



## Población joven

### Introducción

La salud sexual de **adolescentes y jóvenes** (en adelante población joven) es clave para garantizar el bienestar futuro, tal y como apuntan la ONU y la OMS<sup>1,4,5,12</sup>. En este sentido, son etapas vitales en las que se produce una **maduración física, psicológica, intelectual, emocional, social y sexual** caracterizada por una forma de vivenciarse a sí misma/o, por el inicio de las prácticas eróticas y por la consolidación de la orientación del deseo<sup>1,24,50,63</sup>. Cobran así especial relevancia la **autonomía** y la **autoestima** (con formación de la propia identidad), la **expresión** de la sexualidad y la **experimentación** (con los primeros besos, caricias, abrazos, masturbaciones, penetraciones...), el **placer** y la **salud** (términos íntimamente relacionados), la **igualdad** (con las primeras parejas) y el **respeto a la diversidad sexual** (para que la propia orientación se pueda vivir con satisfacción y orgullo)<sup>1,88,15,24,50</sup>. Hay que tener en cuenta que a partir de la adolescencia, la prevención de la violencia de género y de la LGBT-fobia son temas clave, que deben abordarse ya desde la infancia, pero que adquieren gran relevancia a estas edades debido al fuerte mandato de género<sup>64-68</sup>.

Por tanto, la población joven o juventud, definida entre los 15 y 24 años<sup>18</sup>, es sinónimo de **crecimiento y exploración**, así como de gran potencial, por lo que es clave transmitir una visión positiva de las sexualidades y sus vivencias, vinculadas a los placeres y al bienestar, a través de la educación en sexualidades y de la atención sanitaria de la salud sexual<sup>4,5,18,24,37,50</sup>. Priorizando este **enfoque positivo**, hay que tener en cuenta que la población joven es un grupo diverso con necesidades diferentes y que debería contar con los conocimientos y habilidades para ejercer las oportunidades y enfrentar los desafíos que irán apareciendo<sup>24,50</sup>. En este sentido, esta población necesita ejercer sus derechos sexuales<sup>78,50</sup>, ya que además hay una serie de riesgos asociados a la maternidad temprana, IVE e ITS<sup>1,4,19,24,50</sup>. Son, por tanto, imprescindibles intervenciones desde los servicios sanitarios que garanticen el acceso universal a la educación sexual, la planificación familiar y los métodos anticonceptivos<sup>5,13,16,17,19,24,40,45,50</sup>. En este sentido, dentro de las recomendaciones, se encuentran la creación de “espacios amigables” (a veces denominados “**consulta joven**”)<sup>19-24,50</sup>, para que la población joven se sienta bienvenida y segura, al tiempo que se favorece su participación en la elaboración de actividades que les afectan<sup>24,50</sup>, así como el acceso gratuito o a bajo coste a preservativos atractivos y de calidad<sup>13,19,23,24,50</sup>.

## Objetivos

- ▶ Favorecer la educación en sexualidades de la población joven desde Atención Primaria.
- ▶ Atender la salud sexual de la población joven desde el centro de salud o la derivación a otros servicios.
- ▶ Propiciar la participación juvenil en el diseño de actividades sobre sexualidades.
- ▶ Promover el acceso gratuito a preservativos.

## Descripción

La población joven en nuestro país goza de un **buen estado de salud** y no necesita, en general, el uso de los servicios sanitarios. Es por este motivo, que a partir de los 15 años, momento en que abandonan las consultas infantiles, esta población no tiene contacto regular y paudado con el personal sanitario. Por este motivo, junto a la **Educación sexual en consulta**, se proponen las siguientes acciones para favorecer que la información llegue a la población joven (con los contenidos de la tabla 1):

1. Comunicaciones breves relacionadas con las sexualidades
2. Consulta Joven
3. Talleres grupales

### Comunicaciones breves relacionadas con las sexualidades<sup>37</sup>

Cuando una persona joven acude a consulta, se puede introducir la educación sexual al final de la misma, con alguna pregunta o contenido que nos parezca apropiado. Este tipo de comunicaciones breves utilizan un enfoque en el cual el personal sanitario dedica la mayor parte del tiempo a **escuchar**, respetando las ideas, los sentimientos, las expectativas y los valores. Este modelo se centra en la información, motivación y entrenamiento de habilidades, y cuenta con un nivel de “recomendación fuerte”, ya que mejora los conocimientos sobre salud sexual y las prácticas seguras, contribuyendo a la prevención de ITS.

Como propuesta para introducir este tipo de comunicaciones, se propone la siguiente **introducción**: “Dentro de las actividades de Promoción de la Salud de nuestro centro, abordamos con frecuencia el tema de la salud sexual. En este sentido, ¿tienes alguna pregunta o inquietud relacionada con la sexualidad?”.

### Consulta Joven<sup>19-24,50</sup>

En colaboración con los centros educativos, servicios municipales o en el propio centro de salud, se puede crear un espacio para atender las dudas y necesidades de la población joven en relación a las sexualidades. Este espacio debe ser confortable, atractivo, que facilite el acceso anónimo y que garantice la confidencialidad. La periodicidad de esta consulta puede ser semanal, quincenal, mensual..., en función de la demanda y las propuestas juveniles, y de la organización con las entidades colaboradoras. Sería necesario difundirla para darla a conocer, así como ofrecer algún tipo de incentivo para motivar a la población joven (reparto gratuito de materiales, condones...).

### Talleres grupales

Más allá de las intervenciones individuales, los talleres grupales también son una oportunidad para la educación sexual de la población joven, ya que favorecen la participación y la educación entre iguales, ambas metodologías recomendadas<sup>19-24,50</sup>.

Estos talleres se pueden organizar en el propio centro de salud, en los centros educativos o municipales. En este sentido, la escuela favorece el acceso a la población joven, ya

que hasta los 16 años la escolarización es obligatoria; posteriormente un porcentaje considerable de esta población continúa estudiando en los centros de Secundaria, Formación Profesional o Universidad.

Como ya se comentó, la metodología debe ser activa y participativa, favoreciendo las propuestas juveniles. Se priorizan así talleres cuyas temáticas se consideran prioritarias en población joven, sin establecer una edad específica, aunque hay temáticas que sería conveniente abordar en la adolescencia. El diseño de estos talleres se basa en una propuesta de metodología participativa, que incorpora una serie de actividades y contenidos. La duración estimada para cada uno de los talleres es de 2-3 horas.

Los talleres propuestos son: **Cuerpo y cambios en la adolescencia, Comunicación afectiva, ITS y anticoncepción, Buenos tratos, Diversidad sexual y Pornografía**. No hay una edad específica para estos talleres, aunque el de Cuerpos y cambios estaría sobre todo dirigido preferentemente a la primera etapa de la adolescencia. En relación al de Diversidad sexual, sería interesante poder contar con asociaciones o colectivos LGBT+ para su impartición.

## Taller grupal

### Cuerpo y cambios en la adolescencia

ACTIVIDADES	CONTENIDOS
<b>1. Presentación y lluvia de ideas:</b> Cada persona dice su nombre y una palabra relacionada con la “sexualidad”. Si el grupo es conocido se va directamente a la lluvia de ideas.	Conceptos de sexualidades, género, sexo, dimensiones de la sexualidad, cuerpo, sentimientos, prácticas, orientación, identidad, igualdad y diversidad...
<b>2. Trabajo en grupos:</b> Cambios que se producen durante la adolescencia.	Cambios en la adolescencia: físicos, psicológicos, sociales...
<b>3. Debate:</b> Nuestros cuerpos y nuestros genitales (se proyectan imágenes).	Repaso de los cambios en la adolescencia. Reflexión sobre la diversidad de cuerpos y bellezas. Diversidad de genitales y sus partes, higiene íntima.
<b>4. Trabajo en parejas:</b> Cada pareja debe pensar en dos claves para decidir “hacerlo por primera vez”.	Primeras veces (claves para decidir), consentimiento y reproducción.
<b>5. Propuestas:</b> Trabajo individual (en una ficha) sobre lo más importante de mi vida soy yo.	Cómo me cuido/quiero/valoro y cómo podría cuidarme/quererme/valorarme.
<b>6. Dudas y conclusiones</b>	Se refuerzan conceptos de igualdad y feminismos, diversidad de cambios y de bellezas corporales, y cuidado de la autoestima.
<b>IDEA CLAVE</b>	
Cada persona es única e irreplicable y hay tantas sexualidades y bellezas como personas, porque lo que nos caracteriza y enriquece es la diversidad.	
<b>Materiales:</b> Pizarra, tiza o rotulador, láminas o presentación (cuerpos y genitales), compresa, tampón y copa menstrual (para el apartado de higiene íntima), ficha sobre autoestima.	
<b>Material didáctico para entregar:</b> En función de la edad, se pueden entregar los folletos <b>Mi cuerpo cambia</b> (en el apartado de <b>Infancia, adolescencia y familia</b> ) y <b>Sexualidades en plural</b> (en el apartado de <b>Educación sexual en consulta</b> ).	
<b>Autoría:</b> Este taller forma parte del programa <b>Ni ogros ni princesas</b> y en su autoría han colaborado Ana Jiménez (sexóloga, Astursex) y Jose García-Vázquez (enfermero, Consejería de Sanidad).	

## Taller grupal

### Comunicación afectiva

ACTIVIDADES	CONTENIDOS
<p><b>1. Presentación y lluvia de ideas:</b> Cada persona dice su nombre y una palabra relacionada con “ligar”. Si el grupo es conocido se va directamente a la lluvia de ideas.</p>	<p>Conceptos de ligue, igualdad, feminismos, estereotipos y roles de género, espacios reales y virtuales, buenos tratos, diversidad sexual...</p>
<p><b>2. Trabajo en grupos:</b> Ves a una persona que te gusta y se lo quieres decir. ¿Qué haces?</p>	<p>Elementos para una comunicación efectiva y afectiva: verbal (mensajes yo), no verbal, emociones, entorno...</p>
<p><b>3. Trabajo con casos:</b> Se reparte un caso por grupo para que respondan a diferentes cuestiones y propongan un final.</p>	<p>Amistad, enamoramiento, saber decir no, saber decir sí, diversidad sexual, buenos tratos...</p>
<p><b>4. Propuestas:</b> Cada persona escribe el mensaje o WhatsApp que le gustaría recibir. Se da opción de que alguien lo lea si quiere.</p>	<p>Autoestima y autocuidado.</p>
<p><b>5. Dudas y conclusiones</b></p>	<p>Se refuerzan ideas de igualdad y feminismos, expresión de emociones y cuidado de la autoestima.</p>
<p><b>IDEA CLAVE</b></p> <p>La comunicación y las relaciones afectivas generan bienestar cuando se construyen con respeto y con buenos tratos.</p>	
<p><b>Materiales:</b> Pizarra, tiza o rotulador y casos prácticos (para repartir en los grupos).</p>	
<p><b>Material didáctico para entregar:</b> Se puede entregar el folleto <b>Igualdad = Feminismo</b> (en el apartado de <b>Educación sexual en consulta</b>).</p>	
<p><b>Autoría:</b> Este taller forma parte del programa <b>Ni ogros ni princesas</b> y en su autoría han colaborado Irene Choya, Rocio Valle (educadoras, Fundación Mujeres), Cruz Gutiérrez, Patricia Lamuño y Jose García-Vázquez (personal de Enfermería, Servicio de Salud del Principado de Asturias y Consejería de Sanidad).</p>	

## Taller grupal ITS y anticoncepción

ACTIVIDADES	CONTENIDOS
<b>1. Presentación:</b> Cada persona dice su nombre y un adjetivo que la caracterice.	Creación de buen clima en el grupo.
<b>2. Trabajo individual con preguntas:</b> Cada persona escribe en un papel de forma anónima su respuesta a una pregunta que se formula.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nombra las ITS que conozcas, te suenen...</li> <li>2. Síntomas generales de ITS.</li> <li>3. Cómo se transmiten las ITS.</li> <li>4. Cómo se previenen las ITS.</li> </ol>
<b>3. Trabajo en grupos con respuestas:</b> A cada grupo se le entrega las respuestas de una pregunta y las resume.	Conceptos básicos sobre ITS: principales, síntomas, transmisión, prevención.
<b>4. Trabajo en grupos con métodos anticonceptivos:</b> Se entrega a cada grupo un método anticonceptivo para que tras el trabajo grupal lo presente al grupo grande.	Métodos anticonceptivos: qué son, cómo se usan, ventajas e inconvenientes. Clasificación y anticoncepción de emergencia.
<b>5. Propuestas para colocar un condón:</b> Un par de participantes lo explica al grupo y posteriormente cada participante coloca un condón en los dedos de otra/o.	Claves para colocar un condón de forma adecuada. Conservación.
<b>6. Dudas y conclusiones</b>	Se refuerzan ideas de prácticas seguras y aconceptivas, y la importancia del uso del condón en el resto.
<b>IDEA CLAVE</b>	
El condón es el único método que previene ITS y END, y es un método recomendado para población joven sin pareja estable.	
<b>Materiales:</b> Pizarra y tiza o rotulador, folio y bolígrafos (para que cada persona responda a las preguntas), métodos anticonceptivos para repartir uno en cada grupo, condones.	
<b>Material didáctico para entregar:</b> Se pueden entregar los folletos <b>Infecciones de Transmisión Sexual</b> y <b>Hay un método para ti</b> (en el apartado de <b>Educación sexual en consulta</b> ).	
<b>Autoría:</b> Este taller forma parte del programa <b>Ni ogros ni princesas</b> y su autoría corresponde a Jose García-Vázquez (enfermero, Consejería de Sanidad).	

## Taller grupal

### El arte del “bientratar”

ACTIVIDADES	CONTENIDOS
<p><b>1. Presentación y lluvia de ideas:</b> Cada persona dice su nombre y una palabra relacionada con “buenos tratos”. Si el grupo es conocido se va directamente a la lluvia de ideas.</p>	<p>Conceptos básicos sobre igualdad, feminismos, respeto, cuidados, corresponsabilidad, buenos tratos, violencia de género...</p>
<p><b>2. Trabajo en grupos:</b> Se entrega a cada grupo una ficha en la que deben identificar situaciones de buenos tratos, violencia, machismos y micro-machismos, igualdad...</p>	<p>Prevención de violencia de género Pirámide del machismo, micro-machismos... Redes sociales y violencia: <i>likes</i>. <i>Sexting</i>.</p>
<p><b>3. Debate:</b> Se proyectan videos de canciones con sus letras.</p>	<p>Análisis con perspectiva de género, mitos del amor romántico.</p>
<p><b>4. Propuestas para los buenos tratos:</b> Por parejas, hacen dos propuestas; se juntan con otra pareja y elaboran cuatro propuestas; luego se juntan en ocho...</p>	<p>Decálogo con valores y acciones para los buenos tratos. Consentimiento.</p>
<p><b>5. Dudas y conclusiones</b></p>	<p>Se refuerzan ideas de cuidados, valores y buenos tratos.</p>
<p><b>IDEA CLAVE</b></p> <p>La igualdad, el respeto y los cuidados son la base para establecer relaciones con buenos tratos.</p>	
<p><b>Materiales:</b> Pizarra, tiza o rotulador, fichas con situaciones cotidianas y videos de canciones.</p>	
<p><b>Material didáctico para entregar:</b> Se puede entregar el folleto <b>Igualdad = Feminismo</b> (en el apartado de <b>Educación sexual en consulta</b>).</p>	
<p><b>Autoría:</b> Cruz Gutiérrez y Jose García-Vázquez (personal de Enfermería, Servicio de Salud del Principado de Asturias y Consejería de Sanidad).</p>	

## Taller grupal Diversidad sexual

ACTIVIDADES	CONTENIDOS
<b>1. Presentación:</b> Cada persona dice su nombre y una palabra que le sugiera “diversidad sexual”.	Diversidad sexual, orientación del deseo e identidades de género.
<b>2. Trabajo individual:</b> Cada persona escribe en un papel de forma anónima su respuesta a una pregunta que se formula.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nombra las orientaciones que conozcas.</li> <li>2. ¿Qué opinas de las personas LGBT+?</li> <li>3. Nombra las identidades que conozcas.</li> <li>4. ¿Qué opinas de las personas trans?</li> </ol>
<b>3. Trabajo en grupos:</b> Cada grupo resume la respuesta a una pregunta y se hace puesta en común con debate.	Diferentes orientaciones e identidades (incluidas no binarias), respeto y prevención de LGBT-fobia.
<b>4. Mitos y realidades:</b> Se formula una frase y el aula decide si es un mito o una realidad.	Mitos y realidades sobre las personas heterosexuales, LGBT+ y trans.
<b>5. Propuesta en grupos:</b> Cada grupo recibe una carta de su mejor amiga/o confesando su orientación, y debe elaborar una respuesta que luego se pondrá en común.	Empatía, respeto, igualdad, orgullo.
<b>6. Dudas y conclusiones</b>	Se refuerzan ideas qué es orientación, qué es identidad, respeto, igualdad y orgullo.
<b>IDEA CLAVE</b>	
Todas las orientaciones e identidades son motivo de orgullo y respeto, y lo importante es que cada persona sea quien quiera ser y ame a quien quiera amar.	
<b>Materiales:</b> Pizarra y tiza o rotulador, folio y bolígrafos (para que cada persona responda a las preguntas), ficha de mitos y realidades, y cartas.	
<b>Material didáctico para entregar:</b> Se pueden entregar el folleto <b>Diversidad sexual</b> (en el apartado de <b>Educación sexual en consulta</b> ).	
<b>Autoría:</b> Mané Fernández Noriega (educador, vicepresidente de Federación Estatal LGTB y miembro de la asociación XEGA) y Jose García-Vázquez (enfermero, Consejería de Sanidad).	

## Taller grupal

### Pornografía

ACTIVIDADES	CONTENIDOS
<b>1. Presentación y lluvia de ideas:</b> Cada persona dice su nombre y una palabra relacionada con “pornografía”. Si el grupo es conocido se va directamente a la lluvia de ideas.	Debate sobre pornografía y conceptos relacionados.
<b>2. Trabajo en grupos:</b> Cada grupo reflexiona sobre uno de los temas propuestos.	Representación en la pornografía de: 1) cuerpos (incluyendo genitales), 2) excitación y prácticas, 3) hombres y mujeres, y 4) diversidad sexual.
<b>3. Visionado de videos y debate:</b> “Porn sex vs. real sex” y “Consent: it’s simple as tea”.	Mitos y realidades en la pornografía. Consentimiento.
<b>4. Debate:</b> Se leen títulos reales de secuencias o películas y se hace análisis de los mismos.	Ideas que transmite la pornografía: heteropatriarcado, violencia, genitalización, coitocentrismo...
<b>5. Propuesta por grupo:</b> Transformación de los títulos de la actividad anterior y valores que podría transmitir la pornografía.	Igualdad, diversidad de zonas erógenas, placeres diversos, bellezas diversas, prácticas diversas, importancia de deseos propios...
<b>6. Dudas y conclusiones</b>	Influencia de la pornografía en el imaginario sexual y en las prácticas de la población joven y general.
<b>IDEA CLAVE</b>	
Cada persona puede establecer relaciones eróticas teniendo en cuenta sus deseos y los de la otra persona, desde el respeto y los buenos tratos.	
<b>Materiales:</b> Pizarra, tiza o rotulador, videos (ambos en Internet) y ficha con títulos de películas.	
<b>Nota:</b> Este taller está dirigido a personas de 18 o más años.	
<b>Fuente:</b> Rodríguez M. <b>La pornografía como escuela.</b> En: Educación sexual con adolescentes 4.0 (curso del Instituto Asturiano de Administración Pública “Adolfo Posada”, noviembre 2018).	