
- Queer, una historia gráfica. Meg-John Barker. 2017.
- Dibujando el género. Gerard Coll-Planas. 2017.

### GUÍAS Y DOSIERES

- Criterios de calidad de las intervenciones de educación afectiva sexual implementadas en los centros educativos en la ciudad de Barcelona. Ayuntamiento de Barcelona.
- Guía de salud sexual para mujeres lesbianas y bisexuales.
- Guía de salud sexual para mujeres que tienen sexo con mujeres.
- Protegeix-te cony.

- Esta guía va de culo.
- Guía Sexualidad(es) en clave cultural : guía informativa para la promoción de la salud sexual.
- El plaer de trençar la norma. Claus reflexives per a l'educació sexual (II).
- La educación afectiva sexual, un derecho, una prioridad.
- Atención de la salud integral de personas trans, travestis y nobinarias.
- Buceando en la diversidad desconocida. Guía para terapeutas conpacientes con intersexualidad(es).
- Principios de Yokarta. Principios sobre la aplicación de la legislación internacional de derechos humanos en relación con la orientación sexual y la identidad de género.
- Transmisión sexual del VIH. Guía para entender las pruebas de detección y el riesgo en las prácticas sexuales. Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH.
- Guía didáctica Somos Amor: Historias de familias diversas.
- Somos Diversidad. Actividades para la formación de profesionales de la educación formal o informal en diversidad sexual, familiar, corporal y de expresión e identidad de género.
- Guía de atención sanitaria trans-específica basada en los derechos humanos.
- Las familias en las aulas. Guía práctica de herramientas y recursos educativos de Diversidad Familiar.
- Palabras inclusivas: un glosario europeo sobre familias LGTB+.

PUEDES ACCEDER A TODOS LOS MATERIALES DESDE EL QR QUE ENCONTRARÁS EN LA CONTRAPORTADA.



## CRÉDITOS FINALES

### EL PROYECTO

La presente guía es una propuesta de SEXus, un programa desarrollado por la Asociación Bienestar y Desarrollo ABD, ONG declarada de Utilidad Pública, que tiene sus orígenes en la década de los ochenta.

Desde SEXus abordamos la sexualidad de una forma integral y positiva, ofreciendo información objetiva, libre de prejuicios morales, promoviendo la autonomía y facilitando la toma de decisiones sobre la vida sexual. La primera edición se llevó a cabo en la Ciudad de Barcelona el año 2021, en el 2022 se realiza una revisión y actualización del documento.

### EQUIPO SEXUS

Tenemos un enfoque feminista que toma en consideración las diversas opciones, preferencias sexuales, identidades y expresiones de género y que pone en evidencia las desigualdades y las violencias machistas. En definitiva, que tiene en cuenta las diferentes sexualidades, placeres y deseos que forman parte de la realidad de cada persona.

Ofrecemos una mirada de la sexualidad, visibilizando las diversidades afectivas, sexuales y de género con el objetivo de desmontar los estereotipos que circulan, poniendo de manifiesto la incidencia relevante que tiene la construcción del género en el proceso de socialización y en la percepción de la propia sexualidad, así como los aspectos sociales, culturales, psicológicos y biológicos. El lenguaje que se utiliza para dar cuenta de las distintas identidades se va ampliando para acoger y visibilizar las diferentes realidades a través de las siglas LGBTBI+.

Consideramos fundamental tener presentes las diferentes visiones y saberes sobre la sexualidad, las relaciones sexuales y afectivas, el cuidado y el cuerpo, la gestión de los placeres y riesgos y rescatar la propia biografía. Por eso, el autoconocimiento, la propia exploración y la posibilidad de dar cuenta de sí misma nos parecen una fuente ineludible desde donde ampliar los marcos de posibilidades.

Entendemos la importancia de abordar las sexualidades desde una perspectiva intercultural, que reconozca, permita y contemple pensar la diversidad, las diferentes formas de construir, pensar, expresar y vivir el cuerpo sexuado en distintas culturas. Nos parece imprescindible trabajar desde una mirada que tenga a la persona y su biografía en el centro, reconociendo la especificidad cultural de sus orígenes, la igualdad de derechos y la convivencia enriquecida por todas las culturas.

[sexus.org](http://sexus.org) // [@sexus\\_org](https://twitter.com/sexus_org) // [sexus@abd-ong.org](mailto:sexus@abd-ong.org)

