



UNIDAD DIDÁCTICA

“CUATRO HISTORIAS COTIDIANAS”

Autoría:

Coordinadora técnica del Programa “Con mucho gusto/Gozamenez”
(Askagintza, Consejo de la Juventud de Navarra, Comisión Ciudadana Antisida de Navarra, Sare, Hegoak, Kattalingorri, Programa Joven de los Centros Andraize e Iturrama del Servicio Navarro de Salud/Osasunbidea).

Fuentes utilizadas:

Folleto “Tres Historias cotidianas” publicado por trabajadores y trabajadoras del C.P.F. Andraize y editado por el Gobierno de Navarra - Departamento de Salud 1989. (Modificada en 2011)

“El caso de Juan y Xela”. Fuente desconocida. (Modificada en 2011)

Las historias que presentamos en esta unidad didáctica han sido elaboradas a partir de las vivencias de un gran sector de jóvenes, y extraídas de los comentarios que ellas y ellos mismos han suscitado en las consultas de Centros de Planificación Familiar y Educación Sexual.

Las historias resumen sus experiencias, las dudas y preocupaciones que les asaltan y las consecuencias que algunas veces acarrearán las relaciones sexuales.

Pretendemos que sirva como instrumento de reflexión personal y grupal, de profundización en las actitudes de la juventud respecto a sus propias vivencias sexuales. En la medida en que muchos chicos y chicas se sentirán identificadas con las experiencias referidas en las historias, tenemos la seguridad de que puede fomentar la sinceridad y la comunicación interpersonal en temas que habitualmente permanecen ocultos.

Modo de utilización

Primero:

Nuestra sugerencia es que trabaje en el aula a partir de los 14 años.

La profesora o profesor puede seleccionar historias y distribuirlas para trabajar en grupos de 6 u 8 personas aproximadamente. Si decide utilizar las cuatro, cada grupo trabaja una o todas (dependiendo del tiempo del que se disponga), excepto los “CONSIDERAMOS” correspondientes a cada una de ellas.

Para acabar, el alumnado discute, saca sus propias conclusiones y hace una puesta en común. (Si cada grupo sólo ha trabajado una historia, antes hace un pequeño resumen sobre de qué va la misma).

A continuación, se leen los “CONSIDERAMOS...” de cada historia en voz alta y se contrastan con las conclusiones del propio alumnado: Si coinciden o no..., qué aportan de nuevo...

Segundo:

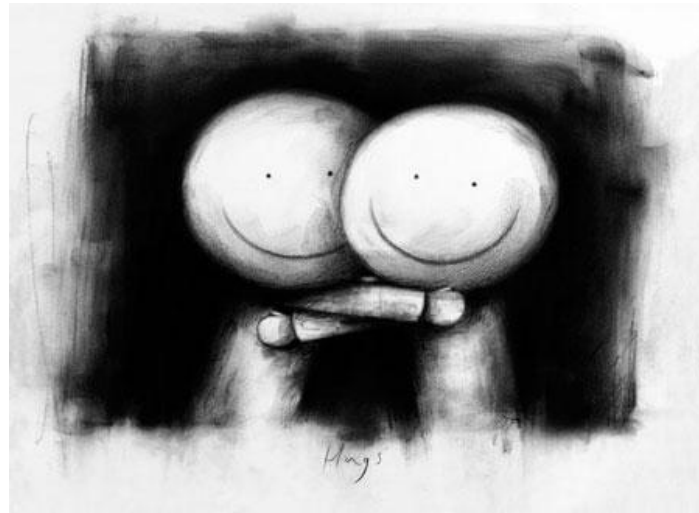
El alumnado acude a la representación de la obra de teatro “Sin vergüenzas”.

LA OBRA DE TEATRO

“Lotsagabeak/Sin vergüenzas” es una comedia sobre sexo para jóvenes, con gran éxito de crítica y público: Más de 100.000 espectadores la han visto en gira desde noviembre del 2000.

“Queremos hablar de sexo”. Esto es lo que se plantean cinco chicos y chicas durante una hora y media porque quieren pensar, sentir y gozar. En voz alta nos cuentan sus miedos, sus alegrías, sus frustraciones... y nos lanzan, para responderlas con el público, las mil y un preguntas que bullen por cada poro de su piel....

Es una comedia que merece la pena ver porque habla sobre sexualidad desde el humor, desde la frescura que tiene la juventud y, cómo no, desde el placer.



PROTAGONISTAS

Antes de ver la obra de teatro queremos aprovechar estas cuatro historias que tenéis a continuación para reflexionar un poco sobre qué es esto de la sexualidad.

Si os parece, os presentamos a los “protas”. Se conocieron en un campamento de verano y desde entonces no han hecho más que quedar. Han salido de juerga, se han ido de camping y...si queréis saber más, ¡seguid leyendo!

Ione. 18 años.

Está en bachiller. Le gusta estudiar. Lo hace sin problemas, aunque un año tuvo que repetir. Dedicar su tiempo libre a participar en las historias de lo viejo de Pamplona-Iruñea, que es donde vive.

Este año va a dar clases de teatro de forma voluntaria a unos txikis en la asociación del barrio y en verano se ira de kanpaldi con ellos.

Ion. 18 años.

Ha empezado magisterio en la UPNA. Aunque al principio tuvo alguna duda para elegir la carrera, ahora está muy motivado y ya se imagina enseñando a sus chicos y chicas la naturaleza que nos rodea, la situación de los países del sur, la importancia de alimentarse bien...

Mikel. 19 años.

Ayuda a su tío en un taller de mecánica. Está aprendiendo bastante y seguramente continuará con el negocio pero curra un montón....

Lo que más le gusta es el deporte, nada se le resiste: escalada, natación, atletismo, bici... Su próxima escapada, ¡Los Alpes!

Dayana. 17 años.

Estudia un Grado Medio con la idea de hacer el Grado Superior de Comercio internacional. Llegó de Ecuador hace unos años y cuando no está estudiando se dedica a bailar y bailar. El mes que viene tiene una exhibición de merengue.

Juan. 16 años.

Está en 4º de la ESO. A veces le cuesta un poco estudiar pero quiere aprobar este curso para hacer un grado medio de informática. Le encantan todos los “aparatejos” y no para de trastear con todo lo que pasa por sus manos...

Laura. 18 años.

Como está en el paro se ha apuntado a un curso de carretillera en el Inem. Sólo son dos chicas y el resto, chicos, y está casi segura de que va a tener suerte. Además, le encanta la peluquería y el maquillaje y cuando llega el finde es ella la que se encarga de poner estupendas a todas las demás.

David. 16 años.

Está haciendo un PCPI de jardinería. El año pasado tuvo una situación algo difícil pero éste está muy motivado. Además, sabe que tiene unos amigos y amigas estupendas. Su pasión: la música. Le encanta tocar la guitarra, la batería y ahora está aprendiendo a pinchar.

PRIMERA HISTORIA

Quedaron en lo viejo como lo hacían habitualmente desde que se conocieron en el campamento. La verdad es que se veían casi todos los días en los bares a los que iban, congeniaban bien y, habían surgido ya los primeros rollos.

A Laura le gustaba Ion, a Mikel, Dayana... pero no habían comentado entre ellos estas cosas. Laura notaba que a Ion le agradaba estar junto a ella y, ambos, procuraban ese acercamiento.

Cuando llegó todo el mundo, se fueron a tomar unos potes y un bocata mientras hacían los planes para el fin de semana. Era un viernes de verano y había fiestas en muchos pueblos. Decidieron ir a las de Estella el sábado por la mañana y estar “a muerte” hasta el domingo por la noche.

Entraron en un bar y Laura y Ion se sentaron juntos. Siempre procuraban hacerlo, pero esa noche los dos sentían un deseo especial. Sus miradas, sus gestos, les delataban.

A la salida se despistaron del grupo y fueron ya solos a beber unas cervezas. El follón, el ruido y toda la gente que había en el bar favorecieron que sus cuerpos se aproximaran, se rozaran, se abrazaran.

Pasearon por las calles en silencio, buscando un lugar donde nadie les incordiará y, cuando se sintieron solos, besándose y acariciándose, se dijeron lo mucho que se gustaban. La bajera de Ion estaba demasiado lejos, así que terminaron enrollándose en la hierba, tocándose apresuradamente y fundiendo sus cuerpos en una precipitada e inexperta exploración amorosa, es decir, como dirían ellos: “lo hicieron”.

Acalorados y sofocados se dieron cuenta de que el lugar donde estaban no era ni cómodo ni discreto y además, debían volver a sus casas.

Al día siguiente, cuando se reunieron, hubo bromas y risas por el esquinazo dado la noche anterior. Ni cogían el móvil, ni respondieron a los mensajes... Laura y Ion no tuvieron más remedio que contar lo que había pasado.

Cuando de nuevo se quedaron solos, Laura comentó a Ion su preocupación por la relación de la noche anterior:

- Lo hicimos a pelo, sin tener cuidado.
- Intenté retirarme antes de... pero no me dio tiempo. De todas formas no te preocupes, por una sola vez, no creo que pase nada.

A pesar del intento de Ion por tranquilizarla, ambos acabaron preocupados y, calendario en mano, empezaron a contar los días que faltaban para que a Laura le viniera la regla.

- La espero para dentro de 10 días.
- Pues yo he leído en internet, que unos días antes de la regla, no te puedes quedar embarazada. Y un amigo que lleva mucho tiempo haciéndolo así, me ha dicho lo mismo.
- No me fío, estoy mosqueada, pero no me queda más remedio que esperar.

Atenta a todos los síntomas que pudieran hacerle sentir la proximidad de la menstruación, aguardó con ansiedad los días que le faltaban. Vio alarmada que ésta no aparecía y, a los días, comentó con sus amigas su preocupación. Por más que buscaron información en distintas webs y revistas, las inseguridades continuaban.

- Espera, ya te bajará.
- A una amiga mía le tardó 10 días en bajarle y no estaba embarazada.
- De todas formas, para la próxima vez a ver si usáis condón... Tampoco es tan difícil conseguirlos. En algunas farmacias hasta tienen una maquinita fuera...Eso sí, hay que mirar la fecha de caducidad!
- Y si no, está la píldora del día después...pero, en tu caso, ya han pasado demasiados días...

Por fin, al noveno día de retraso, tuvo su regla. Nunca había celebrado el acontecimiento con tanta alegría.

Trabajo grupal

- 1.- ¿Qué te ha parecido la historia?
- 2.- ¿Qué hubieras hecho tú en esa situación?
- 3.- ¿Puedes escribir otro final?

CONSIDEREMOS

Con frecuencia sucede que un chico y una chica hacen el amor, tienen una relación con penetración vaginal, sin reflexionar previamente sobre el riesgo de embarazo.

Este hecho es habitual en nuestras consultas y cada vez son más habituales los embarazos no deseados en mujeres jóvenes. Por ello insistimos en la necesidad de un planteamiento previo a cualquier relación sexual que permita tomar las medidas necesarias para prevenirlo. Si, a pesar de ello, estas medidas fallan es importante que conozcan la existencia de la píldora post-coital.

Laura ha tenido suerte en esta historia, pero podía no haber sido así. El riesgo de embarazo existe, se tengan relaciones sexuales frecuentes o esporádicas, y el planteamiento de utilizar algún sistema contraceptivo debe acompañar a cualquier tipo de relación siempre que haya penetración, sin olvidar la posibilidad de que se puede contraer una infección de transmisión sexual si no se utiliza preservativo.

SUGERENCIA: Si alguna vez te encuentras ante una relación sexual imprevista, sé capaz de decir no a un juego concreto que es la penetración, lo que no supone renunciar a ese contacto sexual. Las caricias y el juego amoroso sin coito resultarán tan agradables o más que el coito.

La relación sexual coital puede ser satisfactoria ya desde la primera vez, como parece ser el caso de Laura y Ion, pero a menudo las primeras experiencias sexuales no salen del todo bien. Y además si se trata de las primeras con penetración, pueden resultar dolorosas para las chicas. Tomároslo con calma, no hay ninguna prisa, no forcéis la situación, dejarlo para otro día...

Casi todo el mundo experimenta un cierto temor cuando se encuentra en esta situación. Una de las maneras de evitar estas experiencias negativas es que se dé un ambiente de confianza y simpatía. El deseo, la atracción, la ternura, el afecto, y la intimidad son ingredientes que favorecen una vivencia positiva.

Debes ser capaz de comunicar sin problemas tus gustos y preferencias sexuales y poner tus límites. Si hay confianza, sinceridad y respeto entre ambos, seguramente habrá más posibilidades de que la relación sea satisfactoria.

Cuando dos personas confían la una en la otra, cuando se comportan con afecto, cuando comparten tanto los éxitos como las inseguridades y fracasos, se tranquilizan mutuamente y aprenden a crecer juntos.

La sensación de decepción se acentúa por la comparación que hacemos de nuestra experiencia, con la información e influencias que recibimos a través

de fuentes, muchas veces poco fiables: algunas webs, películas y series de televisión, revistas y videos pornográficos, videojuegos, algunos chicos y también algunas chicas que alardean ante otros y otras menos experimentadas..., que presentan el coito como única forma de sexualidad, con eternos orgasmos, dando una idea sesgada de la realidad.

Para terminar, conviene decir también que las relaciones sexuales tienen mil posibilidades de vivirse y expresarse. El coito es solo una de ellas.

SEGUNDA HISTORIA

Mikel y Dayana se veían a solas con frecuencia, se sentían atraídos mutuamente y mantenían relaciones sexuales muy agradables.

Esa noche antes de ir a casa, estando en el coche abrazados y acaramelados...

- Jo Dayana, estoy superagusto contigo...
- ¡Ya te digo! Ahora menuda pereza movernos para ir a casa, qué mal rollo no tener un buen sitio donde poder estar toda la noche, ¡qué rabia!
- La verdad es que aquí, en el coche, íbamos a acabar con tortícolis. ¡Es que nos lo montamos fatal!
- Anda que... por lo menos tenemos el coche, que si no, iba a ser todavía peor. Menos mal que este fin de semana nos lo podremos montar sin que nadie nos incordie.
- Oye, pues podríamos aprovechar para hacerlo “del todo”.
- Jo Mikel, los tíos siempre estáis con lo mismo, yo estoy a gusto como hasta ahora, ya nos lo pasamos bien. No es que no lo quiera hacer, pero tampoco lo veo tan necesario.
 - Yo también estoy a gusto y lo paso bien, pero ya sabes que tengo ganas y me apetece desde hace bastante tiempo.
 - Vale, pero de todas maneras, si lo vamos a hacer, tenemos que llevar algún condón, porque, si no, luego seguro que nos arrepentimos... y además no quiero correr riesgos.
 - Bueno...el otro día estuve en uno de esos centros, creo que se llaman CAM...y pillé condones, que eran gratis.
 - ¡Tío, qué jeta tienes...! Y no me habías dicho nada...

Esta vez habían quedado en ir a fiestas de Etxarri, así que el sábado se presentaron en un camping cercano, montaron la tienda y se zambulleron de lleno en la fiesta.

Hacia las 3 de la mañana, Mikel y Dayana se fueron. Salieron de la plaza y caminaron lentamente. Sus miradas afectuosas, el tono de sus voces, la animación de sus rostros, la actitud de sus cuerpos, todo, expresaba el placer que sentían por el hecho de estar juntos.

Sin darse cuenta, llegaron a la tienda. Acostumbrados al coche, la tienda les pareció el lugar ideal. Podían estar el tiempo que quisieran, nadie les iba a molestar y tenían toda la noche por delante.

Se acostaron juntos besándose, acariciándose suavemente y deleitándose cada uno en el cuerpo del otro, con lentitud pero con excitación creciente. Y así, explorando sus cuerpos y disfrutando con todos sus sentidos.

- ¡Ahora! dijo Dayana - ¡Mikel!, ¿Qué estás haciendo? ¿Qué buscas?
- Espera... ¿Dónde ostias están los condones?... Si los había dejado bien a mano... ¡Aquí están!
-

La penetración fue muy lenta al principio, con un ritmo más acelerado después, ambos acentuaron la intensidad de sus movimientos hasta que Mikel se estremeció y gimió de placer mientras alcanzaba el orgasmo. Permanecieron abrazados mientras él acariciaba los genitales de ella, hasta que Dayana sintió su orgasmo.

Al cabo de un rato sus cuerpos permanecían abrazados mientras se hacían cosquillas lentamente con las yemas de los dedos...

Se despertaron frescos, satisfechos y hambrientos.

- Lo de ayer estuvo bien - dijo Dayana.
- Sí, pero yo no sé si lo supe hacer. Creo que me fui demasiado pronto. No llegaste al orgasmo de la misma manera que yo.
- Para mí fue bien. No creo que eso tenga ninguna importancia...
- ¡Mira! Ahí vienen esos... qué pintas traen. ¡Menuda andada!

Trabajo grupal

- 1.- ¿Qué os ha parecido la historia?
- 2.- ¿Cómo les ha ido? ¿Os parece fácil planificar las relaciones?
- 3.- ¿Cómo crees que hubiese sido la historia si no hubiese habido penetración?)

CONSIDEREMOS

Aquí Mikel y Dayana han hablado previamente sobre el deseo o no de mantener relaciones sexuales de coito... Además han decidido utilizar un sistema contraceptivo para no correr ningún riesgo. Esto, a veces, resulta difícil y violento porque parece que rompe la espontaneidad de una relación, pero es totalmente necesario.

Las posibilidades en una relación sexual son infinitas: caricias y besos de todo tipo, abrazos, juegos, fantasías,... La penetración no es más que una posibilidad entre todas ellas.

Cada persona tiene sus peculiaridades, sus preferencias, que hay que aprender a conocer. Una misma caricia no produce siempre el mismo placer. De ahí la necesidad de hablarse antes, después, pero también durante el encuentro sexual.

En toda práctica sexual lo que cuenta es el deseo que se tiene y el placer que en ello se encuentra. El contacto corporal es un medio privilegiado para expresar lo que sentimos.

La historia de Mikel y Dayana podría haber sido un poco diferente. Ella podría haber alcanzado el orgasmo durante el coito, pero hemos preferido describir la manera de llegar al orgasmo no simultáneo, ya que muchas personas creen, erróneamente, que es un problema que una mujer no llegue al orgasmo durante el coito. En realidad, la mayor parte de ellas alcanza el orgasmo a través de la estimulación externa del clítoris.

Es importante que hombres y mujeres entiendan que la excitación y el orgasmo, a través de las caricias en los genitales, es una conducta sexual tan completa y placentera como la que se alcanza a través del coito. Debemos aprender a disfrutar de manera más global de nuestros cuerpos y no considerar el coito como objetivo de una relación sexual.



Con demasiada frecuencia, una relación heterosexual se ve estropeada por un deseo obsesivo de obtener un orgasmo simultáneo, o por los heroicos intentos del chico de hacer que la compañera alcance el orgasmo durante la penetración. El hecho de que una chica no llegue al orgasmo durante el coito, puede dar lugar a una innecesaria sensación de fracaso para ella y para él.

Afortunadamente, las personas vivimos el placer a nuestra manera, todas somos diferentes.

Existen dos grandes sensaciones energéticas sexuales:

1.- GLOBALIDAD: Se trata de una sensación corporal suave, difusa, que se extiende por todo el cuerpo. No hay necesariamente deseo genital, se siente el placer por el placer. El tiempo es indefinido, no hay deseo de acabar. Podríamos hablar de que existen estados orgásmicos vivenciales.

2.-GENITALIDAD: Es una sensación genital aguda y concentrada en una zona que se carga de tensión, que produce un placer intenso, con una necesidad de descarga. A esta descarga es a lo que se le llama orgasmo.

Tanto la globalidad como la genitalidad son manifestaciones diferentes de una misma energía sexual. Una no es mejor que otra. Todas las mujeres y hombres podemos experimentarlas y desarrollarlas, pero siempre a nuestra manera, y si lo deseamos. Lo importante es conocerse y aprender a comunicarlo para que cada encuentro sexual resulte realmente gratificante.

TERCERA HISTORIA

Se conocieron por casualidad en una discoteca, un día cualquiera de verano. Juan iba a menudo pero Xela no. Le parecía que las discotecas no eran el lugar adecuado para conocer el tipo de gente que le gustaba. Sin embargo, aquel sábado su grupo había decidido ir y allí estaba. Y lo cierto es que el ambiente le estaba gustando más de lo que se había imaginado.

“Al menos en esta discoteca ponen la música que me gusta y los chicos que hay no están mal”, pensaba Xela. Había uno, allí lejos, que llevaba pantalones ceñidos y una camisa blanca al que con las luces fluorescentes le resaltaba el moreno. “¿Y éste de aquí cerca, de ojos claros y aspecto tímido?. Lástima que parece que ya está con alguien...”

Claro que... tampoco había ido allí con ilusiones de conocer gente, así que se dedicó a hablar con los del grupo y al cabo de un rato fue a pedir su consumición. Pero en vez de volver enseguida, se quedó un rato en la barra, mirando distraídamente hacia la pista. Y entonces vio a Juan. Enseguida le gustó pero no sabía muy bien porqué. Quizá era su forma de bailar, parecía totalmente metido en la música, quizá porque era tal como le gustaban (ni muy alto ni muy delgado, y pelo rizado), quizá porque las pocas veces que abría los ojos mientras bailaba miraba justamente hacia la barra. “Parece que me mira a mí”, pensaba Xela.

Por su parte, Juan no había empezado muy bien la tarde. No había encontrado en la discoteca a ninguno de sus amigos. Estaba solo y aburrido. Por eso había salido a la pista, aunque no le gustaba bailar (más bien es que le daba vergüenza), pero todo era mejor que quedarse allí plantado. Y la verdad es que notó que la música le daba cada vez más y más marcha y, al no haber nadie conocido, se olvidó de todo y se entregó al ritmo y al movimiento. Le invadía una sensación cada vez más agradable y, además, en la barra parecía que había alguien que le miraba. Alguien que a él también empezaba a atraerle: boca sensual y ojos grandes...

De vez en cuando, abría los ojos para comprobar si Xela (aún no sabía como se llamaba) todavía seguía allí.

Y sí, seguía mirando. “Buff, ¿quién de los dos dará el primer paso?. Tendré que ser yo ¡cómo siempre!” pensó Juan.

Mientras tanto, él siguió bailando pero, la siguiente vez que miró a la barra Xela ya no estaba allí.

“¡Mierda!” empezó a pensar Juan. Pero entonces se dio cuenta de que no estaba en la barra porque estaba precisamente a su lado, bailando y mirándole más de cerca.

“¡Qué corte!, ¿y ahora qué hago?”, dudó, cuando oyó que le decían: “¡Hola!. Me llamo Xela. Bailas muy bien”. “Lo dirá de cachondeo. ¿A ver si es que me está vacilando?” pensó Juan, “Hola, yo soy Juan”.

Y así empezó todo. Al cabo de un rato estaban fuera, sentados en el banco de un parque cercano. Habían salido porque en la discoteca no se podía hablar y hacía mucho calor y ahora que estaban en el parque podían hablar pero no les apetecía. Aunque hacía fresco, ellos sentían bastante calor. Se miraban, y estaban contentos y excitados, y eso que no habían necesitado ni una gota de alcohol para sentirse así. Juan alucinaba de cómo los grandes ojos de Xela parecían aún más grandes, más oscuros y más profundos que cuando bailaban. Y su boca ya no parecía sensual, lo era.

Xela lamía y jugaba con los labios de Juan y con sus orejas. Enredaba sus dedos en el pelo rizado de él. Sus manos recorrían su pecho, su cara..._Se miraban serios, se miraban nerviosos, se miraban riendo.

Juan empezó a besar a Xela desde las cejas hasta el cuello, y acariciaba su pecho por encima de la ropa. Se habían olvidado de todo hasta que algo vino a recordarles que estaban en un lugar público: los faros de un coche que aparcaba muy cerca. Cuando alguien bajó del coche vieron que era otra pareja joven. “¡Menos mal! pensaron, y aunque les habían cortado bastante las malditas luces, siguieron.

Sus labios se buscaron de nuevo, besándose a veces suave, a veces apasionadamente, y se acariciaban el cuello. Juan empezó a acariciar los muslos de Xela. Mientras, se miraban fijamente, y les hubiera temblado la voz si hubieran intentado hablar. Y, de nuevo, otra interrupción. Esta vez era un anciano que paseaba un perro mientras murmuraba. “¡Estos jóvenes!...”. Esto sí que les cortó bastante el rollo.

Estuvieron hablando un rato, era también muy agradable escuchar las palabras y los susurros del otro. En ese momento Juan quiso saber porqué Xela se empeñaba en darle la vuelta a su nombre. Alex también sonaba muy bien. Después de un rato se fueron. Tras intercambiar teléfonos, Juan se fue a su casa y Xela-Alex a la discoteca, a reencontrarse con su grupo.

Estuvieron unos días sin llamarse. Ninguno de los dos tenía muy claro qué es lo que sentía, pero tampoco estaban tranquilos porque aquella noche se habían sentido demasiado bien como para poder olvidarlo..

Trabajo grupal

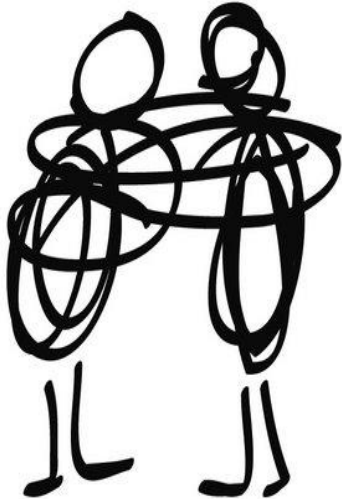
Responde a las preguntas en orden, de una en una, y luego pasa a la siguiente:

1.- ¿Qué os ha parecido la historia?

- 2.- Al final de la historia descubrimos que Xela es un chico ¿Lo habías pensado así?
- 3.- Si no ha sido así, vuelve a leer la historia ¿Qué te parece?
- 4.- Ahora imagínate que se trata de Aitziber y María y vuelve a leerla ¿Qué te parece?

CONSIDEREMOS

Cuando hablamos de parejas, de relaciones, salvo en algunas excepciones, pensamos en relaciones heterosexuales. De esta manera perpetuamos la invisibilidad de muchas personas y negamos su capacidad de expresar y sentir deseo, afecto, amor y placer.



Si habéis vuelto a leer la historia sabiendo que Juan y Xela son dos chicos, y si la habéis vuelto a leer aplicada a Aitziber y Maria, veréis que la misma puede servir para personas de diferente orientación sexual, en la manera de seducir, de ligar, de comunicarse... de sentir placer... es decir, de vivir la sexualidad.

Sería deseable que tuviésemos presente este hecho y avancemos en facilitar que todas las personas, sean de la orientación que sean, vivan su sexualidad y la expresen de manera gratificante.

CUARTA HISTORIA

Ione y David ligaron enseguida. Era la pareja más oficial del grupo. Mantenían relaciones sexuales de vez en cuando, y David practicaba “la marcha atrás”. David confiaba en su perfecto autocontrol y Ione, en que a ella nunca le iba a pasar nada. No conocía ninguna amiga que se hubiera quedado embarazada con ese sistema.

Alguna vez había comentado la posibilidad de acudir a un Centro de Atención de Atención a la Mujer, pero les daba vergüenza.

- ¿Y cómo nos atenderán?, igual nos miran con cara rara.
- ¿Y si nos encontramos con alguna conocida...?
- ¿Y si se enteran mis padres?

A Ione nunca le había preocupado la regla, pues siempre la tenía puntualmente, pero ese mes no le vino.

Como sabía que a su amiga Laura le había pasado lo mismo, no se preocupó excesivamente hasta que pasaron diez días.

- David, que no me viene la regla.
- Tranquila, me han dicho que si te obsesionas es peor.
- Que no, que no... que son ya muchos días, que yo soy muy puntual y que no sé por qué me da....
- ¡Jo! ¿Y qué hacemos?
- Creo que en las farmacias venden unas pruebas de embarazo.
- Pues vamos a hacer la prueba, aunque yo esperaría un poco. Nos estamos comiendo la cabeza demasiado.
- ¿Cómo que demasiado? ¿Y si estoy embarazada?
- Vale, pues...

Entraron en la farmacia y esperaron nerviosos y avergonzados su turno. Cuando les tocó, David soltó de corrido:

- Un paquetedechiclessinazucar y...
- ¿Queréis algo más?
- ¿eh?... no, no...

Ya en la calle discutieron por el poco valor que habían tenido, y muy enfadados se fueron cada uno por su lado.

Ione comentó el problema con sus amigas y las tres, Laura, Dayana y ella, entraron decididas en la farmacia más próxima a comprar el test de embarazo.

Aprovechando que no había nadie en casa de Dayana, fueron allí a realizar la prueba.

Mientras Dayana leía en voz alta las instrucciones, lone recogía nerviosa la orina en un vasito.

Las tres amigas llevaron a cabo las instrucciones y se quedaron asustadas cuando vieron el resultado.

- Es positiva.
- Me va a dar un ataque. ¡Qué hago yo ahora!... Si mis padres se enteran me echan de casa... No puedo creer que esté embarazada... Nunca pensé que esto me pudiera ocurrir a mí.
- lone, no te preocupes, ya buscaremos una solución.
- Voy a llamar inmediatamente a David. Él también tiene parte en este asunto y está tan preocupado como yo. (Al teléfono) Hola,... eeeh, al final he comprado el test con éstas y...
- Que, ¿qué pasa? ¿Qué ha salido?

Trató de contarle lo que ocurría, pero sintió un dolor intenso en la garganta que le impedía hablar. Estaba haciendo esfuerzos para no llorar, pero se desarmó y no pudo decir una palabra.

- Estás embarazada, ¿no? - dijo David..
- Sí.
- Venga lone, no llores, a ver cómo lo podemos solucionar.

Tras unos minutos de silencio, lone planteó la situación:

- Estoy embarazada, sí, y creo que no puedo tenerlo... No tengo trabajo, quiero seguir estudiando... Esto ha sido un accidente... no me siento preparada... no deseo tener un hijo... a mis padres les va a dar un mal...
- Yo..., si tú quieres, lo tenemos, aunque... un hijo ahora nos parte la vida.
- Creo que la salida es el aborto, aunque me da mucho miedo. Me han dicho cosas terribles, he mirado en Internet pero no tengo muy claro dónde tengo que ir...

Ese día lone estaba como sonámbula. No comió nada y su madre le preguntó si tenía “mal de amores” o si las malas caras las guardaba sólo para casa y las buenas para las amigas.

lone, para que su madre no sospechara, decidió fingir y aparentar que nada pasaba, pues no se atrevía a decírselo a sus padres y por el momento, no tenía intención de hacerlo.

Esa noche ninguno de los dos pudo dormir. Dieron vueltas en la cama. lone se levantó y se acercó a la ventana. Se sentía sola, así que se pasó toda la noche chateando con Laura. También estuvo tentada de entrar en la habitación de sus padres y pedir ayuda, pero no se atrevió.

La noche es agobiante, quizá con la luz del día vea las cosas de otra manera, pensó. Al amanecer se quedó dormida.

Se despertó sobresaltada cuando su madre abrió la puerta del cuarto y gritó: “¡Venga, dormilona! Por las noches es tarde para acostarse y por las mañanas no hay quien te levante!”

Ione no tuvo pereza para levantarse. Se alegró de ver la luz del día y de oír el ruido que subía desde la calle, pero notaba un bolo en el estómago que no le dejaba probar bocado. Se tomó como pudo el vaso de café con leche, que vomitó a escondidas de su madre.

Salió de casa con prisa, quería hablar de este tema con David y Laura cara a cara. Cada vez lo tenía más claro. La decisión de abortar estaba tomada y sabía que había un plazo de tiempo.

Laura y David le estaban esperando, sentados en un banco de la plaza del barrio. Los tres tenían mala cara.

- Bueno... después de lo que estuvimos hablando ayer a la noche.... ¿qué has pensado? - preguntó Laura
- Creo que lo más acertado es abortar.
- ¿Lo has pensado bien?. Es una decisión muy seria...Tú, ¿Qué piensas, David?
- Yo, ya sabes que apoyaré lo que tú digas.
- El problema es la pasta. A ver cómo nos las arreglamos para conseguirla.
- No, eso era antes, ahora con la nueva ley creo que entra por la Seguridad Social pero para eso hay que ir a un Centro de Atención a la Mujer en donde te informan y te ayudan.
- Sí pero igual ahí se lo dicen a mis padres.
- Pues como tienes 18, decírselo o no es algo que tú decides.

Tras acudir al Centro de Atención a la Mujer, Ione pudo ir a una clínica donde le practicaron la interrupción del embarazo.

Los amigos y las amigas esperaban con ansiedad la vuelta de Ione. Contó que había sido una experiencia dura, que lo había pasado mal, pero que no se arrepentía de haberlo hecho.

- Lo más importante de ahora en adelante, es que no me vuelva a pasar, ni a mí ni a ninguna de vosotras - dijo Ione.
-
- Sí, acuérdate del susto que me llevé yo también porque no me venía la regla...- comentó Laura.

Por primera vez desde que se conocieron, hablaron más en serio que nunca de las relaciones sexuales y personales, de los sentimientos, del aborto, de los sistemas anticonceptivos, y de sus respectivas experiencias.

Se plantearon volver al Centro de Atención a la Mujer y, como les daba un poco de “corte”, decidieron hacerlo todos juntos.

Una vez allí, se relajaron y escucharon con interés la información que les ofrecieron sobre sistemas contraceptivos, hicieron un montón de preguntas sobre sexualidad y se apuntaron a un taller. Además, aprovechando la oportunidad, cogieron preservativos que eran gratis.

Cuando salieron, un poco saturados de información, tuvieron un largo debate.

- Con que la marcha atrás era muy segura ¿eh?...; con que la primera vez no pasaba nada ¿eh?...,- dijo Ione
- Vale,... reconozcamos todos y todas, que no tenemos ni idea de estos temas - afirmó Mikel.

Trabajo grupal

- 1.- ¿Qué os ha parecido la historia?
- 2.- ¿Cómo te sentirías tú en su situación?
- 3.- ¿Crees que se puede hacer algo a nivel general para que estas situaciones no ocurran?

CONSIDEREMOS

Nadie debiera verse perjudicado física y/o emocionalmente por una experiencia sexual, y no hay duda de que uno de los mayores riesgos es un embarazo no deseado.

La experiencia de lone es dolorosa y nos transmite la sensación de encontrarse en un callejón sin salida. La vuelta atrás, rectificar, es ya imposible. Ella ha tomado la decisión que le parece, desde su situación personal y social, menos mala.

Algunas chicas hablan con su madre y su padre de su problema y éstos les ayudan. Por lo que se desprende de la historia, lone no lo ha hecho, y habrá tenido que inventar una excusa para poder pasar un día fuera de casa.

En la actualidad, la interrupción voluntaria del embarazo hasta las 14 semanas (contando desde la fecha de la última regla) está basada en la decisión de la mujer.

Puede realizarse de forma farmacológica o quirúrgica. La primera opción sólo se puede realizar antes de la 7ª semana y la segunda, que puede hacerse con anestesia local o sedación, no requiere ingreso en un hospital. Se realiza en clínicas acreditadas que reúnen condiciones sanitarias óptimas y los gastos son asumidos por el Servicio Navarro de Salud. Las menores de 16 a 18 años, salvo excepciones, tienen la obligación de informar a su madre o a su padre o a su tutor/a legal y si se es menor de 16, necesitan su autorización y acompañamiento.

Una segunda solución podría haber sido continuar con el embarazo, asumiendo la responsabilidad personal, económica y social que esto conlleva.

Y una tercera solución podría haber sido dar al niño o niña a las instituciones para su posterior adopción.

Como veréis, para solucionar este problema, cualquier decisión es dura. Nuestra sugerencia es que ante este problema seas capaz de:

1. Asumir el hecho de que hay un embarazo. De que sí te ha pasado a ti.
2. Que cualquiera de las alternativas te va a resultar dolorosa.
3. Debes tomar la decisión que consideres menos perjudicial para tu equilibrio emocional.
4. Nadie debe decidir por ti, y debes asumir la responsabilidad de tu decisión y sus posibles consecuencias.

Es importante que las personas que te rodeamos (amigas y amigos, madres y padres, profesorado, profesionales...) respetemos la decisión que tú hayas tomado.

Hemos de ser lo suficientemente conscientes como para poder separar la vivencia de la sexualidad de la maternidad y paternidad, y sólo dar lugar a ello cuando estemos seguras de qué queremos y estemos en condiciones personales y sociales de tener hijos o hijas.

Los métodos contraceptivos se deben utilizar para que podamos tener hijos e hijas, sólo cuando sean deseados, y disfrutar sexual y afectivamente sin temor a un embarazo.

