

**FRAN CANTOS
PEDRO RUBIO**

**MARÍA RIVERA
MERCEDES BORGES**

NINTON SÁNCHEZ

ANA VARELA

Recomendado por



Premio



GOLFA



**DRAMATURGIA Y DIRECCIÓN
JOSE PADILLA**

Un espectáculo producido por



y



En colaboración con



Creación en residencia de ensayos



Introducción

Esta guía pedagógica comprende materiales, ideas, reflexiones de los participantes en el proyecto, dirigidas a los adolescentes, a los jóvenes, a los profesores y responsables educativos que les acompañan en este viaje. No es un material que acompañe solamente a la asistencia al teatro, es información para incitar al debate, y si continúan este debate en casa, en familia, con los adultos cercanos, es que hemos conseguido el objetivo, hablar más y mejor de teatro, hablar más y mejor de sexualidad.

“Golfá” es un proyecto que nace ligado a la necesidad de transversalidad entre cultura y educación, y cultura para los adolescentes, que probablemente es la edad para la que realicemos menos proyectos teatrales.



Razones por las que creemos que es importante que los adolescentes y jóvenes de tu entorno vengan a ver “Golf” por Jose Padilla.

En la vida todo es sexo, menos el sexo; el sexo es poder. Obviamente, esta greguería afilada que define tanto en tan poco no es mía, le pertenece a Oscar Wilde, un habitual diseccionador del alma humana capaz de situarse sin esfuerzo fuera de lo emocional para describirlo con acierto aplicando una mirada casi científica. Una obra que abordara el sexo -como la nuestra-, así, sin mayores ambages, debería aspirar a lo mismo que Wilde con aquella frase: señalar lo incómodo que la verdad devuelve para mover a la reflexión. Sexo. Sin tapujos. ¿Pero por qué incómodo? No ha de serlo a estas alturas, ya estamos acostumbrados a verlo en películas, series y hasta en la televisión generalista o en la publicidad, lo tenemos asumido como parte de la narrativa contemporánea y sólo desde la pacatería podría este tema despeinarle siquiera el flequillo a alguien. Bueno, quizás el sitio donde vamos a contar nuestra historia de entrada, la pantalla de tu propio hogar, suba un tanto las apuestas, lo hace siempre por la inmediatez del relato sin filtros. Pero más allá de eso, la clave estará en el espectro de edad que vamos a señalar: sexo y juventud, o si se quiere, sexo y adolescencia, sexo en una edad atesorada en la mente adulta como prístina y virginal cuando en realidad muchas veces es torpe, sucia, titubeante y quizás, explícita. Adjetivos estos que bien pueden ser vinculados con cualquier acto de descubrir lo nuevo. Pocas veces es fácil y jamás es complaciente. Es un error mirarlo de manera cándida.

Tengo claro como creador que no ha de ser nuestra labor mostrar lo descarnado del acto, tampoco dejar epatado al espectador con crueldades varias que, por muchas soflamas que incluyan, se olvidarían al segundo de salir del recinto. Nosotros evitaremos eso y esquivaremos el didactismo a toda costa. Muy al contrario, compartiremos una experiencia con el público planteándole preguntas que, de tanto

mirar la portada del libro, se dan por contestadas... pero nada de eso. Pensemos una cosa, adultos, y sólo a modo de ejemplo: **¿recordáis la presión que cargábamos por ser los últimos de la primera vez?** En aquella carrera contra la ansiedad todo nuestro estatus social estaba en juego y el que mejor se manejara en esas lides obtenía... sí, **poder**. En el momento en que la personalidad de cada uno va cobrando cuerpo, en el que la identidad se forja, el **sexo es alfa y omega**, moneda de cambio y galones de mando y muchas veces esa escalera social tan asfixiante **ocurre de espaldas a la familia** por, precisamente, comodidad. Sin embargo, cuando se cruza el umbral de la puerta el sexo puede ser una experiencia maravillosa o, quizás, un horror fuente incluso de insulto y vejaciones. **Ignorarlo no parece una buena idea.**

Sólo por eso, el asunto ya merece la pena ser tratado. Y es que ¿cómo se maneja ahora un peso multiplicado por mucho si el mensaje no para de llegar por todas partes? **¿Cómo en un mundo hipersexualizado puede ser manejado de forma sana un factor tan determinante?** ¿Somos justos los adultos o nuevamente lo teñimos todo de una nostalgia edulcorante que todo lo iguala? La consumación del sexo es, por definición, explícita; quizás la respuesta te estalle en la cara si no se comparte en foros comunes. **El ciudadano de mañana se está forjando hoy, y la reproducción de estigmas asentados no parece un buen plan. Y es que nada es baladí en lo que al sexo concierne, en él reside todo lo demás: el género, la sanidad, el cuidado, el amor, pero también la violencia...** Como autor no es que hoy me plantee si debo proponer una obra sobre sexo, más bien creo que lo debería haber hecho antes.

Jose Padilla



¿POR QUÉ UN PROYECTO TRANSMEDIA?

La creación de material para este proyecto nace a raíz de los presupuestos de la narrativa transmedia, un término acuñado por Henry Jenkins, especialista académico en medios de comunicación y particularmente en aquellos circunscritos a las redes. Según él, todo lo transmedia comprende aquellas experiencias narrativas que toman forma a través de diversos medios o plataformas digitales, favoreciendo así una experiencia interactiva. Si en un concepto clásico del término público se entiende como espectador, es decir, como un elemento pasivo ante el hecho artístico (en la RAE: “Que mira con atención un objeto”), en la comunicación transmedia la palabra se reinventa desde un lugar que implica redefinir la figura de público hasta convertirlo en un elemento activo del espectáculo. El público no dejará de ser observador como hasta ahora, sí, pero a eso le añadimos que también incide en la propuesta e incluso la modifica. Sólo con explorar esto, ya estamos vislumbrando algunas de las oportunidades que nos ofrece la narrativa digital para contar una historia.

El proceso narrativo queda necesariamente renombrado con respecto a lo que conocemos porque este va a estar fraccionado a posta. Poder acceder a contenidos del espectáculo desde, por ejemplo, Twitter o Youtube, y que ambas informaciones se complementen, ya es una manera de invitar al espectador a que incida en la historia. De esta forma, la comprensión absoluta de la narración se obtiene cuando se recorren los múltiples canales; además, nunca será la misma de un espectador a otro puesto que el orden en que se recorra modificará la historia y su comprensión. Si el proceso implica interacción por parte del usuario, este, lógicamente, siempre será personal y distinto. Es básico para nuestro relato que los sucesos se narren desde diversos puntos de vista, los de los distintos personajes, y que estos se completen cual rompecabezas en el orden y forma que el espectador elija. El público redefine con su visión la historia que les estamos contando.

La narrativa transmedia favorece una dramaturgia en la que haya huecos entre un punto de vista y otro, de esta forma la sensación de intriga y el querer conocer más a fondo qué ha ocurrido “en realidad”, favorecerá que el espectador se preste a participar en lo contado tratando de hallar su propia interpretación de los hechos. Desde un sólido núcleo narrativo se construirán personajes tridimensionales, cada uno con sus razones y sus porqués. Las opciones son infinitas, pero tenemos un ancla poderosa en el uso del tiempo bien diferente a lo usualmente utilizado. Podemos contar parte de la historia en un presente aparente que, de súbito, desvelemos como pasado. Es decir, y simplemente a modo de ejemplo: el público puede estar viendo el desarrollo de una serie de acontecimientos y, al cabo de un tiempo, hacerse consciente de que lo que ha estado viendo hasta ahora



y que interpretaba como directo tuvo lugar hace un año en la lógica de la ficción narrada, y desde ahí reconstruir los hechos, ahora sí, en presente. Esto en teatro ya lo hemos visto, pero en narrativa transmedia todo explota hacia lugares inéditos. Es teatro y no lo es, es aquí y ahora pero tampoco. El tiempo es un chicle y, como tal, una nueva arma narrativa. En palabras de la dramaturga Rosa Carbonell:

El tiempo pasado está siempre implícito en el tiempo presente, y su importancia reside en los acontecimientos que han originado el conflicto. Rompiendo con el tiempo cronológico -y dentro del tiempo escénico aparecerán las regresiones, anticipaciones, escenas simultáneas.

En esta simultaneidad que menciona Carbonell otro factor importante puede ser la multiplicidad de dispositivos que el público posea. Esto puede **aumentar exponencialmente el alcance de la narración**. Si el espectador está en casa no será inusual que posea un teléfono móvil y un ordenador personal lo que permitiría potenciar las posibilidades del relato. Un personaje le escribe whatsapps desmintiendo lo que otro personaje le cuenta desde la pantalla. Algo que ocurre aquí, queda en entredicho allá o viceversa. Esta nueva forma de narración es algo que trasciende lo teatral y lo cinematográfico en la manera de plantear la historia, en el hilo conductor el espectador asume un rol activo, es un puzle en el que todas las piezas encajan para completar la historia y la estrategia que dispongamos será tan importante como el mensaje narrado.

Creemos que esta multiplicidad de canales por los que el espectador recibe la narración, es el lenguaje apropiado para dar voz a los personajes y a las situaciones de "Golfa". Los personajes jóvenes que se comunican por tiktok, el sexólogo que utiliza videos en youtube, la madre que se identifica con twitter, y todos que confluyen en el espacio escénico, para continuar con la narración, una historia que no cesa. **Estos materiales transmedia, se realizan concretamente para cada centro, ciudad, grupo, afinando con sus necesidades e inquietudes, haciendo del hecho teatral una experiencia intensa y enriquecedora.**

3. EL EQUIPO OPINA....

¿QUÉ HA SUPUESTO PARA TI FORMAR PARTE DEL PROCESO CREATIVO DE “GOLFA”





Fran Cantos, actor

"Golfá" me llamó poderosamente la atención desde varios focos. Surgía en un momento en el que el mundo estaba suspendido en el aire, en plena pandemia de la Covid y esa voluntad férrea en contar la historia ya suponía un buen cimiento. El texto y la dirección eran de Padilla a quien admiraba de trabajos anteriores y la temática era una nueva zambullida en un proceso personal y profesional de revisión y descubrimiento propio, pues entiendo el teatro como uno de los mejores motores de cambio por la catarsis y la comunión con el público que se ve obligado a sentir sin filtros y a pocos metros las experiencias de sus iguales. Junto con la función se proponen coloquios con expertos en sexología y en mi experiencia esos encuentros tras la representación aportan más que horas de teoría, de youtubers, prensa... creo que hay que hablar de todo sin ambages desde la educación, respeto y cuidado porque la necesidad de saber y probar está ahí y silenciar lo que nos resulta incómodo de tratar no ayuda. Como intuía, Golfá, es un montón de muy buenas preguntas, es un grito y un abrazo.



Ninton Sánchez, actor

Golfá" ha supuesto una oportunidad muy bonita de volver al teatro a contar una historia que no te deja indiferente. Ser parte de este proyecto te hace reflexionar sobre nuestras propias conductas humanas, conductas que pueden parecer "normales" pero que si te paras a reflexionar te das cuenta que queda aún mucho por hacer.

Jose Padilla ha escrito una obra con fuerza y mucho corazón, y me alegra mucho poder ser parte de su universo.

De las cosas más especiales que uno vive como actor al subirse a un escenario es sentir que no estás solo, que tienes a unos compañeros que te llenan el corazón y con quien todo es mucho más fácil. Dentro y fuera del escenario.

Formar parte de este proceso es aprendizaje que se suma a la ilusión, pasión por el teatro y por contar historias.



ALICIA ÁLVAREZ, productora

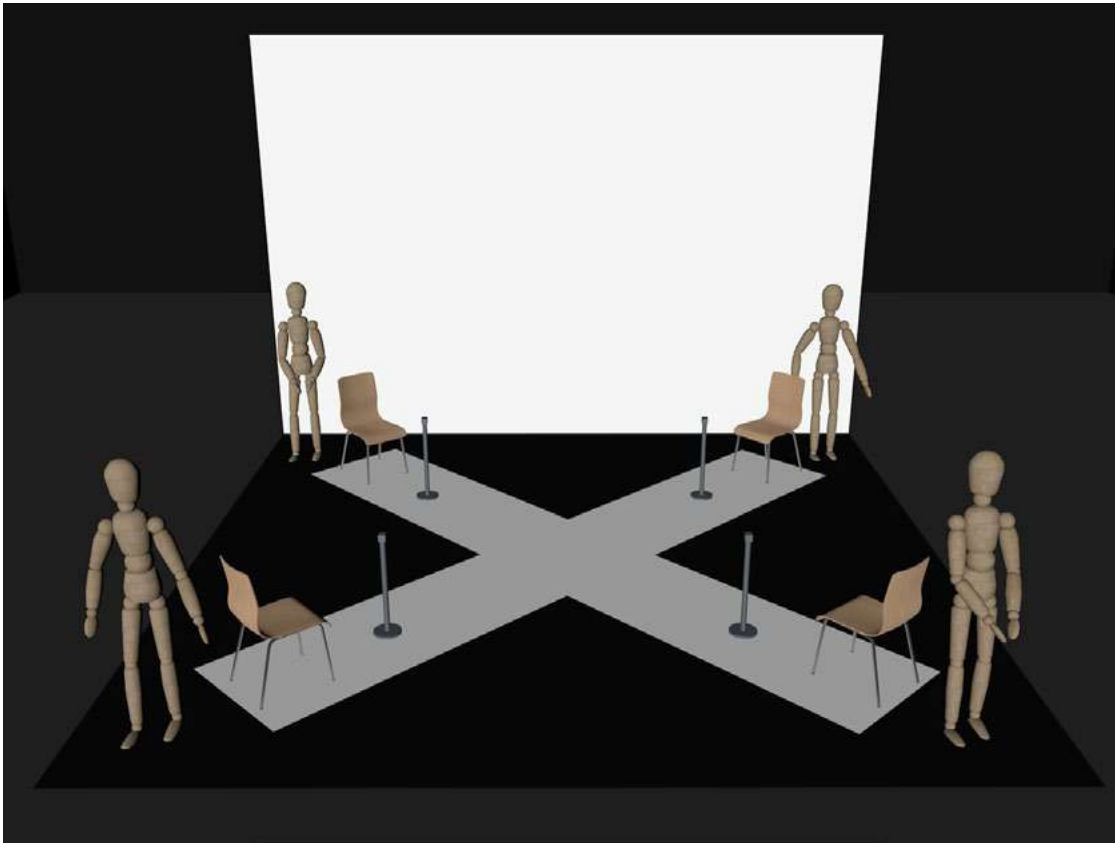
En el trabajo que realizo con los jóvenes a partir de las artes escénicas, vemos que los temas que más les preocupan, están relacionados con la sexualidad: la identidad, la aceptación y el rechazo del cuerpo y de los demás, las relaciones, la pertenencia a un grupo...porque si en todas las edades la sexualidad es importante, en la adolescencia es casi lo único que importa. Con "Golfá", queremos escucharles, y colocar en el centro del escenario, sus miedos, inseguridades... y generar debate en las familias, en los institutos, porque algo tan importante no puede seguir siendo misterioso, prohibido, porque quieran o no, hay que hablar de sexo.



CARLOS MARTÍNEZ CARBONELL, productor

Son más bien escasas los montajes teatrales, campañas escolares o programas que centran su atención en favorecer el cultivo personal, formación en valores y potenciar la diversión, en una edad tan agitada, como es la adolescencia. En Crémilo, apostamos por la capacidad de transformación del arte y su aportación social, compatible a la vez con una forma de ocio y entretenimiento, motivo por el cual nos embarcamos en "Golfá".

EDUARDO MORENO, escenógrafo



La verdad es que el proceso fue bastante directo, un flechazo . Partíamos de la premisa de encontrar a los personajes no solo en escena sino en esta videoconferencia, encuentro virtual en el que transcurre la acción. Cada uno debía disponer de una cámara frontal que captara su imagen en plano corto bien iluminado (tal como detalla el auto del juez), para posteriormente proyectar esas cuatro imágenes en diferentes composiciones en tiempo real.

La disposición en cruz favorecía la visual de los 4 por parte del público, y la idea de conectarlos por medio de esos pasillos blancos en aspa genera esa imagen contundente de la cruz, que a su vez nos deja los espacios intermedios en negro para sacar a los personajes de la conexión. El uso de los dos “estados” combate el riesgo de caer en lo estático por tener que permanecer ante la cámara.



4. UN POCO DE SEXUALIDAD

Cuando hablamos de algún término en concreto, a menudo nuestra cabeza se dirige a lo conocido, a lo que hemos visto o de lo que nos han hablado. Pasa exactamente lo mismo con la sexualidad. Lo conocido en nuestra sociedad y de lo que se habla para referirnos a este término, es solamente el acto de encontrarse de manera erótica entre dos personas. Si nos paramos un poco a pensarlo, seguramente salgan más cosas, como la masturbación, la erótica contenida dentro de la publicidad o las películas, pero muy pocas veces pensamos en que la sexualidad es simplemente una parte más del ser humano, muy amplia, y que puede cumplir en la vida de una persona con tres funciones principales: el placer, la comunicación y la reproducción en algunos casos.

Si nos vamos a la definición de la sexualidad, podemos decir que es una dimensión, una parte de la persona que acompaña al ser humano, desde su nacimiento hasta su muerte, y que vive y se manifiesta en cada momento de su vida de un modo diferente, producto de nuestra experiencia y de lo que hemos aprendido en nuestras relaciones con nosotras mismas y con los demás.

A veces pensamos que sólo educamos en sexualidad haciendo unidades didácticas para centros educativos y enseñando conceptos en tres sesiones con adolescentes. Pero es mucho más que eso: enseñamos con nuestros actos, con cómo vivimos nuestra sexualidad, cómo hablamos de ella, cómo nos cuidamos, en la televisión, en los teatros, en los cines, en la radio, en la publicidad, etc. Si hablamos de ella desde la represión o simplemente no hablamos de ella por considerarla un tema tabú, nuestras niñas, niños o niños, crecerán con la creencia de que la sexualidad es algo malo, algo sucio, algo impuro y se comunicarán con ella desde el miedo.

Por tanto, es muy importante abrirnos a hablar más sobre la sexualidad, la función que desempeña en nuestras vidas, como la concebimos, que descubrimos sobre nosotras y nosotros gracias a ella y lo que nos enseña también de las personas con las que compartimos. De esta manera, podremos empezar a vivir en un mundo más libre y seguramente más placentero.

Desde el modelo biopsicosocial, que seguimos hoy en día estudiando desde la sexología, podemos diferenciar entre tres términos principales:

Sexo: hace referencia al sexo biológico con el que nace una persona y viene definido por la suma de todos los elementos sexuados de nuestro organismo (cromosomas, hormonas, genitales, gónadas y sexo fenotípico).

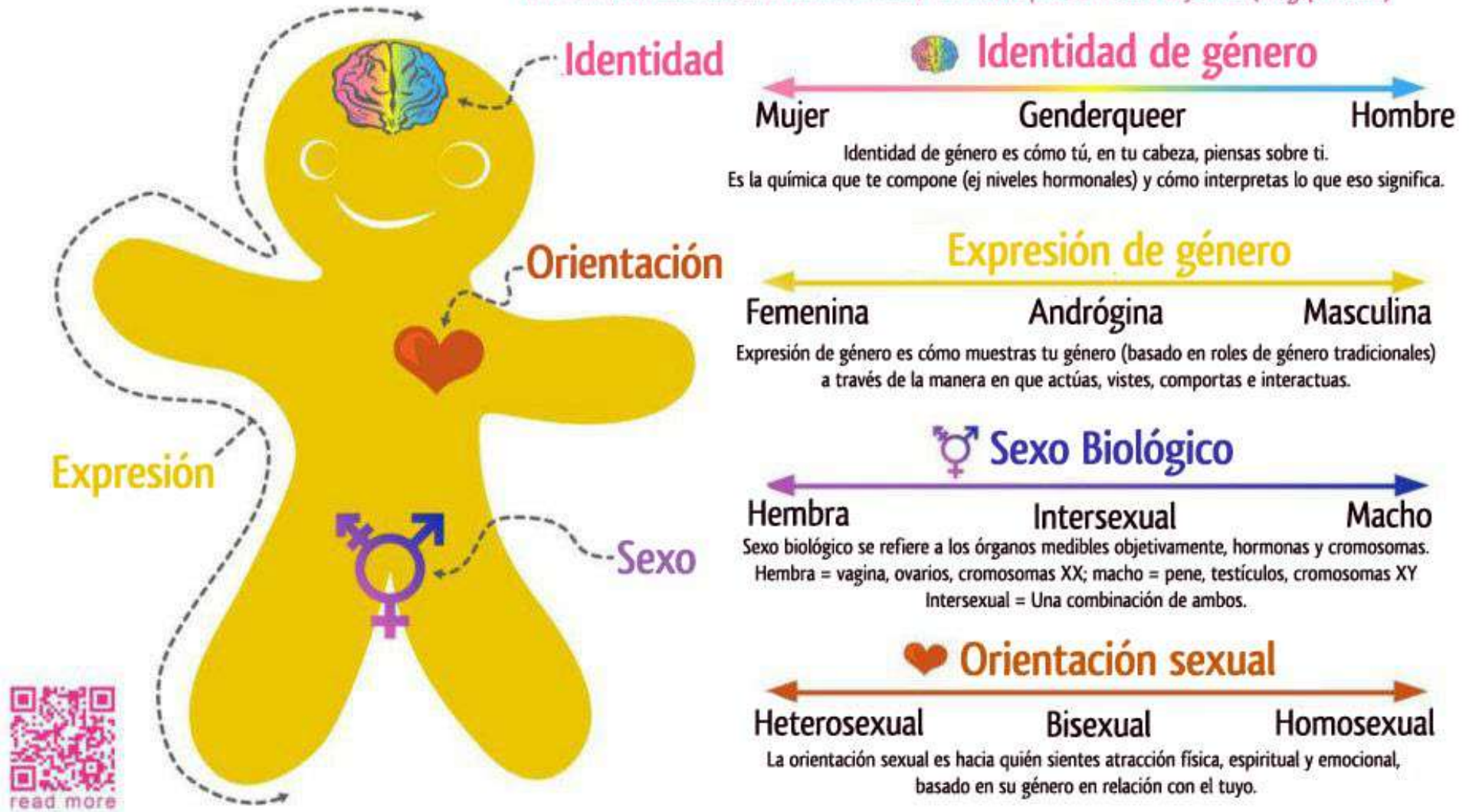
Sexualidad: hace referencia a la dimensión psicológica, aunque igualmente se utiliza para denominar el todo en conjunto. Incluye toda conciencia personal de la propia forma de ser y sentirse sexual (identidad sexual, identidad de género, orientación sexual, historia, autoestima e autoimagen sexual).

Erótica: se entiende como la dimensión social, principalmente de los códigos y significados que la sociedad asocia a los elementos de la sexualidad. Qué consideramos atractivo, qué comportamientos definimos como sexuales, qué imprime ese cariz sexual a un hecho concreto. Esta es diferente para cada sociedad.

Cada una de estas tres dimensiones plantea por sí misma un objetivo principal. El objetivo principal de nuestra biología sexual es la reproducción, mientras que de la psicológica sería el placer y de la social la comunicación.

The Genderbread Person

Por www.ItsPronouncedMetrosexual.com / traducido por La Mosca Cojonera (blogspot.com)



4.1 - ¿Es lo mismo hacer el amor que follar?

En “Golfá”, hay una escena en la que directamente se toca este tema, ¿qué es hacer el amor con tu pareja?. Cuando nos vamos a aulas, escribimos en la parte de arriba de la pizarra: “SEXUALIDAD” y el primer concepto que sale, a menudo es “follar” seguido de múltiples conceptos extraños que sólo podríamos entender si nos vamos a una página de pornografía convencional.

Al considerar la sexualidad un tema tabú, los chicos, chicas y chiques construyen su imaginario sexual desde la pornografía, totalmente accesible a cualquier edad con sólo un click. Recordemos: que no haya suficiente educación sexual o de calidad, no significa que las personas no vayan a buscar respuestas a sus preguntas y la mayoría de adolescentes las encuentran en internet.

El problema de todo esto reside en que las personas jóvenes construyen su imaginario sexual y definen el concepto “follar”, desde un enfoque totalmente distorsionado de lo que es la sexualidad humana. La pornografía enseña un modelo erótico basada en la violencia hacia las mujeres, enseña cómo, cuándo, con quién es deseable mantener relaciones sexuales, qué partes del cuerpo hay que estimular y cómo se hace, qué accesorios se pueden o se deben utilizar, etc. Se crea así un imaginario sexual colectivo violento, restrictivo y totalmente reduccionista que hace que nos relacionemos desde el miedo, las apariencias y el maltrato.

Es muy interesante este momento exacto de la obra en la que el sexólogo propone al adolescente una mirada diferente de lo que es “hacer el amor con tu pareja”, proponiendo actos de buen trato, cuidado, atención, etc. Por eso es muy importante que hablemos de sexualidad compartida desde el respeto y desde el diálogo, así ampliaremos la mirada de lo que significa para nuestra sociedad “follar”.

Por tanto, es importante que comencemos a deconstruir nuestra idea preconcebida de lo que esa palabra significa, apartándolo de los únicos conceptos asociados a ella hasta ahora como sociedad: la genitalidad, el coitocentrismo, penecentrismo, androcenstrismo y un largo etcétera que hace que la sexualidad quede relegada a un compendio de actividades centradas en el cuerpo y separadas de la mente. Comenzaremos así a ampliar nuestra visión y entender que la sexualidad compartida tiene una función social muy importante en numerosas ocasiones que beben del respeto, el cariño, la comprensión y sobre todo desde los cuidados y el buen trato.





4.2. Pornografía y modelos de sexualidad tóxica

Este apartado está directamente relacionado con el anterior, pero es de suma importancia y debemos incidir en entender cómo afecta la creciente visualización de porno mainstream en la construcción de relaciones afectivo sexuales no sanas.

En el marco de la sociedad en la que vivimos, nos han enseñado a ver la sexualidad en relación al amor romántico. Junto con la pornografía, ha favorecido diferencialmente los modelos sexuales femenino y masculino. Ambos son patriarcales y refuerzan un inconsciente lleno de deseos y unas vivencias de la erótica basadas en roles de poder, de sumisión y dominación.

El porno simplifica los procesos de seducción, los diálogos y las demandas expresadas durante cualquier encuentro erótico, centrándose simplemente en las prácticas sexuales que hacen los personajes y omitiendo la parte de cuidados, de comunicación, de afecto y respeto. Además, simplifica y reduce la sexualidad a la genitalidad, como si el resto del cuerpo no fuera capaz de sentir placer, cuándo sabemos que la piel es el órgano más grande del cuerpo capaz de sentirlo.

Un gran mito que bebe de esta cultura del amor romántico es el de la adivinación por parte de “tu media naranja”, es decir: mi pareja tiene que saber lo que quiero y lo que me gusta y tiene que sentir lo mismo respecto a eso que yo. Si a eso le sumamos que no está bien visto el pedir lo que nos gusta, porque nos da vergüenza o “rompe la magia del momento”, entonces creamos patrones normalizados de comportamiento sexual que afectan directamente a la construcción de nuestra erótica.

Es así como en nuestra cabeza vamos montando nuestro ideal de pareja que normalmente suele estar bastante alejado de lo que es una relación sana y real y que por tanto es fácil que se convierta en una relación tóxica. **Pensamos que la pareja tiene que ser nuestro complemento en todo, que el amor todo lo puede, que debemos aguantar y sufrir por alcanzar ese ideal.** En realidad, si duele, no es amor, y no vale la pena luchar por algo que cuesta tanto mantener.

Si lo que queremos es crear relaciones sanas desde el buen trato, no podemos olvidarnos de que en la base de ella deben existir los siguientes pilares: **igualdad, respeto, escucha, diálogo, sinceridad y libertad.** Bajo el paraguas de estos conceptos podremos comenzar a tejer una relación basada en el buen trato que satisfaga a todas las partes involucradas y desligar de una vez por todas el sufrimiento del amor y por ende la toxicidad de nuestras relaciones sexo afectivas.



4.3. Diversidad sexual y de género

Dentro de la diversidad sexual y de género es importante diferenciar, de entrada, entre los siguientes conceptos: **Sexo, Identidad de género; Expresión de género; Orientación sexual.**

El sexo, aunque se encuentra dentro de este epígrafe, su explicación resulta bastante más compleja de lo que podemos exponer aquí, pero es importante que diferenciamos entre el sexo biológico, el psicológico y el social.

El **sexo biológico** es la suma de todos los elementos sexuados del organismo, que principalmente son cromosomas, gónadas, genitales y hormonas sexuales, como ya se ha introducido anteriormente. El sexo psicológico es la identidad de género que cada quién tenemos. Cada persona se va identificando como niño/niña u otras opciones no binarias desde la infancia. Esta identificación se va construyendo y se muestra a los demás a través de lo que llamamos sexo social (género).

Una persona **cis** sería aquella cuya identidad de género coincide con el sexo asignado al nacer. Por otra parte, una persona **trans** es aquella cuya identidad de género no coincide con el sexo asignado al nacer. El proceso de afirmación o transición hacia su identidad de género puede no siempre ser necesaria. Una persona que se define con un género no binario es aquella que no se siente identificada con las clasificaciones cerradas de hombre o mujer. Por último, una persona **intersexual** sería aquella en la que se dan características pertenecientes a los dos sexos, como por ejemplo cuando el sexo cromosómico no es XX o XY, sino otras opciones como XXY, o cuando el sexo genital no se presenta como vulva o pene, sino como una combinación de ambos que se llama sexo genital no definido.

Podemos también diferenciar entre la **identidad de género** (que es como una persona se siente y se identifica, si como hombre o como mujer y otra opción no binaria) y la **expresión de género**, que es como las personas se comportan y expresan en relación a lo que socialmente se relaciona con el hecho de ser hombre o mujer. Es importante diferenciar estos conceptos, ya que puede ser que nuestra expresión del género sea normativa o no normativa, en el caso por ejemplo de un niño al que le guste jugar, tenga gustos y aficiones asociadas socialmente al sexo femenino pero se sienta identificado con el género masculino. Por último, la orientación sexual, sería la atracción sexual, romántica o afectiva que sentimos hacia otra persona. Hay que remarcar que esta atracción no tiene que tener un único fin erótico, sino que también tiene que ver con quién nos atrae a otros niveles.



Para finalizar este epígrafe, es importante detenernos en el concepto de **LGTBIfobia, que sería el rechazo hacia las personas por su diversidad en su orientación sexual**. Esta se construye en base a dos construcciones: el heterosexismo, que establece que la heterosexualidad es la norma y lo natural, y el cisexismo, que sustenta como normativo cualquier persona con un sexo biológico e identidad del género de macho y masculina o de hembra y femenina. Hay que tener en cuenta que la LGTBIfobia tiene su base en el sexismo, el machismo y el patriarcado y que **impone unos modelos concretos a seguir y se basa en ver a todo lo que sea diverso como contrario o inferior**. Es importante entender todos estos términos para poder revisar nuestras creencias y prestar atención y luchar contra toda aquella discriminación u odio por razón de diversidad sexual y de género.



4.4. ¿La sexualidad tiene edad?

La sexualidad tradicional se consideraba asociada al sujeto masculino, la juventud, heterosexualidad y la procreación, por tanto, según se avanza en edad más lejos se consideraba el derecho a pertenecer a un colectivo sexuado.

De alguna manera, podríamos decir que la vejez no existe como tal, es más bien un concepto que hemos construido como sociedad, porque en realidad, desde que nacemos cambiamos constantemente y empezamos a envejecer desde el principio, como un procreo natural de la vida.

Como hemos visto más arriba, la sexualidad es una dimensión más de la persona, que la acompaña a lo largo de la vida, desde su nacimiento hasta su muerte, y que vive y se manifiesta en cada momento de su vida de un modo diferente. Por lo tanto, aunque la forma de vivir esa sexualidad cambie, es igual de válida y sigue cumpliendo una función importante en la vida de las personas hasta su muerte.

Existen numerosos mitos asociados a la sexualidad y la vejez, como que desgasta o se pierde energía si se mantiene de forma activa, las personas mayores no tienen intereses sexuales y si los tienen es algo sucio y pecaminoso, los hombres se convierten en “viejos verdes” y las mujeres no tienen intereses sexuales, sino, son unas pervertidas, las personas mayores viudas (sobre todo las mujeres), deben “guardar las ausencias” y no volver a casarse o tener relaciones sexo-afectivas con nadie.

La realidad y lo obvio es que las personas mayores sufren unos cambios anatómicos y fisiológicos asociados a la edad, estos pueden influir de forma directa en las relaciones sexuales, pero no son factores determinantes para despedirse de la sexualidad para siempre. Esto más bien tiene que ver con las creencias y experiencias que haya tenido una persona en relación a la sexualidad. Si, por ejemplo, nunca ha tenido sensaciones placenteras con ella probablemente cuando sea mayor no querrá seguir experimentando en ese campo. Si, por el contrario, es una persona que ha disfrutado de su sexualidad, aunque esta cambie, seguirá queriendo experimentar y disfrutar de ella.



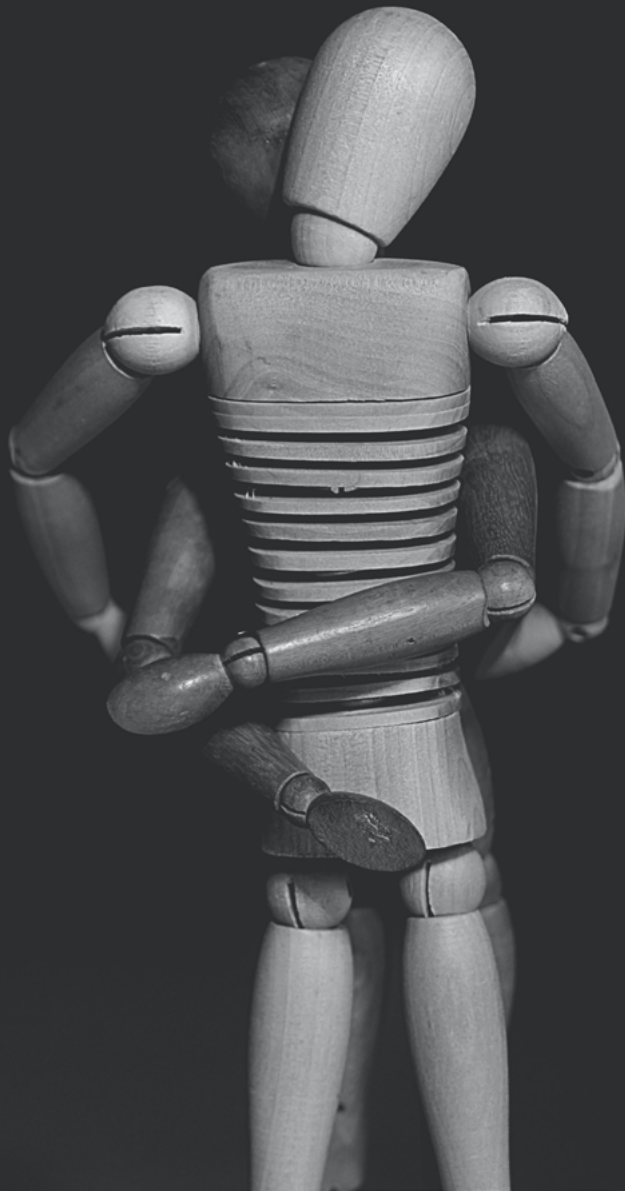
Se hace sumamente evidente que al considerar la vejez como un tabú y también la sexualidad, estas dos unidas hacen un tándem tremendamente difícil de explorar por las personas. La juventud, por lo general, no cree que sus abuelos y abuelas o madres y padres tengan ya la capacidad para sentir y disfrutar del placer sexual o prefieren no saber. Pero, si abrimos un poco la mente e intentamos hablar con nuestros mayores sobre estos temas, podremos entender desde otra perspectiva con más experiencia, lo que es la sexualidad y como se puede vivir en las diferentes etapas de nuestra vida, así como entender muchos aspectos de ella que a lo mejor no hemos sabido buscando en otros sitios.

4.6. Los cuidados.

Este es un concepto muy amplio, que hace referencia a todas aquellas actividades orientadas a sostener la vida y a la reproducción social, como lavar, cocinar, cuidar de las personas que lo necesitan ya sea por envejecimiento, niñez, diversidad funcional, etc. Estas actividades son sostenidas generalmente y de manera histórica, por las mujeres, resultado de la división sexual del trabajo. Por lo tanto, los hombres han aprendido a ser sujetos a cuidar, en vez de ser co-responsables del cuidado del hogar, la familia y la naturaleza.

Si nos llevamos esta teoría a la vivencia de la sexualidad, los cuidados pasan por comunicación, negociación, respeto, empatía, escucha y buen trato en general. Muchas veces consideramos que “consentimiento” es igual a la existencia de cuidados dentro de una relación sexo-afectiva. Pero esto no tiene que ser necesariamente así, ya que puede haber consentimiento coaccionado o consentimiento sin una expresión clara y explícita del deseo de mantener esa relación.

Por lo tanto, es muy importante hacer una pedagogía basada en la importancia de los conceptos arriba tratados, tanto para el inicio de una relación de pareja o sexual, como para su finalización. Es muy importante enseñar a la juventud a separarse con amor y desde el respeto cuando ya no se quiera seguir en esa relación. Aprender por tanto a comunicarse, a expresar lo que es importante para cada quién en una relación y cuáles son sus límites, es importante para desarrollar relaciones no tóxicas y basadas en los cuidados de las otras personas.





4.8. Recomendaciones: Libros, películas, videos, artículos, blogs a seguir.

INFANCIA

- Ritxar Bacete y Jordi Solano. *Papá*. Editorial Planeta. 2021
- *Cloe, Pancho y el reloj*. Editado por Federación de Mujeres Progresistas para trabajar la coeducación y la diversidad en 1r ciclo de infantil.

ADOLESCENCIA

- *¿Qué tengo aquí abajo?* Rosa Sanchís. Edicions del Bullent. 2005
- *Respeto. El sexo consentido*. Inti Chavez Perez. Editorial Grijalbo. 2018. ¡IMPRESCINDIBLE PARA CHICOS! (y también para chicas)
- *Sexo como quieras. Una guía ilustrada y explícita*. Flo Perry
- *Entre mis labios, mi clítoris*. Alexandra Hubin, Caroline Michel. Editorial Urano. 2018.
- *Geografía bajo el ombligo*. Valentin Coronel. Editorial Algar. 2020
- *No se lo digas a mis padres*. Carlos Goñi Zubieta y Pilar Guembe
- *Hablemos de sexo con nuestros hijos*. Nieves González Rico, Styria. BCN 2006
- *Guía del adolescente*. Alain Braconnier. Síntesis 2001
- *Sexperimentando*. Nayara Malnero. Edición Planeta. 2016.
- *A mí también. Si la adolescencia te ataca, lee este libro*. Karina M. Soto



- Carolina Checa, Noemí Elvira, Anna Morero. *Tot el que necessites saber sobre sexualitat*. Editorial Rosa dels Vents
- Jacqui Bailey. *De sexo también se habla*. Editorial SM.
- *Como se hace una chica*. Caitlin Moran. Ediciones ANAGRAMA. 2014.
- Harris, R. (1999) *¡Es alucinante! / És al·lucinant!* Ed. Serres. (descatalogado)
- *La odisea de la vida*. Editorial Blume
- Juanolo (2008) *Ens agradem! Nos gustamos*. Valencia: Edicions Tàndem
- Maxeiner, A. Kuhl, A. (2011)
- *En Família!* Barcelona: Takatuka.
- *La regla mola si sabes cómo funciona*. Anna Salvia y Marta Torrón. 2020
- *El placer*. María Hesse. Editorial Lumen. 2019.
- *Desexo*. Historias sobre sexualidad. CEAPA
- *Sexo es una palabra divertida*. Cory Silverberg. Editorial Bellaterra (especialmente indicado para educación primaria pero también para los primeros cursos de secundaria)
- *Sex Oh! Mi revolución sexual*. Lyona. 2019.
- *El diario rojo de Flanagan*. Andreu Martín y Jaume Ribera. Ed. Destino. 2004.

FAMILIAS

- *La edad del pavo*. Alejandra Vallejo-Nájera. Vivir Mejor. Madrid 2002
- *Quiéreme cuando menos me lo merezca...porque es cuando más lo necesito*. Jaume Funes 2018.
- Ritxar Bacete. *Nuevos hombres buenos: la masculinidad en la era del feminismo*. Editorial Península, 2017.
- Magdalena Piñeiro. *Stop gordofobia y las panzas subversas*. Editorial Zambra- Baladre 2017.



AMOR Y POLIAMOR

- *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen.* Adele Faber y Elaine Mazlish; Medici, Barcelona,
- *Pensamiento monógamo, terror poliamoroso.* Brigitte Vasallo
- *Ética promiscua.* Dossie Easton y Janet W.Hardy.
- *Sexo Cool. Manual de sexualidad amorosa para jóvenes.* Diana Richardson y Wendy Doeleman. Editorial Terapias verdes. 2019.
- *En defensa de Afrodita. Contra la cultura de la monogamia.* Diversas autoras
- *Guía para chicas. Cómo vivir las relaciones afectivas y sexuales,* Bilbao, Maite Canal, 2004. María José Urruzola Zabalza.
- *El fin del amor. Amar y follar en el siglo XXI.* Tamara Tenenbaum 2020

PREVENCIÓN DE ABUSOS, VIOLENCIAS Y PORNOGRAFÍA.

- *Clementine.* Clara Cortés. Ediciones La Galera. 2019 (novela)
- *¿Todo por amor?,* Rosa Sanchís, Octaedro. 2006.
- *La palabra más sexy es sí. Una guía de consentimiento sexual.* Shaina Joy Machlus. 2019.
- *Eso no es amor. 30 retos para trabajar la igualdad.* Marina Marroquí Esclápez. Editorial Destino. 2016.
- *Pornografía y educación afectivo sexual.* Autoría compartida. Editorial Octaedro.

LGTBIQ+

- *Más que amigas. El primer manual de autoayuda para lesbianas.* Jennifer Quiles. Editorial DeBolsillo. 2002
- *George, simplemente sé tú mismo.* Alex Gino. Editorial Nube de Tinta. 2016.
- *Dos chicos besándose.* David Levithan. Editorial Nocturna. 2013.



- *Tránsitos*. Aingeru Mayor. Editorial Bellaterra.
- *Annie en mis pensamientos*. Nancy Garden. Editorial Kakao Books. 1982.
- *A la conquista del cuerpo equivocado*. Miquel Missé ¡MUY RECOMENDABLE!
- *Hola, soy intersexual*
- *La brújula intersexual* Proyecto que se encarga de difundir e informar todo lo relacionado con la intersexualidad desde una perspectiva de los DDHH
-

BLOGS, REDES SOCIALES Y CANALES DE VÍDEO A SEGUIR:

- Psicowoman: https://www.youtube.com/channel/UCtzxvbfIE_sitzm_q74zVHg
- Desdibujando el género: https://www.youtube.com/channel/UCy-ElInqJ08c_hU5VFzcODQ
- Canal de youtube de la Fundación Sexpol: <https://www.youtube.com/user/FSEXPOL>
- Proyecto “Yes, we fuck” para trabajar sexualidad y diversidad funcional.
- Páginas de Instagram que tratan masculinidades y feminismos: @lauracamara.ginesex @menstruita @roygalan @tigrilloig @lio.delg @privilegiados_rrss @psicologiamiguelan-gelsolier @masculinidadesbeta @hombrescontraelpatriarcado @sexeducacion @proyecto.tokudashi @cromosomosx @vielma.art @rizomasexología y rizomaeducacion.es

ARTÍCULOS Y OTROS RECURSOS:

EN PERIÓDICOS:

- <https://elpais.com/educacion/2021-05-24/mas-porno-mas-enfermedades-y-menos-uso-del-condon-la-educacion-sexual-suspende-en-las-escuelas.html>
- <https://www.platanomelon.com/blogs/wiki/educacion-sexual-ninos-cuarentena>
- https://www.eldiario.es/sociedad/trabajo-emocional_1_1140558.html
- Blog de Coral Herrera: <https://haikita.blogspot.com/>



- Pikara Magazine: <https://www.pikaramagazine.com/>
- Blog de la Fundación Sexpol: <https://www.sexpol.net/clitoris-tamano-importa/>
- Erika Irusta para Píkara Magazine: https://www.pikaramagazine.com/2018/12/erika-irusta-quien-carajo-no-tiene-problemas-con-la-feminidad/?fbclid=IwAR0BZ384xoa3eMsa-g5kTCFlaL0sIYnHmN06OV6ifmghXymFbD_mUR_vUEoI
- Sidastudi. Centro de Documentación y recursos pedagógicos: <http://www.sidastudi.org/es/homepage>