

Un programa radiofónico de educación sexual

## *En tu casa o en la mía* Porque de sexo hablamos todos

Padres y Maestros

Entrevista a  
Lorena Berdún,  
directora,  
desde 1998, de  
*En tu casa o en la  
mía* en los  
40 principales.

Más de 600.000 adolescentes y jóvenes que lo escuchan, y un Premio Ondas en el año 2000 avalan el programa que dirige Lorena Berdún y presenta en compañía de Gustavo Risueño. *En tu casa o en la mía* comenzó su andadura el 5 de octubre de 1998 con el objetivo de hablar de sexualidad de forma positiva y amena. Parte del equipo de *Padres y Maestros* se desplazó a Madrid para conocerles y hablar con ellos. Así fue la entrevista.

**PADRES y MAESTROS** - ¿Cuál fue la génesis del programa, cómo nació la idea, de quién partió la iniciativa, y por qué un programa de sexualidad?

**LORENA BERDÚN** - La idea partió en el año 98 del director de los 40 principales, Javier Pons. Él estaba trabajando en Francia y allí se emitía un programa parecido a este que provocó una fuerte polémica y fue prohibido por el Parlamento. Javier venía con la idea de hacer un programa de divulgación sexual, a otro nivel, pues no quería polémica alguna, solamente que



Padres y Maestros

fuera divulgativo. Y así nació. Yo vine a parar aquí de modo casual, me hizo una entrevista y le gustó, al día siguiente hicimos una prueba en micrófono, como una especie de programa cero, y le gusto tanto que dijo: "¡adelante!". Desde entonces empezamos los dos a crearlo. Todo nació de la nada. La idea era responder dudas que la gente pudiera tener en torno a la sexualidad.

**PyM - ¿Porqué os decidisteis a hacer un programa tipo consultorio?**

L.B. - Si cada día tratásemos un tema distinto nos las veríamos y nos las desecharíamos para no repetimos hasta la saciedad. Los temas nos los va dando la gente, muchas veces llaman al programa y nos dicen por ejemplo: "me gustaría que hablaseis sobre la ligadura de trompas", entonces preparamos una entrevista con un ginecólogo. Lo vamos haciendo sobre la marcha. Yo no quiero encerrarme a preparar temas concretos que luego no interesen a nadie. Cada día buscamos los temas con la pautas que el público nos marca.

**PyM - El programa tiene un subtítulo muy atractivo: "Porque de sexo hablamos todos". ¿Qué queréis decir con él?**

L.B. - El nombre del programa se me ocurrió a mí, un día estábamos todos reunidos y pensé algo que se suele decir entre chicos y chicas, lo típico, y salió "En tu casa o en la mía". Y lo de "Porque de sexo hablamos todos" se le ocurrió a mi antiguo compañero de programa, dijo: "¿no hablamos todos de sexo?" entonces, "Porque de sexo hablamos todos". Algo casual, de repente se te enciende una luz y ya está, así se ha quedado.

**PyM - ¿Y tiene algo que ver con los destinatarios, con el público al que va dirigido?**

L.B. - Los 40 principales es una

emisora eminentemente joven, y el programa está dirigido a adolescentes y jóvenes que se inician en sus relaciones sexuales. El objetivo es informar para prevenir. Lo que pasa es que el programa se ha revelado como necesario para un montón de edades, nosotros tenemos oyentes de treinta y tantos, cuarenta años. Diríamos que lo más habitual es la franja de 13 a 30, pero hay llamadas de personas más mayores y dudas de todo tipo. Así que nosotros no nos cerramos a ninguna de estas consultas.

**PyM - Anteriormente a este programa, ¿habías trabajado en la radio? ¿y en alguna otra labor cuyo contenido temático haya sido la sexualidad?**

L.B. - Sí, en sexualidad sí. Yo he estudiado psicología y cuando acabé la carrera, el último año hice mis prácticas en un Centro Joven de anticoncepción y sexualidad. Después me quedé como voluntaria y estuve trabajando allí mucho tiempo. Luego empecé a escribir artículos sobre sexualidad y de ahí me vine a la radio, pero yo nunca había trabajado en este medio. Desde que era pequeña siempre he querido ser actriz y he tenido una vinculación grande con el cine pero con la radio jamás. Creo que lo hice bien las primeras veces porque no estaba nerviosa, porque no era algo que yo hubiese anhelado.

**PyM - ¿Qué es para ti la sexualidad?, ¿cómo la defines?**

L.B. - ¡Uf que difícil!!! Lo he pensado muchas veces porque, aunque no me han hecho nunca esta pregunta, sí que me lo he preguntado. Creo que la sexualidad es una expresión de sentimientos, de afectos, una expresión corporal... es una forma de relacionarse. No sé, creo que encierra tantas cosas buenas y malas que dar una definición a mí me resulta difícilísimo. Es algo que arrastra tantos mitos,

un tema tan universal y está sujeto a tantas culturas y tantos tabúes que en fin..., no sé. Yo diría que la sexualidad es una forma de comunicación, bien sea para comunicarse afectivamente o simplemente como vía para canalizar el placer. Aunque también es fuente de frustraciones, de preocupaciones... en fin que tiene un poco de todo.

**PyM - ¿Por qué criterios te guías cuando aconsejas a los oyentes?**

L.B. - La base fundamental es la de informar, me parece fundamental que una persona tenga en su mano la información necesaria para poder actuar en consecuencia. Yo nunca doy consejos del tipo "tienes que hacer esto o tienes que hacer lo otro". Suelo plantear el problema, pongo la información encima de la mesa y luego que la persona haga con ella lo que quiera. Por eso me parece importantísimo que, tanto los padres como los colegios o los propios amigos, tengan acceso a esa información, entonces todo será más fácil. Si se te rompe un condón necesitas preguntar qué es lo que tienes que hacer en ese momento, pero si nos callamos todos, no puedes preguntárselo a tus padres ni a tus profesores, y tus amigos no tienen ni idea como tú, nos metemos en un círculo vicioso. Creo que mi objetivo fundamental es el de informar y que la gente se conciente de la necesidad de prevenir.

**PyM - Después de estos tres años de experiencia al frente del programa, ¿qué opinas del grado de información y de formación que hay en nuestro país sobre sexualidad?**

L.B. - Por lo que he podido oír durante estos años hay muchísima desinformación porque respondo todos los días a las mismas consultas y me siguen llamando exactamente con las mismas dudas. Hablo

de la píldora a diario, y si hago un comentario sobre la píldora inmediatamente hay siete llamadas que están preguntando lo mismo que acabo de decir. Es verdad que hoy en día hay mucho más acceso a la información, pero en el boca a boca, en lo que te cuentan, la información se deforma muy a menudo.

**PyM - A tu juicio, ¿dónde están las deficiencias? Y, ¿cuáles serían tus sugerencias para subsanarlas?**

**L.B. -** Una solución sería que los chavales desde pequeños tuviesen en el colegio como asignatura educación sexual. Pero yo no daría esa asignatura como de libro, en plan científico. A un niño y a un adolescente tienes que hablarles en su idioma. Cuando voy a dar una charla a un instituto yo les cuento cómo se pone un condón, sacó a uno a la pizarra, me río un poco con él, hago que ponga el condón, en fin, lo que a ellos les es cercano. Y sobre todo, intento responder a sus consultas porque sé que necesitan resolver problemas o dudas concretas. Y cuando se habla a un niño pequeño de 12 años hay que hablarle de las enfermedades, de que existe el SIDA... pero de una forma muy cercana y amena. Si esto se hiciese en los colegios los padres también abrirían una vía de diálogo, porque muchos están deseando hablar con sus hijos de sexualidad pero no saben cómo. Cuando escribí el libro el año pasado, la mayoría de las personas que lo compraron en la feria del libro eran padres. Algunos me decían que lo dejarían encima la mesa, como quien no quiere la cosa, porque no se atreven a hablar de este tema.

**PyM - En tu opinión, ¿cuál es el papel que la familia está desempeñando en la educación sexual de sus hijos? Y si no fuera suficiente, ¿cuál debería ser?**



Fuertes y Maestre

**L.B. -** Creo que la familia debería tener una actitud lo más abierta posible. Aunque es verdad que no tiene nada que ver con otros tiempos, es decir, ahora muchos hijos pueden hablar de sexualidad en sus casas, lo que pasa es que los padres algunas veces no saben cómo enfrentarse a este tema. Podemos plantearnos si es que los padres también necesitan una educación sexual. A veces llama al programa una madre diciendo que tiene un niño pequeño que está todo el tiempo tocándose los genitales, y que si eso es un problema, piensa que les está saliendo un hijo raro. Por lo tanto, educación para padres y para profesores. La formación del profesorado también me parece fundamental, no el profesor que se coge un libro, se lee cuatro cosas básicas y les pone unas diapositivas, o les enseña sólo los nombres...

**PyM - Parece que en la actualidad la sexualidad no se esconde. ¿Cuál es tu opinión sobre el modo en que aparece la sexualidad en la publicidad, en las revistas juveniles, o la que se puede encontrar en Internet?**

**L.B. -** Creo que es un arma de doble filo. Por una parte estamos reivindicando una libertad que

antes no había pero por otra parte, se está fomentando una visión de la sexualidad genital que no es real. La gente joven ve en la revista una mujer estupenda que te dice "armas para seducir a tu hombre" y te da unas estrategias o pautas tan irreales que a la hora de ponerlas en práctica te desilusionas porque nada es como habías leído. Muchas veces están esperando de sus primeras relaciones fuegos artificiales, la montaña rusa, los violines, un acoplamiento perfecto desde el primer momento, y tienen que saber que esto es un ejercicio como otro cualquiera. Hay que aprender y te lo puedes pasar muy bien pero no siempre esperes tener delante a una Claudia Schiffer o un chico perfecto y maravilloso con unos abdominales estupendos como los que salen en las revistas. Por tanto lo que se transmite a través de los medios de comunicación no es que sea erróneo pero sí exagerado y muy alejado de la realidad.

**PyM - Si una pareja de adolescentes te dijera que quieren tener su primera relación sexual completa, ¿les harías alguna recomendación? ¿Cuál?**

**L.B. -** ¡Muchas, muchas, muchas! Cuando me llaman los cha-



Padres y Maestros

vales jóvenes por el tema de la primera vez lo primero que les digo es que quieran los dos, que no se guíen el uno por el otro, o porque todos sus amigos ya lo hayan hecho. Lo segundo, alguna recomendación en cuanto a la "ejecución": que estén tranquilos, que busquen un sitio donde nadie les pueda molestar, que no se preocupen si surge algún problema porque es normal que surjan problemas, que lo hablen todo, siempre insisto en la comunicación. Les aconsejo que estén muy seguros de quererse, nunca les animaré en su primera vez a que prueben sino que haya un vínculo afectivo. A las chicas jovencitas les digo: "si tu chico te presiona, no es el chico adecuado todavía, espérate", y las desilusiono mucho. También a personas superjóvenes, de trece años, que las he tenido, les digo que se esperen porque ni tan siquiera están desarrollados físicamente. A todos les insisto mucho en el tema del con-

dón, en que lo pongan antes de la primera relación sexual, que se los compren juntos, que aprendan a ponérselo antes sin hacer el amor, para ver que tal les sale... En fin, que recomendaciones les doy, no te imaginas cuántas.

**PyM - Según tu propia experiencia, ¿cuáles son las claves para una relación de pareja sana y madura?**

L.B. - ¡La madurez! Yo tengo 27 años y me he encontrado con cada "maduro" que no te puedes ni imaginar ¡Qué tristeza de vida! En fin, pues, para una relación madura no sé muy bien. Para una relación sexual sana sí que me parece básica la comunicación, bromear sobre el tema y quitarle importancia, no darle una solemnidad a todo acto sexual en general. Ir experimentando cosas e ir desechando, tratar de disfrutar, de estar lo más desinhibido posible, y decirle a tu chico o a tu chica lo que te gusta y lo que no pero con alegría, no con miedo.

Y el éxito de una relación de pareja pues imposible dar la fórmula, no creo que exista, o al menos yo no la he encontrado.

**PyM - Día a día, ¿cómo se elabora este programa? ¿Cómo organizáis el trabajo?**

L.B. - En tu casa o en la mía somos cuatro personas. Yo soy la directora del programa, luego está Gustavo Risueño que es el realizador (ameniza, recibe las llamadas y

lleva el control técnico), y dos productores: Nacho y Miguel Ángel.

¿Cómo nos organizamos el trabajo? Gustavo se ocupa de todo lo que sale en antena, poner música, los relatos, en fin todo lo técnico. Y en cuanto a los contenidos yo echo mano de mis "chiquillos", abuso de ellos en el buen sentido de la palabra. Todas las noches preparamos un tema o una pregunta, como por ejemplo, cuál es el regalo más horroroso que te ha hecho tu pareja. Entre todos buscamos un tema para la noche porque ya se nos agotan las ideas. Uno de los productores busca noticias, el otro se encarga de la sección Sexo en la calle y se va con el micrófono preguntando cosas a la gente. En fin, que no tenemos cada uno unas tareas muy específicas, pero nos vamos organizando bien.

**PyM - ¿Cuáles creéis que son las claves del éxito del programa?**

L.B. - El éxito del programa ha sido llegar a la gente con un lenguaje llano, muy cercano, sin tecnicismos. Hablar en el idioma que casi todos utilizamos y estar muy cerca de las personas. El oyente en este programa encuentra un espacio donde se puede expresar tranquilamente, porque no es frío, se les trata con cariño y eso se nota. Cuando estás preguntando sobre algo tan íntimo cuesta, y palabras como "tranquilo" o "no pasa nada" son muy importantes. Por otra parte, el éxito está en que hablamos de sexualidad, un tema que nos interesa a todos.

**PyM - ¿Qué ventajas tiene la radio, como medio de comunicación, para hablar de sexo?**

L.B. - La ventaja fundamental es que una persona puede llamar por teléfono de manera totalmente anónima. Aparte del duende que tiene la radio, es algo fantástico y que engancha mucho. De todos

modos: creo que este mismo formato podría funcionar en televisión.

**PyM - ¿Por qué incorporasteis una página web y el chat? ¿Qué le aporta al programa?**

L.B. - Lo de tener página web es porque loscuarenta.com se ha renovado hace poco y en ese cambio se decidió que cada programa de la cadena tuviese su página. Por tanto no ha sido por necesidades del programa pero sí que ha aportado mucho desde el primer día. El chat le da mucha frescura, responden a la pregunta del día... son como nuestros "guionistillas". Me gusta cómo está quedando nuestra página web, aunque todavía estamos construyendo cosas.

**PyM - ¿Habéis recibido alguna queja por lo que hacéis o lo que decís?**

L.B. - Me parece fatal decirlo pero nunca hemos tenido una queja,

salvo cuando alguien nos dice: "no me gusta esto que has dicho sobre..." pero por lo demás, ninguna crítica ni de propios, ni de entidades, nada. Este programa ha tenido más aceptación que otra cosa, nosotros nunca hicimos publicidad, hemos crecido gracias al boca a boca.

**PyM - ¿Y felicitaciones?**

L.B. - Todos los oyentes, aunque se lo tenemos prohibido, cuando entran en antena nos felicitan. Los conductores del master que estoy haciendo han oído hablar del programa. Nos han dado el premio ondas que es un reconocimiento importante. He recibido en nombre de todo el equipo felicitaciones de un montón de personas, de Centros de Planificación Familiar, son muchas las publicaciones que nos han felicitado... Creo que estamos haciendo una labor interesante. ■

### Para saber más

*En tu casa o en la mía,*  
De lunes a jueves de 22:00 a 00:00 en los 40 Principales

#### Página web

<http://www.cadena40.es/casa.asp>

#### Dirección de Email

[entucasaenlamia@los40.com](mailto:entucasaenlamia@los40.com)

#### Dirección para cartas

*En tu casa o en la mía*  
Apdo. 222  
28080 Madrid

#### Libro

BERDÚN, L., *En tu casa o en la mía. Todo lo que los jóvenes quieren saber para un sexo sin duda.* Aguilar, Madrid, 2000.



125 millones de niños  
en el mundo no están  
**escolarizados**

**Entreculturas-Fe y Alegría es una ONGD promovida por la Compañía de Jesús**

**-que trabaja desde hace 45 años por una educación**

**-para todos en las zonas más empobrecidas del Sur.**

Colabora con nosotros.

Hazte socio:

BCH

0049/0001/54/2210040401

C/ Pablo Aranda, 3. Madrid 28006. Tel: 91 590 26 72 Fax: 91 590 26 73

E-mail: [entreculturas@entreculturas.org](mailto:entreculturas@entreculturas.org)

Página web: [www.entreculturas.org](http://www.entreculturas.org)

**Delegaciones:** A Coruña, Alicante, Badajoz, Burgos, Cullera, Gijón, Logroño, Málaga, Manzanares, Murcia, Oviedo, Palma de Mallorca, Pamplona, Puertollano, Salamanca, San Sebastián de los Reyes, Santander, Sevilla, Toledo, Ubeda, Valencia, Valladolid, Zaragoza.

