

**EDUCACIÓN SEXUAL
DESDE LA FAMILIA
(O CÓMO NO QUEDARSE AL MARGEN)
INFANTIL Y PRIMARIA**

Índice

PRESENTACIÓN	6
CAPÍTULO 1. EL OBJETIVO DE LA EDUCACIÓN SEXUAL	
1. EL HECHO SEXUAL HUMANO	9
2. VIVIRSE COMO HOMBRE O COMO MUJER	12
3. DISTINTAS FORMAS DE EXPRESARSE	13
4. HABLAMOS DE SEXUALIDADES	14
5. EL VERDADERO OBJETIVO DE LA EDUCACIÓN SEXUAL	14
6. TRABAJAR POR LO QUE QUEREMOS CONSEGUIR	15
7. EL MISMO OBJETIVO	16
SESIÓN I	18
Criterios de evaluación	20
CAPÍTULO 2. NO ESTAMOS SOLOS Y CÓMO EMPEZAR POR EL PRINCIPIO	21
1. PERFECTAMENTE CAPACITADOS Y CAPACITADAS	22
2. LO QUE DEBERÍA OCURRIR	23
3. CUÁNDO EMPEZAR	24
4. CONTINUANDO CON LOS AFECTOS	25
5. NIÑOS Y NIÑAS	26
6. APRENDIENDO A SER NIÑO, A SER NIÑA	27
SESIÓN II	29
Criterios de evaluación	31
CAPÍTULO 3. SEXUALIDAD INFANTIL Y UNA PALABRA CLAVE: NATURALIDAD ...	33
1. CONTACTO CORPORAL Y COMUNICACIÓN	34
2. MÁS ADELANTE, MÁS LÍO	35
3. EL PUDOR Y EL CUERPO DESNUDO	36
4. OTROS PUDORES	37
5. LA MASTURBACIÓN INFANTIL	38
6. CUANDO SE TOCAN ENTRE DOS	39
SESIÓN III	42
Criterios de evaluación	45



Curso n° 18: EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA.

CAPITULO 4. LAS PREGUNTAS, LAS RESPUESTAS Y EL DIÁLOGO	.47
1. SOMOS REFERENTES	.48
2. MENTIR ESTÁ FEO	.49
3. HASTA DONDE SEPAMOS	.50
4. CUANDO NO PREGUNTAN	.50
5. A HABLAR SE APRENDE HABLANDO	.51
6. NO DA IGUAL CÓMO SE HABLE	.52
7. APRENDIENDO A HABLAR	.53
SESIÓN IV	.55
Criterios de evaluación	.57
CAPÍTULO 5. ENTRE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA	.59
1. NADA SE DUERME	.60
2. INTERIORIZANDO EL MUNDO ADULTO	.61
3. TODOS Y TODAS SOMOS MODELOS	.62
4. LAS SERIES DE TELEVISIÓN	.62
5. SEMBRANDO IDENTIDADES	.63
6. PARA NO LLEGAR TARDE	.64
7. SON MUCHOS LOS CAMBIOS	.65
8. ALGUNAS OTRAS COSAS QUE QUEREMOS QUE SEPAN	.66
9. CAMBIAN LOS CUERPOS	.66
10. SABER ENCONTRAR EL MOMENTO	.68
11. SINGULARES Y PECULIARES	.68
SESIÓN V	.69
Criterios de evaluación	.71
APÉNDICE	.73
ACTIVIDADES	.77
PEQUEÑAS CLAVES PARA UN BUEN FUNCIONAMIENTO DE LAS SESIONES	.93
ANEXOS	.99
LA EDUCACIÓN SEXUAL EN EL AULA	.100
GLOSARIO DE TÉRMINOS	.104



PRESENTACIÓN

Curso n° 18: EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA

Este texto pretende que las familias jueguen el papel que les corresponde en la Educación Sexual. Papel que, dicho sea de paso, no puede realizarse desde otro ámbito. Pensamos que la responsabilidad de la Educación Sexual está repartida y creemos que un buen modo de que la Escuela y otros profesionales como el personal sanitario contribuyan a la misma, es empezar por nosotros y nosotras mismas.

Este libro pretende facilitar claves que ayuden a que padres y madres puedan desempeñar la tarea que les corresponde. Pretendemos además que sirva para que de manera "horizontal" grupos de padres y madres, de familias, se ayuden entre sí a desarrollar estas propuestas de modo que cada cual pueda adaptarlas a su realidad. El objetivo es que de las ideas pasemos a los hechos, que la Educación Sexual sea una realidad en los distintos hogares..

Un detalle. Este documento no pretende formar especialistas en sexología o en educación sexual. No hace falta ser un experto para hacer buena educación sexual desde la familia. Por eso, más que insistir en contenidos, insistiremos en modos.

Junto a cada uno de los capítulos, además de ideas, claves, sugerencias o conceptos, aportaremos alguna actividad que ayude a que estos contenidos puedan trabajarse en grupo. Evidentemente la puesta en común de la actividad puede ser mucho más enriquecedora que el propio capítulo. No obstante, en nuestro ánimo está que el capítulo pueda tener entidad por sí mismo y que resulte útil incluso cuando no se realice actividad alguna, ni siquiera la puesta en común.

En esta ocasión, nos hemos centrado en infantil y primaria, pero ningún capítulo será del todo ajeno a la adolescencia. Sabemos hacia donde queremos caminar. Del mismo modo, en el próximo libro, cuando los textos se centren en secundaria tampoco seremos ajenos a las etapas anteriores. Sabemos de donde venimos.

En realidad lo que aquí presentamos es un programa sobre Educación Sexual que se desarrolla en 10 capítulos y 10 sesiones, de las que ahora únicamente te presentamos 5. No se nos olvida que faltan otras 5, esperamos que tampoco ni a vosotros, ni a vosotras.





CAPÍTULO 1

EL OBJETIVO DE LA EDUCACIÓN SEXUAL

La Educación Sexual es necesaria. Con toda sinceridad no creemos que en pleno siglo XXI sea necesario justificar su necesidad. Nuestros hijos y nuestras hijas son sexuados desde que nacieron y lo serán, al igual que nosotros y nosotras, hasta que se mueran. Si queremos, por tanto, que puedan crecer en todos sus aspectos no podemos obviar esta circunstancia. Es más, aunque quisiéramos obviarla, nuestros hijos y nuestras hijas seguirían siendo sexuados y su sexualidad seguiría teniendo presencia.

Es evidente que, como padres y como madres, no podemos ser ajenos a esa Educación Sexual que consideramos necesaria. En realidad, no debemos ser ajenos a ninguno de los aspectos relacionados con la educación. Aunque nuestra tarea, probablemente, sea proponer y facilitar que en las aulas se trabaje por la Educación Sexual, que, además, deberemos informarnos y colaborar con la misma. Ahí no se agota el tema. Hay una parte de la Educación Sexual que ineludiblemente debemos abordar desde las familias, que no podemos delegar y que nadie puede hacer por nosotros o por nosotras.

De esa parte, es de la que queremos ocuparnos. Sin olvidar, insistimos, en que son más las personas que deberían contribuir a una adecuada educación sexual. Por ejemplo: el profesorado, el personal sanitario o los educadores y las educadoras. Es más, lo que creemos es que cada cual tiene su papel, que todos son compatibles y que no se trata de competir, sino de sumar esfuerzos. Por eso cuando alguien asume la responsabilidad que le corresponde, no sólo hace bien su papel, sino que, además, se lo está poniendo más fácil al resto.



Así las cosas el debate queda zanjado, Educación Sexual hay que hacer. Otra cosa será si nos preguntamos; ¿cuándo empezar? ¿qué debemos incluir? ¿qué hacer ante determinadas situaciones? ¿qué lenguaje emplear? ¿qué hacer frente al pudor, las preguntas, los tocamientos, el desarrollo, la orientación del deseo, la masturbación? Aquí puede que ya empiece el "lío" porque a lo mejor (o a lo peor) no todo el mundo piensa igual.

Alrededor de estas cuestiones vuelve el debate. A veces incluso el debate se vuelve eterno, ¡llevamos ya demasiados años con las mismas preguntas! Cada cual en su trinchera y desde ahí cada cual con "su educación sexual" como bandera. Que si lo mejor es contar mucho, que si es preferible contar poco, que si se debería explicar sólo hasta donde te pregunten, que si sería mejor decirles que ya les hablaremos a su debido tiempo. Lo bueno, lo malo. Lo permitido, lo prohibido... En definitiva, distintos planteamientos y, lo que es peor, distintas razones que pretenden imponerse. Olvidando que cuando "la razón" es impuesta deja de ser razonable.

Mucho nos tememos que ese falso debate seguirá siendo eterno si antes no se resuelven dos cuestiones ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad? Y ¿para qué queremos hacer educación sexual?

Un ejemplo. No es igual pensar que la sexualidad está en los genitales que creerse que la sexualidad está en todo el cuerpo. Que las relaciones sexuales son básicamente

el coito o que incluyen los besos, las caricias, la masturbación, el estar juntos.... Tampoco es igual creer que el objetivo de las mismas es el orgasmo o situarse en que el objetivo es el placer, los placeres, encontrarse a gusto consigo mismo.

Las palabras que rodean una y otra idea a veces son muy parecidas. Pero, desde luego, las ideas no son iguales. En un caso la idea de sexualidad es muy pequeña y en el otro mucho más amplía y en la que caben muchas posibilidades. Además, y que no se nos olvide, en las ideas grandes siempre hay sitio para las pequeñas. Sin embargo, lo contrario no es posible.

Con la Educación Sexual sucede algo parecido. Y ese es el otro ejemplo. Hay quien cree que el objetivo prioritario de la Educación Sexual es la prevención de embarazos o de las enfermedades de transmisión sexual como el SIDA. Lo cual vuelve a llevarnos a esa idea pequeña de la sexualidad. Justo de la que se supone que querriamos salir.

Es más, si así fuera ¿para que haría falta la educación sexual en educación infantil o educación primaria? ¿para que necesitarían educación sexual todos aquellos chicos o chicas que no tienen pareja ni intención de tenerla? ¿para qué quienes no practican el coito?

El objetivo de la Educación Sexual ha de ser un objetivo ambicioso. Nuestra idea de la sexualidad nos lo permite y además, como padres y madres, tenemos derecho a serlo. A no conformarnos con "migajas" y a aspirar a lo máximo.

De todos modos, será mejor empezar por el principio y edificar este objetivo a partir de los cimientos que nos aporta lo que conocemos por el Hecho Sexual Humano.

1. EL HECHO SEXUAL HUMANO

No es este el sitio para desarrollar una gran marco teórico, pero sí al menos el de dejar claro que de lo que hablamos: lo que se suele llamar el Hecho Sexual Humano. Esto es, reconocer que todas las personas son sexuadas, se viven como tales y expresan su erótica de un modo u otro.

Por supuesto, entendiendo que "ser sexuados" es algo más que el resultado de una carrera entre espermatozoides y que ganase "el de la X" o "el de la Y". También es algo más que el aspecto externo de los genitales, que parezca una vulva o que parezca un pene y una bolsa escrotal. Es verdad que ambas cosas contribuyen, pero "ser sexuados" son más cosas, es todo un proceso que no se detiene en el nacimiento sino que acaba en la muerte y que en cada caso es único e irrepetible.



Hay dos sexos, hombre y mujer, pero muchas maneras de "construirse" como hombre o como mujer. Si pensamos, ahora, un poco en nuestra propia experiencia como hombres o como mujeres adultas seguro que seremos capaces de reconocer muchos de estos cambios y mucha de esa diversidad. Además, y precisamente porque estemos inmersos en nuevos cambios que afectan a todo nuestro cuerpo, también sabemos que la sexualidad no concluyó su proceso con el nacimiento y ni siquiera lo hizo con la adolescencia. El proceso no concluye nunca.

Como padres o como madres no es necesario ser especialista en sexología evolutiva y conocer los distintos pasos del proceso de sexuación: sexo del cromosoma, sexo gonadal, sexo genital, hipofisiario, cerebral,... Tampoco es necesario conocerse con exactitud los cambios que se producen en el cuerpo una vez que el bebé ha nacido, o los que se producen en la adolescencia, el climaterio o el resto de edades intermedias o posteriores.

Como padres y como madres basta con que sepamos, lo que ya está escrito, que sexos hay dos, hombre y mujer, pero muchas maneras de construirse como hombre y como mujer. Naturalmente todos los hombres son verdaderos hombres y todas las mujeres verdaderas mujeres. Con independencia de cómo haya sido el proceso y en que lugar se coloquen "los acentos".



2. VIVIRSE COMO HOMBRE O COMO MUJER

De igual modo, hay muchas maneras de "vivirse" como hombre o como mujer. ¡No podía ser de otro modo! Si antes hablando de un proceso, en el que aludíamos a estructuras más o menos objetivables, concluíamos que la diversidad es absoluta. Ahora que hablamos desde lo subjetivo, con más razón.

No siempre se vive uno o una como hombre o mujer del mismo modo. Las palabras hombre y mujer pueden tener distintos significados según para quién. Es más ni siquiera una misma persona se vive siempre del mismo modo. Se evoluciona, se cambia, se acompaña de distintos valores y creencias.

El resultado de todo esto es que hay quien se encuentra a gusto consigo mismo como hombre o como mujer y quien cree que hay algo que falla. Quien se vive con agrado o con desagrado. Quien preferiría ser de otro modo, quien se conforma, a quien le preocupa que los demás le desconsideren. O quien piensa que aún le queda mucho para demostrar que verdaderamente es hombre o mujer "de calidad".

Como padres y como madres hemos de saber que hay muchas formas de vivirse como hombre o como mujer. No hay un único modo. Sabemos además que no es necesario que nadie te otorgue esa "categoría" y que para ser un verdadero hombre o una verdadera mujer no hace falta demostrar nada a nadie. Basta con "sentírselo".

Las vivencias no se agotan en la identidad "sentirse hombre" o "sentirse mujer". Aquí también incluimos la orientación del deseo. Es decir, que, de igual modo que nos vivimos como hombres o como mujeres, nos vivimos como homosexuales o como heterosexuales. Es decir con un deseo erótico preferentemente hacia personas de nuestro mismo sexo (homosexualidad) o del sexo contrario (heterosexualidad). E, igualmente, los significados que pueden acompañar a cada una de estas vivencias pueden ser muy distintos, entre distintas personas y en una misma persona en distintas etapas.

Por cierto, las vivencias no surgen del aire. Queremos decir que lo que cada cual esté haciendo para que el significado de ser hombre, ser mujer, ser homosexual o ser heterosexual sea uno u otro, estará contribuyendo a poner las cosas más fáciles o más difíciles. Y, esto, indudablemente no es ajeno a la Educación Sexual.

3. DISTINTAS FORMAS DE EXPRESARSE

Somos y nos vivimos como sexuados, con todos los matices y las peculiaridades que eso supone. Pero ahí no acaban las cosas, ni los plurales. Cada hombre y cada mujer, también cada chico y cada chica, expresan su erótica a su manera. Hablamos de erótica, para poder hablar de más cosas que las llamadas relaciones sexuales o el coito.



Hablamos de erótica, para poder hablar también de deseos. Todo aquello que cada cual anhela y que, dicho sea de paso, no siempre es posible realizar. Por cierto, ser conscientes de que los deseos eróticos, ¡cómo los demás!, no siempre se cumplen, también debería formar parte de la Educación Sexual. Aunque eso sí, lo importante es saber "reconocer" los deseos propios y hacer lo posible por convertirlos en realidad.

Es evidente que el mundo de los deseos es un mundo diverso. Cada cual, mujer y hombre, desde sus valores, sus creencias, sus ganas de aventuras, sus temores, sus remilgos, sus curiosidades, sus ideales... aspira a unas cosas u otras. Piensa que hay conductas o situaciones con las que disfrutaría más o con las que sería más feliz que con otras. Aunque, lógicamente, puede que el paso del tiempo, el cambio de circunstancias, de valores, de creencias, de temores, ... lleven a que lo que en su momento se vivió como un deseo deje de serlo y viceversa. Y es que ¡los deseos eróticos tampoco son inalterables!

Pero hay más. Hablamos de erótica para hablar también de todo aquello que sí se lleva a la práctica. ¿Hace falta repetir que son más cosas que el coito? Que hablamos de fantasías, de besos, de caricias, de penetraciones, de achucharse, de masturbarse, ... Muchas cosas y además cada una con cientos de matices y posibilidades ¿o, acaso, son iguales todas las fantasías, los besos, la caricias, las penetraciones...?

Un detalle importante, es muy probable que detrás de cada una de esas posibilidades se esconda la posibilidad de disfrutar. Pero también es verdad que no siempre se disfruta. Es más, no todas las personas disfrutan ni del mismo modo, ni con las mismas cosas. ¿Por qué? Porque para disfrutar no basta con "hacer" las cosas, es imprescindible desearlas y ya sabemos que los deseos son diversos y guardan relación con muchas formas de pensar. Por eso, y entre otras cosas, cada erótica es particular.

4. HABLAMOS DE SEXUALIDADES

Todo esto nos lleva a hablar de sexualidades ¡en plural! Porque hay muchas maneras de ser, de vivirse y de expresarse. Y que esto es verdad, insistimos, para todas las personas y en cualquier momento evolutivo. Es verdad en el caso de nuestros hijos o de nuestras hijas, tengan la edad que tengan, pero también es verdad en nosotros como personas adultas. Cada cual es, se vive y se expresa a su modo.

Bien es verdad que cada etapa evolutiva tiene sus propias características y, a veces, hasta sus propios significados. Un ejemplo: un niño de cuatro años naturalmente que es, que se vive y que se expresa, pero ¡cuidado! Ni es, ni se vive, ni se expresa igual que un adolescente o un adulto. Aunque haya conductas que pueden parecerse como es la de estimularse los genitales, que pueda tener presencia en las distintas etapas, en cada etapa suele haber distintos significados. Cada persona es cada persona, pero también cada momento es cada momento.

Aunque debería resultar evidente, no obstante queremos explicitarlo: en el caso de personas con discapacidad física, psíquica o sensorial o con parálisis cerebral hablamos de lo mismo. Naturalmente con sus propias peculiaridades se viven y se expresan. Están en el mismo "saco", en el de las sexualidades, sin jerarquías y sin categorías.

Conclusión. Dos sexos, hombres y mujeres, y todos y todas únicos y peculiares.

5. EL VERDADERO OBJETIVO DE LA EDUCACIÓN SEXUAL

Desde estos postulados el verdadero objetivo de la Educación Sexual debe dirigirse, y ese es, al menos, nuestro propósito, a que nuestros hijos e hijas aprendan a conocerse, aprendan a aceptarse y aprendan a expresar su erótica de modo que sean felices. Como se ve este objetivo es más grande y ambicioso que otros y además no excluye a ninguno.



Que aprendan a conocerse. Que es algo más que aprender sobre la menstruación o la fimosis, cómo se produce la fecundación o la composición del líquido seminal. Conocerse significa aprender cómo somos y cómo funcionamos. Lo que es verdad para los genitales y para el resto del cuerpo, para conocer los mecanismos de la reproducción y también la fisiología del placer.

Conocerse, incluye conocer a los demás, y no pensamos sólo en el sexo contrario. Si no también aprender más sobre el propio. Conocer porque no todos los hombres son iguales ni todas las mujeres. Y esto abarca el tamaño de los genitales o del pecho y la edad de maduración, pero también incluye muchas más cosas: estatura, gustos, aficiones, fortaleza, habilidades...

Que aprendan a aceptarse. En este caso hablamos de contribuir a que estén contentos de cómo son, que estén a gusto consigo mismos. Que sientan que no hay nadie mejor o peor que ellos o que ellas en este aspecto. Que en sexualidad todo el mundo es único y peculiar y que todos los hombres son verdaderos hombres. Igual que todas las mujeres son verdaderas mujeres (esto también vale para niños o niñas).

Cuando uno o una se conoce, y conoce a los demás, es más fácil aceptarse. Si sabemos que hay muchas formas de construirse como hombre o como mujer, no necesitamos pasar ningún examen. Creeríamos que el modelo ideal de hombre y mujer no existe, por lo tanto todos y todas podemos ser ideales. Lo cual es cierto porque para el placer, el afecto y las relaciones eróticas todos y todas estamos igualmente preparados.

Que aprendan a expresar su erótica de modo que sean felices, significa que aprendan a disfrutar. Y esto lo decimos desde la convicción de que únicamente se disfruta cuando se evitan consecuencias no deseadas. Porque disfrutar de la erótica es hacerlo "antes", "durante" y "después" de las relaciones eróticas. No se trata sólo de conseguir orgasmos mientras se realizan las mismas. Disfrutar es sentirse a gusto, sentir que merece la pena.

Es evidente que sólo se disfruta con lo que se desea, con lo que guarda relación con tu peculiar manera de sentir, y que esto es más fácil lograrlo cuando te conoces y te aceptas. Y, por tanto, cuando no haces de las relaciones eróticas un examen para conseguir el título de "verdadero hombre" o de "verdadera mujer", tampoco una prueba para conseguir que "te acepten y te quieran".

6. TRABAJAR POR LO QUE QUEREMOS CONSEGUIR

Conocerse, aceptarse y expresar la erótica de modo adecuado, mucho más que aprender "sólo" a evitar, por ejemplo el embarazo no deseado o que aprender cómo se usan los preservativos. Si sólo nos dedicáramos a eso podríamos llegar a lograr chicos y



chicas suficientemente "eficientes" en el manejo de la anticoncepción, pero ¿eso garantizaría que serían realmente felices con su erótica?

Como, ya hemos dicho, tenemos derecho a ser ambicioso y parece que el desear que nuestros hijos e hijas sean felices es una ambición sensata. Alguien que es feliz con su erótica, es alguien que disfruta con lo que hace. Que disfruta porque lo que hace, a parte del mucho o poco placer, le hace sentirse bien consigo mismo o consigo misma. Porque siente que es coherente con sus valores y su forma de pensar. Por supuesto también es feliz porque no tiene consecuencias no deseadas, léase embarazos, transmisión de enfermedades u otros "malos rollos".

La idea de este texto es ver que es más coherente y, a la larga también más eficaz, trabajar por lo que se quiere conseguir que sólo por lo que se pretende evitar. Que es mejor hacer educación sexual desde lo positivo que no desde lo negativo. Insistimos "quien consigue" (que no es precisamente igual que "quien hace") evita riesgos, "quien evita", desde luego, no siempre consigue. Y la pregunta es; ¿de qué se trata? ¿de posibilidades o de dificultades? ¿de valores o de miserias?



7. EL MISMO OBJETIVO

Si leemos detenidamente los párrafos anteriores no hay nada que diga que estamos hablando exclusivamente de jóvenes. Lo del embarazo es sólo un ejemplo. Pero puede que haya quien piense que todo esto es más verdad y más necesario en la adolescencia y más concretamente en las parejas que puede que practiquen coitos. Nada de eso. Todo es verdad y todo es necesario a todas las edades, para todas las personas.

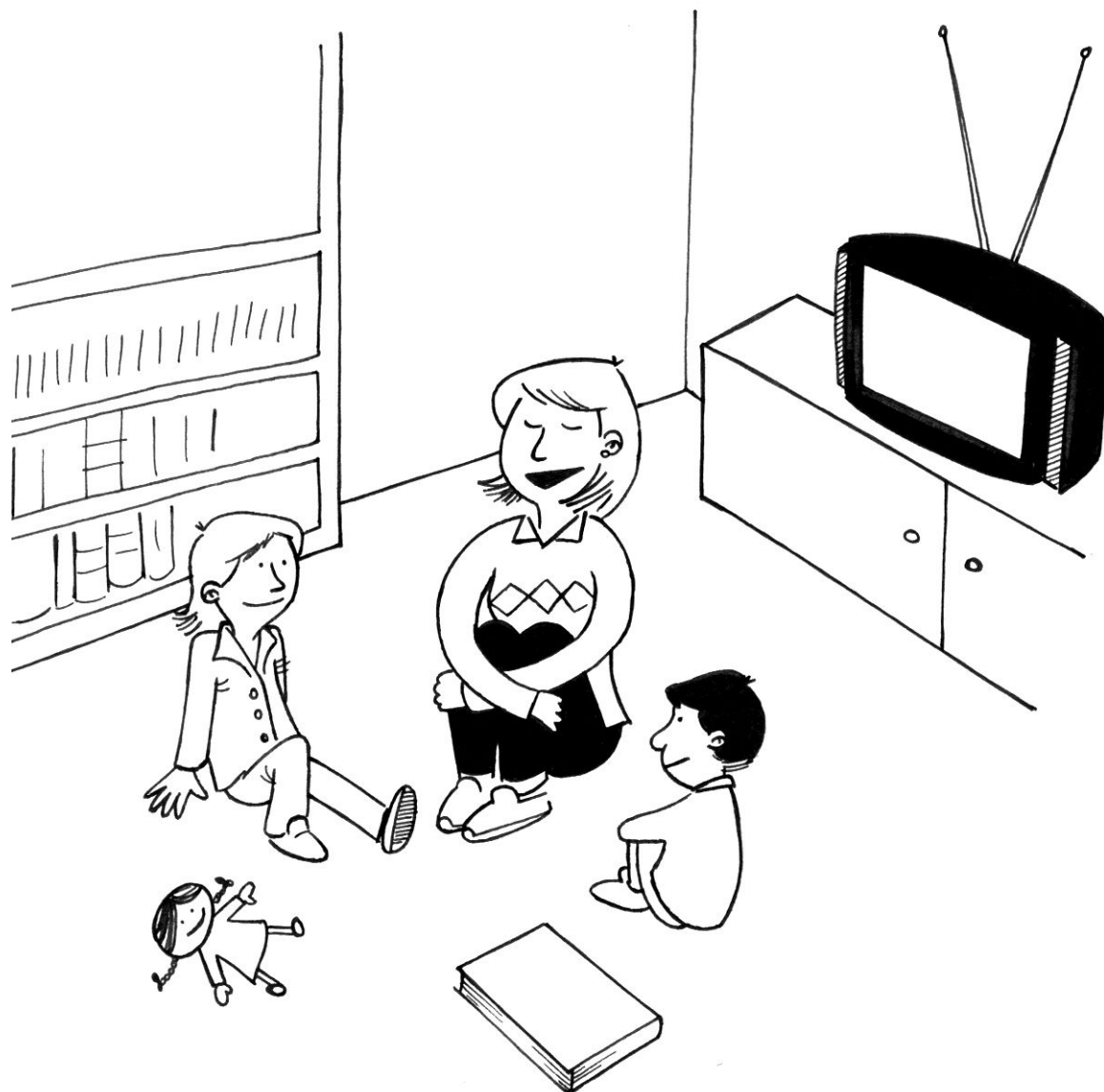
Queremos decir que si trabajamos por la Educación Sexual trabajaremos por el mismo objetivo trabajemos con quien trabajemos. Naturalmente sin olvidar las peculiaridades de cada edad. Pero por ejemplo en educación infantil es donde hay que empezar a aprender a conocerse, a aceptarse y a que las expresiones de la erótica, como pueden ser ciertos "tocamientos", no traigan "malos rollos" o culpabilidad.

En el resto de edades sucede lo mismo, siempre hay algo más que se necesita conocer, siempre será importante estar a gusto consigo mismo y siempre estará por ahí la erótica, con unos u otros significados, pero por ahí. Por cierto, y aunque se escape de los objetivos de este texto, todo lo que estamos diciendo sigue siendo verdad y necesario en la edad adulta, el climaterio y la tercera edad, ¡Claro que hay que seguir conociendo los cambios, aceptándolos y dejando que la erótica nos siga trayendo satisfacciones!

Este mismo objetivo sirve para quien tiene pareja y quien no, ni tiene ganas de tenerla. Para homosexuales y heterosexuales. Para personas con determinadas

creencias y valores y para otras personas que piensen de otro modo. Para todos y para todas.

Naturalmente también para las personas con algún tipo de discapacidad. Cuya sexualidad es tan única y peculiar como cualquiera y que tienen el mismo derecho que cualquiera a conocerse, a aceptarse y a que su erótica pueda expresarse de manera satisfactoria. Es verdad que pensando en casos concretos de personas con ciertas discapacidades estos objetivos no van a resultar sencillos. Nadie ha dicho que lo sean. Pero, ojo, eso no les resta legitimidad.



SESIÓN I

EL OBJETIVO DE LA EDUCACIÓN SEXUAL

1. OBJETIVO

Esta primera sesión debe pretender servir para unificar intereses, expectativas y por supuesto los objetivos de la educación sexual. También deber servir para aprender a hablar de sexualidad e ir haciendo grupo.

2. CONTENIDOS DE LA SESIÓN

- ▶ Presentaciones
- ▶ Ajustar expectativas
- ▶ Juego de Palabras (Nuestra idea de la sexualidad educa)
- ▶ La educación sexual que hemos recibido
- ▶ La educación sexual que queremos impartir

3. PISTAS PARA UN POSIBLE DESARROLLO

Lo lógico es que quien haya coordinado la convocatoria empiece presentándose y encuadrando los aspectos formales de la convocatoria. Horarios, lugar de las sesiones, fechas, si hubiera que cumplir con alguna formalidad, ... Para continuar justificando el por qué de estas sesiones. Importante: "sin anticipar los verdaderos objetivos de la educación sexual". De momento bastaría con justificar la necesidad de formarse en educación sexual por la ausencia formal de la misma o por la sobreabundancia de mensajes más o menos explícitos que sobre sexualidad están recibiendo chicos y chicas de todas las edades.

Si en el Centro Escolar hubiera actualmente, o hubiera habido, algún tipo de intervención en materia de sexualidad también podría ser ahora un buen momento para ir haciendo hilo con las mismas e ir construyendo una pequeña historia común.

Toda este encuadre ha de ser breve y debe incluir una presentación de las personas que se harán cargo de la coordinación de las sesiones, así enseguida les pediremos al



resto de participantes que se presenten. Que nos cuenten cómo se llaman, qué edad o en que curso está su hijo, hija o quien esté a su cargo. También les pediremos que nos cuenten si tienen alguna otra experiencia de formación con relación a este tema y por último, y lo más importante, que nos cuenten qué es lo que esperan sacar de estas sesiones, qué deberían encontrar en estas sesiones para que consideraran que, efectivamente, han merecido la pena.

Ponemos en común las expectativas y procuraremos llegar a un acuerdo. Puede que algunas de las expectativas, siendo sensata, resulte inalcanzable para este número de sesiones y es bueno no dejar que crezcan expectativas falsas. No vamos a conseguir convertir a nadie en especialista, ni vamos a prescribir o dispensar "recetas mágicas" que solucionen todas las cuestiones.

Ahora, eso sí, creemos ser capaces de aportar ciertas informaciones de utilidad y contribuir a que juntos encontremos claves que ayuden a ponernos en la dirección adecuada para solucionar los problemas. ¿Dejarlos totalmente solucionados? Eso, sinceramente, creemos que es pedir demasiado.

A continuación realizaríamos "el juego de palabras" (Ver actividad N° 1), tras la misma y tras las reflexiones comentaremos "nuestra" idea de la sexualidad. Una sexualidad que va más allá de los genitales, del coito o del orgasmo. Una sexualidad que habla de todo el cuerpo, de la piel, de las distintas formas de expresar la erótica. Donde las caricias pueden ser tan importantes como los coitos. En la que el objetivo es disfrutar pero es, sobre todo, encontrarse a gusto con uno mismo. Una sexualidad en la que caben homosexuales y heterosexuales, personas con pareja o sin pareja, personas con discapacidad, de distintas edades, con distintos valores...

La idea es que los participantes aprendan algo sobre eso que hemos llamado el "Hecho Sexual Humano". Así que trataremos de explicarlo lo mejor que podamos y podremos acompañar nuestra explicación de algún recurso: transparencias, esquemas o, sencillamente, dar fotocopias que garanticen por escrito lo que queremos contar.

Si ya sabemos "de qué hablamos", el siguiente paso de esta sesión es intentar "consensuar" para qué queremos trabajar. Y lo haremos aprovechando la actividad nº2: "la Educación Sexual que yo recibí", que nos permitirá hablar de los mensajes pasados y presentes sobre sexualidad que se lanzan desde la escuela y la familia, así como de los objetivos que hay detrás de los mismos.

Para finalizar la sesión explicitaremos cual es el objetivo de la Educación Sexual que queremos ofrecer a nuestros hijos e hijas y al que queremos contribuir o, al menos, aproximarnos. Como ya sabemos, es que aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar la erótica de modo que sean felices.



Con este objetivo es fácil estar de acuerdo. Pero, por las mismas, puede resultar lejano y difícil de lograr. Por eso es necesario que todos y todas nos sintamos capacitados para contribuir al mismo y para buscar colaboración. Así que para que nadie se sienta agobiado o agobiada y con demasiada carga sobre su espalda, les recordaremos que, para eso, están el resto de las sesiones.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

¿ ESTAMOS TODOS Y TODAS DE ACUERDO EN QUE...

- ▶ como padres y madres tenemos que asumir nuestra responsabilidad en la educación sexual
- ▶ la educación sexual es importante a todas las edades
- ▶ hablar de sexualidad es algo más que hablar de genitales, coitos o reproducción
- ▶ hablar de sexualidad es también hablar del cuerpo, de los besos, de las caricias..., es hablar de placer, de disfrutar, de encontrarse a gusto como hombre, como mujer.
- ▶ hay muchas formas de "construirse" y de "vivirse" como hombre y como mujer
- ▶ todos los hombres son verdaderos hombres
- ▶ todas las mujeres son verdaderas mujeres
- ▶ el objetivo de la educación sexual es contribuir a que se conozcan, se acepten y a que aprendan a que su erótica les haga feliz.
- ▶ quien disfruta de su sexualidad y de su erótica sabe evitar consecuencias no deseadas
- ▶ todos y todas significa todos y todas.



CAPÍTULO 2

**NO ESTAMOS SOLOS
Y CÓMO EMPEZAR
POR EL PRINCIPIO**

Sabemos que la educación sexual ha de empezar mucho antes que las relaciones eróticas se conviertan en una posibilidad. Que tampoco basta con anticiparse unos meses a las primeras eyaculaciones o las primeras menstruaciones. ¡Que hay que empezar desde el principio!

Como padres y madres, o como personas adultas con niños o niñas al cargo, hemos de sentirnos absolutamente capaces de hacer educación sexual de calidad. Pero por las mismas hemos de ser capaces de pedir ayuda. A veces resulta más fácil animarse a hacer "algo", en este caso educación sexual, cuando uno o una sabe de antemano con quien puede contar.

Dicho sea de paso, la responsabilidad de la Educación Sexual no es exclusiva de las familias, luego, lo que en algún momento, vamos a calificar de ayuda, no es otra cosa que el que cada cual asuma la responsabilidad que le corresponde. Pensemos, por ejemplo, en el profesorado o el personal sanitario ¿serían buenos profesionales si hicieran todo lo posible por quedarse al margen de la Educación Sexual? Evidentemente NO



La Educación Sexual es nuestra tarea pero también lo es de la escuela y de los Centros de Atención Primaria. Por eso todo lo que hagamos para que eso sea así redundará en beneficio de niños y niñas. Queremos decir que sería bueno que nos permitiéramos hablar con todos estos profesionales para saber qué abordan, cómo lo hacen, con qué dificultades se encuentran y, lo que es más importante, para ofrecerles nuestra colaboración.

Parecerá tonto, pero hay veces que buenos y buenas profesionales no hacen más por la Educación Sexual porque creen que quizás padres y madres pudieran molestarse. Cuando la mayoría de las veces todos y todas compartimos el mismo objetivo y la misma idea de la sexualidad. Sólo hace falta que seamos capaces de contárnoslo y colaborar.

Al igual que sucede con la educación sexual, esta colaboración es mucho más fácil establecerla desde el principio y, después, mantenerla, que iniciarla con el lastre de los años de silencio. Empezar "desde el principio" es una verdad que se refleja en todos los ámbitos.

1. PERFECTAMENTE CAPACITADOS Y CAPACITADAS

Somos conscientes que en alguno de los párrafos anteriores hemos dejado escrito que padres y madres han de sentirse perfectamente capacitados para hacer educación sexual y, suponemos, que al leer esto habrá quien se haya sonrojado pensando "ese no es mi caso", "tengo demasiados prejuicios", "me falta demasiada información", "mis hijos no quieren hablar", "me da vergüenza", "tengo unas ideas un poco anticuadas" ... pues bien, seguimos creyéndolo, incluso de quienes hayan pensado así.

Una idea que no es nueva: para hacer educación sexual de calidad desde el papel de la familia no hay que ser sexólogos o sexólogas. Para trabajar como profesional y hacerlo desde la sexología, sí. Pero para hacerlo desde el ámbito de la familia, no. Los conocimientos, cuanto más mejor, de hecho en estos textos esperamos aportarte alguno de ellos, pero sabemos que no son lo fundamental.

Habitualmente no somos especialistas ni en salud, nutrición, seguridad vial, urbanidad, economía, derecho, biología ... y, sin embargo, no nos cuestionamos que como familia podemos, y debemos, hablar de todos esos temas. Además somos conscientes que podemos aportar nuestra experiencia y nuestros conocimientos a los mismos. Que ninguno de esos temas nos es del todo ajeno y que, por tanto, no debemos eludirlo. Todo lo contrario, en ocasiones seremos nosotros o nosotras quienes propiciemos que se hable de alguno de ellos, sobre todo en lo que se relacionan con el ámbito más familiar y doméstico. ¿Por qué entonces con la sexualidad o la sexología habría de ser distinto?

2. LO QUE DEBERÍA OCURRIR

Esto de que cada cual asuma su responsabilidad no es exclusivo para la familia. Antes lo insinuábamos y ahora lo queremos hacer más explícito, la escuela debe hacer Educación Sexual. Porque es importante y necesario, pero también porque así se recoge en "sus papeles", es su obligación.

Desde la LOGSE la Educación Sexual se ha contemplado como una materia transversal, algo que la actual LOCE no ha cambiado. Aunque bien es verdad que la LOCE si ha modificado algunos mínimos de los que se recogen en los diseños curriculares. Y, aunque suponemos que todo es discutible, nuestra impresión es que quizás estos cambios nos estén alejando de una concepción de la sexualidad donde quepan todas las sexualidades, con todos sus modos y matices, donde la erótica sea algo más que la posibilidad del coito y donde, además de reproducción, haya espacio para el afecto, el placer y la satisfacción.

En cualquier caso la Educación Sexual sigue contemplada de manera transversal. Es decir que la responsabilidad de la misma está compartida por todo el profesorado. Se supone que, al ser transversal, está impregnado todo el curriculum educativo y que, por tanto, desde todas las áreas se deberían trabajar aspectos que contribuyan a la Educación Sexual de chicos y chicas. Es decir, que todo el profesorado ha de implicarse, no sólo el tutor o la tutora.

Además la Educación Sexual ha de ser progresiva. Lo que quiere decir que, lo anterior, es verdad para todas las etapas educativas: Infantil, Primaria y Secundaria. Evidentemente en cada etapa habrá unos contenidos y unas prioridades, pero lo importante es que en todas las etapas hay algo que hacer y que no se debe eludir.



En Atención Primaria sucede algo parecido. Los distintos y las distintas profesionales saben que han de ocuparse del chico y de la chica en su integridad y que su objetivo es la promoción de la salud. Saben, evidentemente, que salud es algo más que la ausencia de enfermedad. Que la salud es el bienestar físico, psíquico y social. Por lo tanto o contemplan también "lo sexual" o difícilmente podrán lograr el objetivo.

Eso significa que en las consultas se puede preguntar todo lo relacionado con lo sexual. Pero también debería significar que los y las profesionales de medicina o enfermería también nos deberían dar información y pautas para ir entendiendo lo que va sucediendo y para manejarnos con coherencia. Es decir que deberían aprovechar las distintas "revisiones" por las que pasan niños o niñas no sólo para mostrar buena disposición sino también para transmitirnos ideas y pautas a nosotros o nosotras, pero también al chico o la chica, especialmente en las últimas revisiones (11 y 14 años)

La Educación Sexual es tarea de todos y de todas y nadie debe eludir su responsabilidad. Así que, volviendo a nuestra tarea, recordamos dos ideas: no hace falta ser especialista y se puede pedir ayuda. Todos los padres y todas las madres están perfectamente capacitados para hacer Educación Sexual de calidad ¿Todavía hay dudas? Un poco de paciencia. Volveremos más adelante sobre ello. Ahora quisiéramos retomar el comienzo del capítulo: empezar por el principio.



3. CUÁNDO EMPEZAR

Ya no es necesario preguntarse cuando empezar, sabemos que o bien empezamos desde el principio, o bien empezamos tarde. No es necesario esperar a que el niño o la niña nos asalte con las "primeras preguntas", tampoco es necesario observar que el niño o la niña acaricia sus genitales.

La Educación Sexual generalmente empieza sola y de la mejor de las maneras posibles: bien. No estamos hablando ahora de la vieja idea de que "siempre se educa" y de que es imposible no educar. De que se educa con lo que se habla y con lo que se calla, con los gestos tanto como con el silencio, con el ejemplo... y que, probablemente, si nos hemos permitido hablar delante de ellos o de ellas, ya hemos empezado.

Ahora, y puesto que hablamos de Educación Sexual (algo más que transmitir información sobre los genitales) nos referimos a que se educa con los abrazos, con las caricias, con las muestras de afecto, con el contacto piel con piel... y esto se empieza a educar en la cuna. Mucho antes de las preguntas o los "tocamientos".

Cuando a un bebé se le toma en brazos está empezando a aprender a querer y ser querido, a tener seguridad en los demás, a expresar emociones y reconocer las ajenas

¿Hay algo que sea más necesario para la educación sexual que todo esto? Se puede ser muy feliz sabiendo poco o muy poco sobre los genitales o del proceso de fecundación, pero todos sabemos que es muy difícil ser feliz sin saber expresar lo que se siente. Por eso, lo realmente importante va por ahí. Precisamente por un lugar por el que casi todos pasamos sin ser demasiados conscientes de lo que significa.

Lo que nos sitúa en un punto de partida frente a la Educación Sexual, distinto al habitual. Ya no se trata de aprender cómo comenzar a hacer Educación Sexual. Se trata de continuar lo que, casi con toda seguridad, hemos iniciado de la mejor de las maneras posibles.

4. CONTINUANDO CON LOS AFECTOS

Por tanto, lo que se habría que procurar es que el paso de los años no vaya eliminando las muestras de afecto en los hogares. Y que niños y niñas puedan seguir expresando sus sentimientos a sabiendas de que esa persona adulta que les quiere va a hacer todo lo posible por entenderles y acogerles. Por las mismas si esas personas adultas expresan también sus sentimientos estarán siendo "buenos modelos". Y recordamos que el objetivo era "conocerse, aceptarse" ¡Vamos en la buena dirección!



Bien es verdad que con el paso de los años las muestras de afecto va a ir cambiando. Especialmente (aunque no en todos los casos) se van a ir reduciendo las muestras de afecto en público. Queremos decir que no sería raro que un niño o niña a partir de los primeros cursos de primaria ya no sea tan "efusivo o efusiva" en sus demostraciones, por ejemplo a la salida del colegio, es decir delante de sus compañeros o compañeras. Por el mismo motivo, es probable que ese niño o niña "parezca" que rechaza ciertos besos o cariños si se los propinamos en la puerta del colegio.

En realidad lo que sucede es que ese chico o chica nos está dando mensajes de que prefiere que "delante de su gente" evitemos ciertos comportamientos que le podrían señalar como de "aún" demasiado niño o niña. ¿Significan eso los besos o caricias? Suponemos que no (aunque es verdad que muchas veces como padres o madres nos resistimos a asumir que, efectivamente, están creciendo).

De todos modos tampoco pasa nada por aceptar sus modos. Por respetar que prefiera que los afectos los expresemos en la intimidad de casa. Seguro que ese mismo chico o chica al que parece que le "molestan" los besos o que le digas que le quieres, cuando te cuidas de no hacerlo en público y sí se lo muestras o se lo dices en casa, en intimidad ¡lo agradece! Incluso lo buscará y lo reclamará no sólo en primaria sino que también mucho después. Y es que las caricias y los achuchones de tu padre o de tu madre siempre serán especiales.

Lo importante es que los afectos puedan expresarse. Por eso no hay que tomarse como algo malo que "el dónde" pueda ir cambiando o limitándose. Lógicamente ¡siempre y cuando sigamos disponiendo de un espacio! Al fin y al cabo lo mismo sucede en el ámbito de la pareja, donde aprendemos a distinguir entre lo público y lo privado. No todas las parejas son iguales, tampoco todas las familias, por eso hay distintos límites y se trata de que todos y todas se encuentren a gusto con los suyos.

5. NIÑOS Y NIÑAS

Todo lo que estamos contando es verdad para niños y niñas. Pues unos y otras tienen las mismas necesidades afectivas. Subrayamos esta obviedad porque, a veces, la realidad es que nos comportamos de manera distinta con niños y niñas. ¿Seguro que decimos las mismas palabras cuando es un niño el que llora y reclama abrazos que cuando es una niña? ¿Le abrazamos del mismo modo? ¿Sucede igual a todas las edades?



Está comprobado que cuando las personas adultas interactúan con un "bebé niño" lo hacen de un modo y con un "bebé niña" de otro. Son matices, pero importantes. Al bebé-niño se le habla con adjetivos que resaltan su fortaleza, al bebé-niña su fragilidad, lo que también se traduce en cómo se coge a uno o a una. Los superlativos son frecuentes con el niño, los diminutivos con la niña, y eso aún en los casos en que ambos pesen lo mismo. Insistimos, sabemos que son sólo detalles. Pero ahí están.

Sería mucho suponer que de estas breves interacciones se pudieran sacar conclusiones sobre lo que el futuro podría deparar a unos bebés u otros. Tan sólo queremos destacar una cosa. Que enseguida abrimos la puerta a los comportamientos diferenciales, al doble proyecto educativo, y a lo que es peor, a la desigualdad.

Niños y niñas son distintos, por eso unos son niños y otras niñas, lo que es absolutamente compatible con que, como padres o como madres o como educadores y educadoras, ofrezcamos a unos y otras las mismas posibilidades para que puedan desarrollarse. Por eso las mismas muestras de afecto, la misma información, los mismos juguetes, las mismas alternativas de ocio, el mismo lenguaje... ¡Bastantes estereotipos hay ya como para encima propiciarlos!

Las interacciones con el bebé, o con el niño o la niña, tienen su peso pero, lógicamente, también lo tiene el cómo interactúan las personas adultas del entorno entre sí. ¿En igualdad? ¿hay superiores e inferiores? ¿qué dirección tienen las normas o las obligaciones?... Podrá sonar exagerado pero todo esto ayuda a construir cimientos en una dirección u otra.

Los cuidados del bebé, los masajes, las comidas, el baño ... todos los detalles van construyendo un mundo de relación. Un mundo que no es ajeno a la Educación Sexual y, sobre todo, a los modelos que queremos transmitir sobre los hombres y las mujeres. Pero no nos engañemos, la cantidad tiene importancia, pero más aún la calidad. Cómo se hacen las cosas, lo mucho o lo poco, es más importante que cuánto se hace. Lógicamente hablamos desde la idea de que ambos quieren hacer, pero no siempre pueden (lo contrario se llama "escaqueo" y tiene pocos componentes educativos).

Conocerse, aceptarse y expresar la erótica de modo que se sea feliz. Desde luego los modelos de hombre y de mujer que ofrezcamos y propiciemos (y eso ocurre desde las primeras interacciones como acabamos de ver) van a poner más fácil o más difícil la consecución de esos objetivos.

6. APRENDIENDO A SER NIÑO, A SER NIÑA

Tanto los niños como las niñas se van dando cuenta de que pertenecen a un sexo y no al otro. Este es el comienzo del proceso que conduce a la identidad sexual. De sentir que se pertenece a uno de los dos sexos. ¡Ojo! No confundir con el proceso de aprender o sentir que hay cosas exclusivamente de niños y otras exclusivamente de niñas. Eso es otra cosa. Además evitable y que la Educación Sexual y "sexuada" no puede ignorar.



Aproximadamente hacia los dos años, la mayoría, aunque no sean capaces de decirlo, ya se autclasifican como niño o niña. Pero lo curioso es que esa autclasificación no está en función de lo que son, sus hormonas, sus gónadas o sus genitales, sino en función de lo que parecen.

Un ejemplo, si se le pregunta a un niño de 3 años qué es, probablemente conteste que es niño, pero si se le pregunta que qué sería si se le pone falda o unas coletas, entonces es probable que conteste que niña. Lo que a estas edades un niño o una niña considera que le hace como tal, generalmente tiene que ver con lo que se llama género. Es decir un constructo social que hace que unas cosas, juegos o formas de vestir estén consideradas como propias de hombres y otras como propias de mujeres.

Al final de la primera infancia, a eso de los 6 años, ya casi todos se sienten algo, chico o chica, y ya saben sentirse así con independencia de sus gustos, sus juegos e incluso de sus genitales, lo que no quiere decir que sea siempre tan sencillo o que esté exento de conflictos.

Como padres y madres procuraremos contribuir a que aprendan que su identidad se mantiene constante, pero por las mismas deberemos procurar que aprendan que el resto de cosas es más flexible. Es decir, a que niños y niñas aprendan que los juegos, los traba-

jos, las formas de vestir... no son de chicos o de chicas sino de quien quiera y que, por tanto, unos y otras, pueden hacer las mismas cosas.

Para llegar a este punto se necesita tiempo, de los 2 a los 6 años. Pero además, que a su alrededor no se viva como problemático lo que no dejan de ser confusiones propias del momento evolutivo. Es importante saber que es necesario ayudar a que los niños y las niñas aprendan, pero ¡sin agobiar! Una cosa es ayudar y otra muy distinta es convertir en problema lo que no dejan de ser simples confusiones propias del momento evolutivo.

Además en muchas otras ocasiones la confusión sólo está en la cabeza de la persona adulta. Un ejemplo: no resulta extraño que a estas edades de las que estamos hablando haya niños o niñas que prefieran los juegos o juguetes que para muchas personas puedan ser considerados propios del otro sexo. Sin que esto además les suponga ningún conflicto en cuanto a su identidad. Saben perfectamente catalogarse como niño o como niña. El conflicto o la confusión, como hemos dicho, suele estar del lado de las personas adultas, que creen, por ejemplo, que si compran una muñeca a su niño o un balón a su niña pueden estar contribuyendo a liar la identidad sexual o a fomentar la orientación del deseo homosexual. ¡Nada más lejos de la realidad!

Una cosa es sentirse niño o niña y otra es la orientación del deseo, que no se manifiesta hasta la adolescencia y que, desde luego no está influenciada por los juguetes a estas edades. Así que lo mejor es no intentar forzar nada. Por dos razones: porque no tiene sentido, cada cual es como es, y ¡encima!, porque no conseguiríamos nada.



SESIÓN II

NO ESTAMOS SOLOS Y CÓMO EMPEZAR POR EL PRINCIPIO

1. OBJETIVO

Comenzar a hacer realidad una de las ideas centrales de todo este curso "todos los padres y todas las madres están perfectamente capacitados para hacer educación sexual de calidad" para ello incidiremos en dos ideas: la responsabilidad de la educación sexual es compartida y la puerta a la verdadera educación sexual está en la "expresión de sentimientos"



29

2. CONTENIDOS DE LA SESIÓN

- ▶ Recordar claves del día anterior
- ▶ La Educación Sexual que se está haciendo
- ▶ El papel de la escuela, el personal sanitario y otros agentes sociales
- ▶ El abrazo y el contacto como inicio de la educación sexual
- ▶ La necesidad de continuar con las muestras de afecto
- ▶ Niños, niñas y juguetes

3. PISTAS PARA UN POSIBLE DESARROLLO

Es bueno que todas las sesiones las comencemos intentando recordar los puntos claves del día anterior. Como es lógico nosotros o nosotras los llevaremos anotados, pero es mucho más enriquecedor que sea el propio grupo quien los recuerde. En todo caso nosotros podremos ayudar a recordar ¿qué objetivo dijimos? ¿por qué no era suficiente con la prevención?... La idea es que todas las sesiones hagan hilo y que vayamos viendo como todas las sesiones guardan relación entre sí.

Propondremos empezar esta sesión debatiendo sobre una idea "todos los padres y todas las madres están perfectamente capacitados para hacer educación sexual de calidad". Esta frase la tendremos anotada (en grande) en el encerado o se la daremos fotocopiada en folios a cada uno y cada una de los participantes.

El debate será abierto e iremos anotando las dificultades. Les contaremos que uno de los objetivos de este curso es acabar creyendonos que la frase es cierta y, por tanto, acabar resolviendo todas esas dificultades que pueden estar apareciendo: me falta información, no se cómo hablar, me da vergüenza, no quieren hablar conmigo, mi pareja no se implica....

Para ser capaces de hacer buena educación sexual es fundamental conocer con quien podemos contar, a quien podemos pedir ayuda y que papel debería jugar la escuela y los profesionales de la salud en todo esto. ¡Ojo! No se trata de eludir responsabilidades, todo lo contrario, sino de buscar puentes para poder colaborar y de ofrecer también nuestra ayuda.

En grupos pequeños trabajaremos la Actividad Nº 3 "Los recursos que conozco" y después la pondremos en común, momento en el que aprovecharemos para comentar cual es la oficialidad de la Educación Sexual: "transversal y progresiva" y ver hasta que punto y desde lo que conocemos se trabaja en esa dirección. (utilizar el Anexo I sobre como poder trabajar la Educación Sexual de manera transversal desde las distintas áreas).



Sería bueno que el debate no se limitará a realizar una fotografía del estado de las cosas. Habría que avanzar hacia propuestas, de modo que se pudiera empezar a construir esos puentes para colaborar. ¿Sería posible proponer reuniones con el departamento de orientación, jefatura de estudios, personal sanitario, asesorías de sexualidad...? En estas reuniones se les puede pedir que nos amplíen la información que disponemos sobre como abordan la educación sexual, y además podríamos ofrecernos a colaborar y pedirles colaboración.

La segunda parte de la sesión abordará el mundo de los afectos. Comentaremos los contenidos que recoge el capítulo Nº 2 sobre el inicio de la educación sexual y la importancia de mostrar los afectos, para acabar comentando los casos que se muestran en la Actividad Nº 4 "Contarte y mostrarte que te quiero". Esta actividad podremos realizarla con trabajo previo en grupo pequeño o bien directamente en grupo grande. Dependiendo del tiempo que dispongamos.

Por último, hablaremos en debate abierto sobre los juegos y los juguetes, sobre si creemos que es bueno o malo que niños y niñas jueguen a lo mismo o que cada uno juegue a una cosa, que por qué a los padres ¡sobre todo a los padres! les preocupa que sus hijos jueguen con muñecas, qué haríamos si nuestra hija nos dice que quiere ser niño ... todo el debate debe ir en la dirección de que está bien ser niño y está bien ser niña, que no hay limitaciones y que los juegos son juegos.

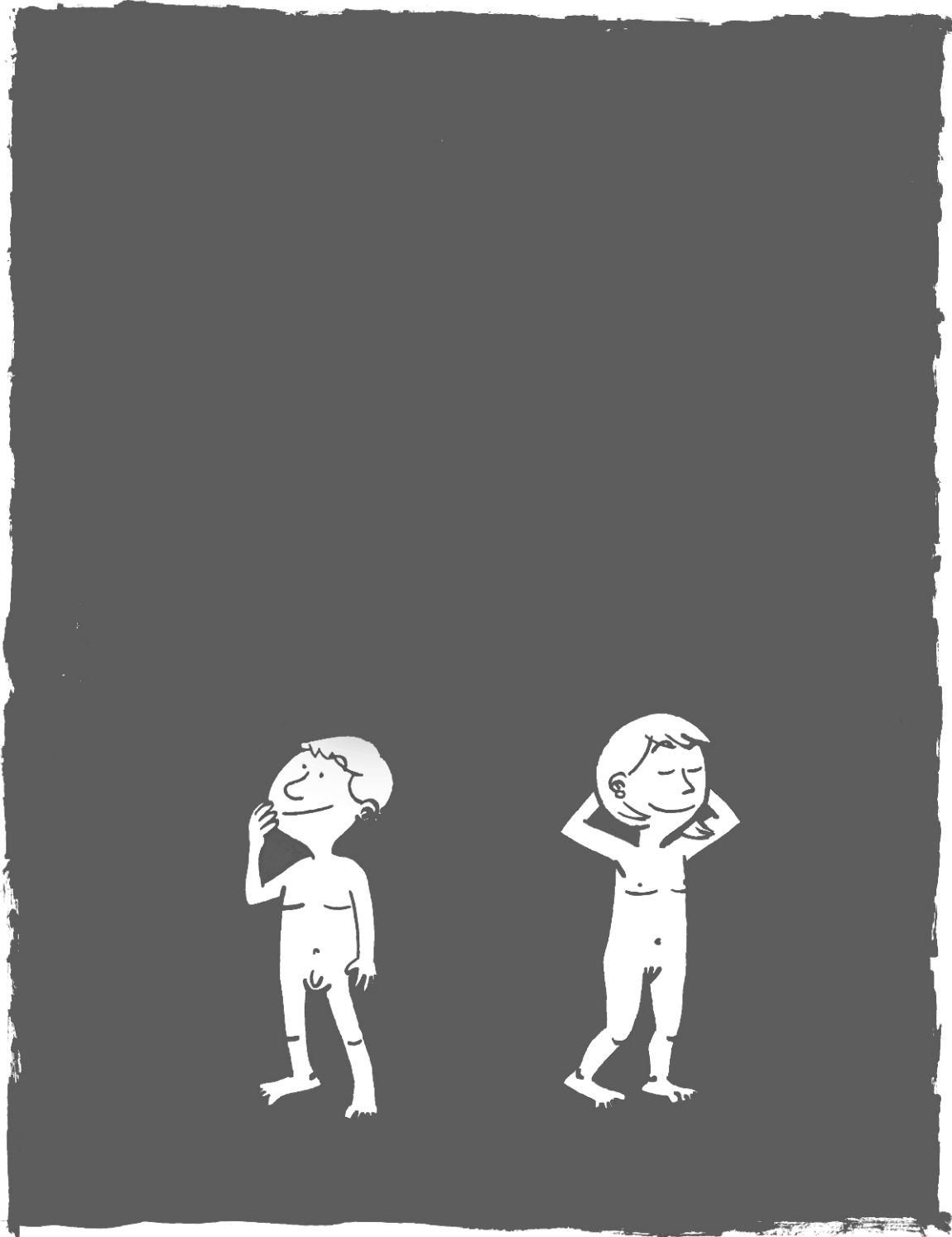
Concluiremos recordando las ideas centrales de la sesión: se puede pedir ayuda y la educación sexual empieza y continúa con los afectos. También recordaremos las tareas ¿quiénes se encargaran de hacer las reuniones con los profesionales? No hace falta que sean inmediatas se puede pedir que la puesta en común de esas sesiones sea para la 5ª Sesión.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

¿ ESTAMOS TODOS Y TODAS DE ACUERDO EN QUE...

- ▶ la responsabilidad de la educación sexual no es exclusiva de las familias
- ▶ para hacer educación sexual desde la familia no es preciso ser un especialista
- ▶ la escuela debería abordar la educación sexual en todas las etapas educativas
- ▶ los y las profesionales de la salud deberían darnos pautas e información sobre sexualidad
- ▶ la verdadera educación sexual comienza cuando el bebé aprende a querer y a que es querido
- ▶ de lo más importante es que en las casas se puedan mostrar los afectos y los sentimientos
- ▶ hacer educación sexual es contribuir a eliminar las desigualdades entre niños y niñas, es ofrecer las mismas posibilidades a unos que a otras
- ▶ según se distribuyan los cuidados y las tareas de casa se ofrecerán un tipo de modelos u otros
- ▶ los juguetes poco o nada tienen que ver con la identidad sexual, ni con la orientación del deseo
- ▶ reconocerse y aceptarse como niño o como niña no es inmediato, puede lle-





CAPÍTULO 3

SEXUALIDAD INFANTIL Y UNA PALABRA CLAVE: NATURALIDAD

Por supuesto que la sexualidad infantil es sexualidad con todas sus letras, pero, evidentemente, ¡no es lo mismo!. La sexualidad infantil está poco diferenciada y poco organizada con relación a la de la persona adulta. El niño o la niña no perciben una neta diferencia entre lo sexual o no-sexual. No hay unas sensaciones estrictamente eróticas como en la persona adulta.

La diferencia entre deseos sexuales y sentimientos afectivos es aún menos clara. En realidad sería más correcto hablar de una dimensión sexual, afectiva y social, más que una dimensión estrictamente sexual (al menos, tal y como habitualmente se entiende este término). Por las mismas la sexualidad infantil está bastante lejos de una concepción exclusivamente procreativa y genital de la sexualidad. Como es lógico si no parecen claros los deseos, mucho menos la posible orientación de estos.

Desde el punto de vista de la Educación Sexual es bueno prestar atención a otra gran diferencia: "los significados". Para un hombre o una mujer las conductas son lo que son, pero son también todo lo que se deposita en ellas, aunque ni siempre, ni en todos los casos, se deposite lo mismo: deseo, atracción, expectativas, compromiso, amor, lealtad, placeres, entrega, pasión ... En cualquier caso todas estas palabras y sus conceptos son demasiado grandes para un niño o una niña, sus "significados" no están por ahí. Luego ya tenemos una primera clave: como padres o madres, como educadores o educadoras, no debemos ver con ojos de adulto lo que hace un niño o una niña.



1. CONTACTO CORPORAL Y COMUNICACIÓN

Ya hemos hablado de que los bebés necesitan vincularse afectivamente. Por eso muestran preferencia por estímulos sociales como son: el tacto del cuerpo, el rostro humano, la voz humana ... Pero no nos olvidemos de que también tienen capacidad de sentir placer, de encontrarse a gusto y a disgusto, aunque todavía estén muy lejos de incorporar significados eróticos a estas sensaciones.

Un ejemplo. Imaginemos una madre o un padre que tiene la costumbre de masajear a su bebé tras el baño. Lo hace con todo mimo y cariño y el bebé parece que disfruta, que le gusta. Todo va bien hasta que un día la persona adulta observa con asombro como los genitales del niño responden a la estimulación con una erección (con la niña también puede suceder pero la erección del clítoris puede pasar desapercibida). Pues bien si este padre o esta madre deposita "significados" adultos, interpreta lo sucedido en clave de excitación sexual es probable que deje de masajear a su bebé. No querrá provocar excitación y mucho menos dar lugar a malos entendidos.

La realidad es que los genitales del bebé niño o niña están inervados, que tienen sensibilidad y capacidad para transmitir sensaciones agradables, que pueden responder ¡de manera mecánica! (este detalle es importante) a ciertos estímulos. Pero de ahí a con-

siderar que hay algo parecido a la erótica adulta, va un abismo. Quizás el adulto tenga capacidad de poner otros significados, (evidentemente no en el caso que estamos hablando) pero el bebé desde luego no.

En este caso el bebé deposita afecto. Es probable que no aceptara ese tipo de contacto de cualquier persona. El bebé "escoge" sus figuras de apego y con estas procura satisfacer sus necesidades más básicas. Busca proximidad, contacto, apoyo, ayuda...

¿Hace falta recordar que éste es el inicio de la Educación Sexual al que nos referíamos en el capítulo anterior? Estas figuras de apego provocan sentimientos de seguridad y protección, y, además, con ellas se aprende a comunicarse de forma íntima (tocar, ser tocado, abrazar, besar,...) y se aprende a tener seguridad en el otro (que le quieren) y en uno mismo (que es querido). En definitiva se aprende a reconocer y expresar emociones. ¿Y no es éste uno de los principales objetivos de la Educación Sexual?

Por tanto parece que el contacto corporal y la comunicación con las figuras de apego pueden ser decisivos para establecer una sexualidad sana. No se puede desarrollar la sexualidad sin tocar a los demás. Las caricias, el contacto piel con piel, los besos, las palabras cálidas, coger de la mano o "achuchar", todo eso es Educación Sexual.



2. MÁS ADELANTE, MÁS LÍO

Poco a poco el bebé irá desarrollando nuevas capacidades. Con las que progresivamente irá participando e incorporándose a su entorno. Precisamente es a partir de entonces cuando se considera que el bebé "desaparece" y surge el niño o la niña.

Junto con estas nuevas capacidades, lingüísticas y motoras, comienzan las normas y el deseo de regular que desde el mundo adulto les transmitimos: "esto no se hace", "aquí no", "así sí", "así no"... Es también a partir de este momento cuando, junto con estas nuevas imposiciones sociales, cobrará importancia el cómo se resuelva la curiosidad o sus preguntas, la actitud que se tenga ante sus tocamientos o los modelos que les ofrecemos para que se identifiquen.

Ya no hay escapatoria. Algo hay que hacer. Si hasta entonces había posibilidad de no haberse planteado nada que tuviera que ver con lo sexual, ahora ya no es posible. Para muchos es aquí cuando empieza el lío de la Educación Sexual, aunque nosotros y nosotras ya sabemos que todo empezó mucho antes y sin ningún tipo de lío.

Además ahora lo que hay que hacer resulta sencillo. Sobre todo si logramos no perder de vista cuál era nuestro objetivo y cuál es nuestro papel. En ningún caso se tratará

de "evitar problemas", mirando para otro lado o echando balones fuera. Lo que queremos es que "crezcan" en positivo y que lo hagan también en "lo sexual".

3. EL PUDOR Y EL CUERPO DESNUDO

Es sabido que, sin ser lo más importante, dentro de la educación sexual que "nos toca" está el contribuir a que los genitales sean una parte aceptada de un cuerpo aceptado. Evidentemente, para ello es preciso que tengan su nombre, que estos no sean despectivos y que ayuden a distinguir cada una de las partes. Es decir, que no vale utilizar un mismo nombre para dos cosas. Por ejemplo, "culete" para referirse al culo y, a la vez, para la vulva. O "culete de adelante" y "culete de atrás" que sigue generando confusión. Dos cosas, dos nombres.

Se podrán utilizar nombres "familiares" pero, como es obvio, será conveniente que aprendan que también se llama pene, vulva, vagina, testículos... Por cierto la vagina y la vulva no son la misma cosa así que en unas ocasiones lo correcto será utilizar un término y en otras el otro. ¡Seguimos evitando confusiones!



36

Lo lógico, y hasta sensato, es que en estas primeras edades aparezca la curiosidad por los genitales y por las diferencias entre los del niño y los de la niña o con las personas adultas. Además, si hemos sido capaces de "ponerles nombre" y de hablar de ellos, esta curiosidad se vuelve casi inevitable. Y es aquí, precisamente, donde suele aparecer por primera vez la palabra "naturalidad". Palabra que ya no nos va abandonar.

Naturalidad, naturalidad, naturalidad. Aunque de tanto repetirlo hemos acabado por no saber que significa. Así, casi siempre, se suele interpretar "ser naturales" por ser capaces de estar desnudos o de desnudarse delante de los hijos o de las hijas. Se considera que así se contribuye a no alimentar el tabú, ni sobre el cuerpo en general, ni sobre los genitales en particular, a la vez que se está dando respuesta a la curiosidad antes, incluso, de que se presente o de que surja la demanda. Y no le falta razón a quien así argumenta, sólo que olvida una cosa que hay padres y madres que sienten pudor, que tienen "vergüenza" y que no se sienten a gusto estando desnudos delante de sus hijos o hijas.

En realidad esto no les pasa sólo a un pequeño grupo, les pasa prácticamente a todos y a todas. El pudor no es algo que se tenga o no se tenga en términos absolutos. Es mucho más relativo. Más o menos, cada cual tiene el suyo. Por eso, y porque todos los padres y madres están "perfectamente capacitados para la educación", volvemos sobre la palabra naturalidad.

"Ser naturales" significa mostrarte como eres. ¿Recuerdan el objetivo de la Educación Sexual? ¿Hay mejor "modelo" para lograr ese objetivo que ser naturales? Lo

que queremos decir es que es legítimo "mostrarse" como cada uno o cada una es. Quien tiene pudor, lo tiene y quien no, no. Puede que sea bueno esforzarse por cambiar, pero lo que, indudablemente, es malo es hacer teatro. Esto es, fingir lo que no se es.

Si se tiene pudor, se hace Educación Sexual "de calidad", acogiendo la curiosidad y reconociendo que "a mí me da pudor". Reconocer que hay otros padres y madres que no les importa, incluso que, a lo mejor, te gustaría que a ti tampoco te importara. Pero, hoy por hoy sí y, por eso, ahí pones el límite. Que como es fácil entender cada cual tiene el suyo propio. ¿Va quedando claro porque el listón de la Educación Sexual está a ras de suelo?

Si un padre o una madre acepta y entiende la curiosidad, se muestra como es y, además, explica como se siente, está enseñando, a su vez, a que su hijo o su hija se pueda mostrar como es y, muy probablemente, a aceptarse. ¿No era, acaso, éste el objetivo? Que no se nos olvide que las curiosidades se pueden resolver de muchas maneras y que lo importante sigue siendo lo importante.

4. OTROS PUDORES



37

Esta misma lógica de esta "bien entendida" naturalidad es la que nos debe seguir acompañando en los siguientes años y en otras circunstancias. En otros años, porque el pudor de cada cual no es algo que permanezca inalterable. Puede que no sientas vergüenza estando desnudo o desnuda frente a tu hijo o hija de cuatro o cinco años y, sin embargo, empieces a sentir incomodidad a partir de cierta edad, ocho, diez, doce ... ¡Ojo! Es verdad que también puede que no parezcan estos cambios o sean apenas perceptibles.

Si aparecieran la clave es la misma: naturalidad. ¡Nada de hacer las cosas forzando! Pero, por supuesto, acogiendo la curiosidad, aceptando que te quieran mirar y explicando el origen de nuestra incomodidad. Explicando porque ahora nos asoma ese pudor. ¿Qué es complicado? Más complicado resulta dejar lugar a las interpretaciones, que tu hijo o hija pueda creer que piensa que su curiosidad no es legítima, que te enfadas o que te sienta mal. Que empiece a pensar que no es sólo el pudor lo que ha cambiado, que está cambiando vuestra forma de relacionaros.

¿Tan difícil es reconocer que "aunque te parezca una tontería, ahora, me da vergüenza que me veas desnudo"? Creo que a veces somos nosotros quienes hacemos complicado lo que por definición es sencillo. "Ser como eres" ¡Y explicarte!

Hablábamos también de otras circunstancias porque es la misma naturalidad la que debemos ofrecer en otras situaciones: al tener que ponerte un "tampax", al acudir al baño o al retrete, al depilarte ... No se trata de decidir si se puede o se debe permitir que te vean.

Se trata de que cada padre, cada madre establezca sus propios límites, desde la certeza de que "la visión" ni perjudica, ni beneficia. Pero que lo que hace que se mejore es estar a gusto y que aprendamos a entendernos. Por eso no basta con poner el límite, sino que hay que dar un paso más: explicar y razonar el mismo.

5. LA MASTURBACIÓN INFANTIL

La curiosidad por explorar el propio cuerpo y el de los otros, es algo que se suele manifestar desde muy temprana edad en todos los niños y las niñas. Quieren aprender a conocer el propio cuerpo, a saber donde empieza y donde termina. Y en ese aprendizaje habrá un momento en que tanto el niño como la niña descubran sus genitales. Esto último suele suceder a partir de que controlan los esfínteres. Aunque, en realidad, sería más exacto decir a partir de que se les quita el pañal. Lógicamente, es a partir de ese momento cuando tienen accesible esa parte de su cuerpo que antes apenas lo estaba.



Estos tocamientos o masturbación infantil al principio tienen como objeto la auto-exploración pero, enseguida, tendrán también como objeto el placer. Es indudable que, los niños o niñas de estas edades que se tocan, lo hacen porque encuentran placer o, si se prefiere, sensaciones agradables.

Hemos hablado de placer y de masturbación infantil, pero que no se nos olvide de quienes estamos hablando. Sabemos que ni el placer ni la masturbación de ahora serán iguales que, después, en la adolescencia, en la juventud o en la edad adulta. Como tampoco son iguales los significados que tiene ahora con los que podrán tener más adelante. Esto último conviene no olvidarlo.

Precisamente será la actitud, que mantengamos las personas adultas frente a estas conductas, una de las causas que originen significados que, en principio, no estaban en la cabeza del niño o de la niña. No es igual actuar con relativa calma y determinados criterios que hacerlo movidos por la alarma y sin pensar las consecuencias. Así, los gestos, las palabras, las consignas, los límites que se establezcan y la coherencia de éstos con otros comportamientos harán que "algunas cosas que tiene que ver con lo sexual" empiecen a caminar hacia lo íntimo o lo hagan hacia lo prohibido.

Por cierto, estas alarmas, que a veces se nos disparan con estos comportamientos, suelen hacer más ruido cuando es la niña que cuando es el niño ¿Por qué será, si en ambos casos ocurre lo mismo? ¿Casualidad? No lo parece. A lo mejor o a lo peor, ¿quién sabe?, es que todavía no está del todo resuelto eso de que las expectativas frente a la sexualidad del hombre y de la mujer deberían ser las mismas.

En cualquier caso, el padre o la madre saben que algo hay que hacer, que no se puede jugar eternamente a que no nos damos cuenta, y se debate entre "dejar hacer" o "reprimir". Lo que nos lleva a un debate equivocado.

La mayoría de padres y madres saben que el que se toquen no acarrea consecuencias futuras, no predice comportamientos, ni altera el desarrollo, saben que esa conducta tiene que ver en un primer momento con conocerse y más tarde con procurarse sensaciones agradables. Y también saben que aunque se llame masturbación, poco tiene que ver con la masturbación adolescente o adulta.

Si todo eso está claro, en esta ocasión la clave será "no ver con ojos adultos lo que hacen niños o niñas". Claro que hay placer, pero nada comparable con lo que vendrá después, no hay deseo erótico, nada de fantasía, y habitualmente ni siquiera intención de "culminar" ¿Qué hacer entonces? Sencillo, replantear la cuestión. No se trata de situarse a favor o en contra, ni de juzgar si es bueno o malo, sino de valorar si la conducta se presenta de forma adecuada o inadecuada.

No es igual, ni debemos actuar igual, si la masturbación se realiza en el autobús, en un restaurante, en un parque público o si lo hace a solas en su cuarto. En los primeros casos se le podrá decir "esto aquí o ahora no se hace, cuando estés tu solo". De este modo se dan criterios, no se juzga, y se señalan alternativas. También se le podría haber dicho "esto no" y no añadir nada más. Pero los resultados entonces serán otros, aunque aparentemente parezca lo mismo.

En un caso y en otro la conducta desaparecerá de lo público, aunque puede que se mantenga "a solas". Y puede que en un caso y en otro padres y madres crean haber logrado lo mismo. Pero no. En el primer caso, con criterios, el niño o la niña vivirá ahora esa conducta desde la esfera de la intimidad. En el segundo caso, con "juicio sumaráisimo", la vivirá desde la esfera de lo prohibido y, por tanto, con culpa. ¿Es o no es lo mismo? Es evidente que la primera opción nos acerca a nuestro objetivo, mientras que la segunda nos aleja.



6. CUANDO SE TOCAN ENTRE DOS

Es habitual que niños y niñas, en algún momento, jueguen a tocarse o a desnudarse y lo suelen hacer por varias razones que, casi siempre, aparecen entremezcladas. Por "curiosidad", tanto por el cuerpo propio como por el del otro, ya sea ese otro del mismo o de distinto sexo. Por imitación de lo que ellos consideran que puede suceder en el mundo adulto y por lo agradable que pueda resultar el juego en sí mismo.

Como es lógico, seguimos con la misma "clave" que en el punto anterior, aunque ahora preferimos escribirla con mayúsculas "NO VER CON OJOS ADULTOS LO QUE

HACEN NIÑOS O NIÑAS". Los peligros de hacer interpretaciones precipitadas o de poner significados adultos son ahora mayores. Probablemente porque también son mayores los "fantasmas", ¡otra vez más del lado de las niñas!

Por cierto, tanto para el niño como para la niña estos juegos suelen tener el mismo significado si se realizan con otros niños u otras niñas: "juego". Aunque las personas adultas no actúen del mismo modo ¿O, acaso, a todos los padres ¡y digo padres! les da igual que su hijo juegue a "tocarse" con otro niño o con una niña?. Lo curioso, y ¡lo incoherente! es que, en muchos casos, actitudes que hasta ahora se habían mostrado tolerantes se tornan prohibitivas cuando aparece el "fantasma" de la homosexualidad. Además ¡como si la homosexualidad o la heterosexualidad pudiera determinarse por los juegos infantiles!

Ya está dicho: la curiosidad, el juego o el querer imitar lo que creen que hacen las personas adultas es lo que suele estar detrás de estos juegos. Por eso mismo el objetivo es pasarlo bien y está muy lejos del de buscar gratificaciones eróticas o sexuales. Ni deseo, ni orientación, ni fantasía, ni ganas de "culminar",... no hay significados eróticos, y no los habrá salvo que la persona adulta a fuerza de preguntas, gestos, o comportamientos extraños acabe otorgándoselos.



¿Queremos decir que "todo vale"? Nada de eso. Si con la masturbación se debía aprender a distinguir entre el ámbito público y el privado, ahora con más razón. Pero además, ahora, también deberemos estar atentos a que nadie esté jugando a algo a lo que no quiera jugar o con lo que no se lo pase bien. Si es un juego tiene que ser querido y divertido para los dos o si no dejaría de ser un juego. Al menos para uno o para una.

Siguiendo en la línea de observar lo adecuado o inadecuado de estos juegos, sin pretender buscar otras etiquetas, proponemos una última consideración: el procurar que ambos tengan, más o menos, la misma edad. Se trata de asegurarnos que juegan "al mismo juego". No queremos decir que en caso contrario alguien esté jugando necesariamente a un "juego malo". Sencillamente puede que sea "distinto" y los juegos salen mejor cuando todos los que participan comparten las mismas reglas.

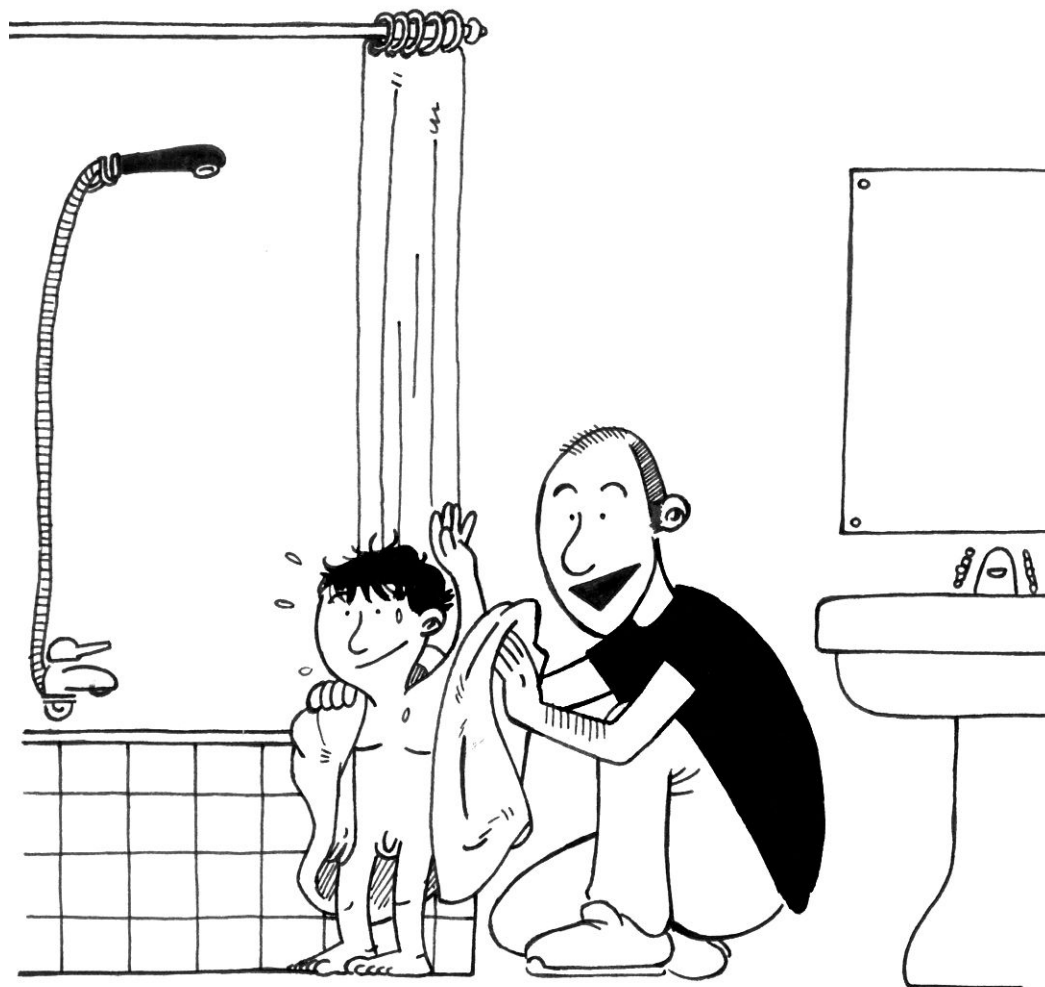
¿Basta con estas consideraciones para situarse frente a estas conductas? Suponemos que en muchos casos sí, pero en otros muchos no. En estos no será suficiente con señalar "esto aquí no" "cuando estéis solos" "si no te apetece jugar di que no" ... Además habrá que tener en cuenta cómo "vive" la persona adulta estos juegos. Pensemos que pueden ser muy distintos y con mucha o poca frecuencia.

En definitiva, volvemos a nuestra clave: naturalidad. Lo que quiere decir que aunque sepamos que esos juegos no tienen trascendencia y que casi siempre tienen fecha de caducidad, en cuanto dejen de resultar novedosos, no todas las personas adultas van a ser capaces de verlos con los mismos ojos. Cada uno es como es, (y no se trata de hacerse el "hippy")

Curso nº 18: EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA

Así que en algunos casos, lo más sensato, será decir frases del tipo "a papá o a mamá no le gusta que juegues tanto a... porque..." Es importante decir el "porque". Para ir dando criterios, para que nos vayan conociendo como somos y para que se den cuenta que no decimos las cosas por decir.

¿Qué cuesta explicarlo? No nos cabe ninguna duda. Como tampoco que es mucho menos educativo "hacer teatro", fingiendo que nos da igual, o pretender suprimir la conducta con un "porque no" como único criterio.



SESIÓN III

SEXUALIDAD INFANTIL Y UNA PALABRA CLAVE: NATURALIDAD

1. OBJETIVO

Ser capaces de darle un significado adecuado a la palabra naturalidad, "ser capaces de expresarnos como somos", y alejar la educación sexual de las viejas o nuevas ideas de "tener que actuar" todas las personas necesariamente del mismo modos.

Aproximarnos a la sexualidad infantil. Entenderla como "distinta" de la sexualidad adolescente o adulta, pero no del todo ajena a estas. No olvidemos que cada etapa es continuación de la anterior.

2. CONTENIDOS

- ▶ Recordar claves del día anterior
- ▶ Diferencias entre sexualidad infantil y sexualidad adulta
- ▶ Las masturbación y los juegos
- ▶ "La Naturalidad como criterio educativo"

3. PISTAS PARA UN POSIBLE DESARROLLO

La sesión, como es lógico, comenzará intentando recordar los elementos esenciales del día anterior. Se procurará que sean los participantes quienes aporten las ideas fundamentales que recuerden y, en cualquier caso, quien coordine la sesión se encargará de ir anotando y, llegado el caso, de sugerir algún punto "olvidado" que pudiera considerarse fundamental.

No estaría de más volver a la idea de que "todos y todas estamos preparados para hacer educación sexual de calidad" (incluso de volver a anotarlo en grande en la pizarra o repartir hojas con ese mismo texto) De este modo podemos anunciar que con esta sesión intentaremos hacer algo más de verdad esa frase (que suponemos aún sigue despertando desconfianza).



Como primera actividad del día les plantearemos las preguntas propuestas en la actividad Nº 5 "Sexualidad Infantil": ¿Qué diferencias hay entre la sexualidad infantil y la sexualidad adulta? ¿Ante qué situaciones, relacionadas con la sexualidad, podemos vernos en dificultades con nuestros hijos e hijas en edad de educación infantil?

Antes de lanzar estas preguntas es conveniente comentar que no nos olvidamos que, probablemente, alguno de los y las presentes ya no tengan hijos o hijas con estas edades, pero que, precisamente por eso su experiencia puede ser enriquecedora. Además no olvidamos que todas las sexualidades hacen hilo y que es más fácil comprender lo que sucede en la adolescencia si previamente hemos ido entendiendo que ha sucedido en etapas anteriores.

De todos modos en esta sesión también abordaremos temas relacionados con otras edades.

Tras anotar las diferencias y las situaciones, nos detendremos un poquito en las primeras. Procurando aportar a las mismas "lo que nos aportan los profesionales de la sexología" basándonos para ello lo que hemos encontrado en los textos que se incluyen en este documento. Especialmente en el capítulo 3 y el capítulo 2.

Ahora procuraremos ser explicativos y hablaremos de la diferencia en el placer, en la orientación del deseo, en el significado de la masturbación o de los juegos y en la ausencia de deseo erótico o de fantasías.

Si alguna diferencia queda sin resolver o sin aclarar, les pedimos que no sean impacientes, que volveremos a ellas al final de la sesión. Pero que ahora queremos introducir más elementos para el debate y, sobre todo, para encontrar claves que nos ayuden a resolver las situaciones o, mejor dicho, para conseguir que la "naturalidad" sea una de esas claves.

A los mismo grupos anteriores les pedimos que reflexionen sobre las situaciones que proponemos en la actividad nº 6 "Como ser naturales si..." para que, así, puedan contar al resto sus conclusiones.

Es probable que de la propia puesta en común de las tres situaciones se desprenda el significado de la palabra "naturalidad". Ya sabemos, "ser capaces de mostrarnos como somos". Y de la necesidad de "explicarnos". Es decir explicar a nuestro hijo o hija por qué pensamos así o sentimos de ese modo, cuáles son nuestros criterios o nuestras razones.

De este modo casi todas las situaciones expuestas en el primer ejercicio encontrarán respuesta. De todos modos no lo dejaremos en el aire sino que las iremos repasando. Sólo nos permitiremos obviar las que aluden a cómo responder preguntas, pues será el tema de la próxima sesión, lo cual puede anticiparse en este momento. El resto de situa-



Curso nº 18: EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA

ciones las comentaremos todas. Después, volveremos sobre las diferencias por si este nuevo criterio de naturalidad y todo lo debatido hubiera servido para dar más claridad.

Por las mismas las dificultades que puedan surgir sobre cómo hablar, cómo explicar todo eso que queremos contarles también quedarán en parte aplazadas. ¡Para el próximo día! De momento nos conformaremos con anticipar que cada padre o cada madre habrá de encontrar su modo.

Los temas pendientes quedarán anotados, pero hoy acabaremos la sesión con nuestra pregunta favorita ¿vamos sintiéndonos absolutamente capacitados para hacer educación sexual de calidad? ¡Esperemos que la respuesta sea que sí! ¿Vamos viendo que el listón de la Educación Sexual "de calidad" no está tan alto como parecía? Otra vez sí. Sabemos que aún faltan cosas (cómo responder, cómo hablar) pero nos vamos acercando.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN

¿ ESTAMOS TODOS Y TODAS DE ACUERDO EN QUE...

- ▶ la sexualidad infantil tiene peculiaridades que la hacen distinta a la sexualidad adulta
- ▶ a través del contacto corporal se puede aprender a reconocer y expresar emociones
- ▶ naturalidad no significa "forzar" situaciones, significa mostrarte como eres
- ▶ cada cual tiene su mucho o su poco pudor, lo importante es encontrarse a gusto y llegado el caso "reconocer" la incomodidad
- ▶ la masturbación infantil se explica por exploración y por procurarse sensaciones agradables pero en ningún caso tiene el significado de la masturbación adolescente o adulta
- ▶ si queremos educar no es igual empujar a la masturbación hacia el terreno de lo íntimo o hacia el terreno de lo prohibido.
- ▶ no se deben poner significados adultos a los juegos o tocamientos entre niños o niñas
- ▶ no hay deseo erótico, no hay atracción, no hay fantasías ... pero tampoco vale todo. Se necesitan criterios y, llegado el caso, que cada cual explique sus razones
- ▶ no hay diferencia entre niños o entre niñas, ni en los juegos, ni en la masturbación
- ▶ ni las futuras conductas sexuales, ni la orientación del deseo se van a predecir por comportamientos en la infancia





CAPÍTULO 4

LAS PREGUNTAS, LAS RESPUESTAS Y EL DIÁLOGO

Ya sabemos que la Educación Sexual no puede quedar reducida a transmitir información. Que lo importante está en otro sitio. ¿Recuerdan el capítulo 2? Por tanto sabemos que el formato pregunta-respuesta tiene poco recorrido. Pero también es verdad que las preguntas surgen, que algo habrá que hacer con ellas y que no da igual contestar de un modo u otro.

Las primeras preguntas casi siempre llevan un orden "ascendente". La primera es la más fácil: "diferencias entre niño y niña o entre papá y mamá". Con la segunda empiezan los sudores ¿por dónde salen los bebés que están en la barriga? Pero cuando las cosas se complican verdaderamente es a partir de la tercera ¿por dónde entran?

Luego, con el paso del tiempo las preguntas puede que se compliquen: ¿cómo puede un hombre convertirse en mujer? ¿qué es el incesto? ¿qué hay que hacer para no coger el SIDA? ... Que aborden temas muy íntimos: ¿seguís haciendo el amor? ¿con tus otras parejas también tenías relaciones sexuales?... Que se queden en aspectos muy concretos ¿qué es eso del punto G? ¿las poluciones nocturnas? ¿la píldora postcoital? ... muchos tipos de preguntas, muchas posibilidades. También, puede que las preguntas se refugien en el silencio.



A todos los casos hay que enfrentarse y procurando mantener la misma coherencia. Ninguna pregunta es un examen, y ninguna respuesta es absolutamente determinante. Esto no es un concurso en el que "al primer fallo" se pierde todo lo ganado. Aquí lo importante es el conjunto, que es algo más que la suma de todas y cada una de las respuestas. Hablamos de educación y no sólo de información.

1. SOMOS REFERENTES

De todos modos, antes de avanzar, sería bueno tener claras algunas cosas. Si nos planteamos responder es porque asumimos que queremos que nos sigan preguntando. Lo que significa que valoramos sus preguntas como una muestra de confianza ¡estas cosas no se preguntan a cualquiera! y, precisamente, sus preguntas nos ubican como personas de referencia para estos temas. Justo lo que queremos ser ¿O no?

Por lo tanto, si alguien prefiere que no le pregunten o no ser referente en estos temas, la solución es fácil: responder mal, poner malas caras o "salir corriendo". Evidentemente que después no se queje. Tanto en la infancia como en la adolescencia (o en la edad adulta) se procura buscar respuestas en las personas que te atienden bien y que se interesan por tus preocupaciones. En definitiva en personas a quienes importas.

Del párrafo anterior podemos deducir la primera clave: lo importante es la buena disposición. Que el niño o la niña perciba que le quieres responder y que lo que te intere-

sa es él o ella. Que no respondes a la pregunta, que le respondes a él o ella. ¡Ojo! Esto no es un juego de palabras. Es lo fundamental si hablamos de Educación. Las preguntas son sólo palabras, tu hijo o tu hija son muchas más cosas: vuestras complicidades, vuestros afectos, vuestras experiencias, vuestras emociones...

Si al contestar titubeas, tardas en encontrar los términos adecuados o si se te suben los colores, poco importa. Al contrario, te estás mostrando como eres y, lo que es mejor, estás haciendo esfuerzos por responder. ¡Un buen ejemplo! Probablemente así sea un buen modo para que tu hijo o tu hija aprenda a que merece la pena hacer esfuerzos por preguntar y por mostrarse tal y como es. Por eso los titubeos, tardar en encontrar los términos o el rubor están permitidos.

Recordemos que precisamente por ahí andaba el verdadero objetivo de la educación sexual. ¿O es que alguien puede acabar aceptándose si se ve obligado a estar fingiendo continuamente? Además las preguntas de nuestro hijo, nuestra hija o de cualquier otro chico o chica, no las formula ningún tribunal examinador.

Lo adecuado es que cada uno se muestre con su naturalidad. ¡Otra vez! Ni de más, ni de menos. Igual que sucedía con el pudor. Cada niño o cada niña tiene sus peculiaridades, como cada padre o cada madre las suyas. Por eso no es necesario fingir ni el pudor, ni los nervios, ¡ni tampoco aparentarlos!



2. MENTIR ESTÁ FEO

Ya sabemos que no somos profesionales de la sexología, ni tampoco perfectos, ni perfectas. Que nuestra intención es seguir siendo referentes y dejar que la puerta de la comunicación en materia de sexualidad continúe abierta. Por eso nuestra intención es muy modesta: queremos respuestas adecuadas. Y, desde luego, mentir o falsear la realidad no parece adecuado en ningún caso.

Si no queremos que nos mientan, no debemos mentir. Lo que es verdad para todas las edades. Los niños y las niñas, como los adolescentes o las personas adultas, se cuentan sus "averiguaciones", y en cuanto descubren que "su fuente de información" no es fidedigna lo más probable es que la abandonen y busquen otra. ¿Es eso lo que queremos? Si la respuesta es no, lo siguiente es evidente: cuando sepamos las respuestas a sus preguntas, habrá que darlas.

¿Recordamos las tres primeras preguntas? De esas sí que sabemos las respuestas, así que no hay excusas. Para la primera basta con que "cada cosa" tenga un nombre adecuado. En la segunda y en los casos de cesárea no podemos poner a la verdad como pretexto para no hablar de cual suele ser la vía natural del parto. Las dos verdades no son

incompatibles y, además, explican más que una sola. En el tercer caso, si realmente creemos que la sexualidad es algo más que la reproducción, no nos conformemos con hablar sólo de cómo se juntan las semillitas o los penes y las vaginas. Muchas veces, a parte de eso, también se juntan afectos, compromisos, deseos, amor, placer, ilusiones... así que este puede ser un buen momento para contar más cosas y no quedarnos en "lo fisiológico-reproductivo". Sobre todo cuando ha sido verdad que se juntaron.

3. HASTA DONDE SEPAMOS

De las preguntas complicadas: ¿cómo puede un hombre convertirse en mujer? ¿qué es el incesto? ¿qué hay que hacer para no coger el SIDA? ... contaremos lo que sepamos advirtiendo que "quizás esto que te cuente no sea del todo completo". Lo mismo que con aquellas que aluden a aspectos más concretos: ¿qué es eso del punto G? ¿las poluciones nocturnas? ¿la píldora postcoital?... Mejor aún si además de contar lo que sepamos, quedamos emplazados a intentar "averiguar" más. Mejor porque así ampliaremos la información y mucho mejor porque fomentaremos el diálogo en horizontal. Yo averiguo y te cuento y tu averiguas y me cuentas.



50

Un padre o una madre que es capaz de reconocer que hay cosas que no sabe, que no se avergüenza de ello y que, además, hace lo posible por averiguarlo, es un buen modelo. Todos y todas sabemos que muchos de los grandes líos de la sexualidad y de las relaciones eróticas vienen del supuesto de que "como hay que saberlo todo", no se puede preguntar. Por lo tanto, no se hace por aprender. Este forma de actuar es más propia de chicos u hombres, pero ni las chicas, ni las mujeres son absolutamente ajenas. En cualquier caso ¡bienvenidos los modelos imperfectos!

En cuanto a las cuestiones que aludan a temas muy íntimos: ¿seguís haciendo el amor? ¿con tus otras parejas también tenías relaciones sexuales?... lo importante es que el niño o la niña perciba que no nos molesta su interés. Pero recordamos que "decir la verdad" no excluye el derecho a la intimidad. Que no estamos obligados u obligadas a contarlo todo, que los límites son muy personales y que, en cualquier caso, ¡aunque contemos mucho!, ellos o ellas siempre tendrán derecho a su intimidad y a "no contarnos todo". "No me molesta que me preguntes pero entiende que yo sólo te cuente que.."

4. CUANDO NO PREGUNTAN

Todos los niños y las niñas son curiosos, además es bueno que así sea. La curiosidad funciona como un motor para el aprendizaje. Por tanto, es necesario satisfacer esa

curiosidad infantil con una buena información sexual. Eso sí ¡cómo podamos! Lo peor sería la falta de respuesta que convertiría lo sexual lo prohibido, en lo que debe ocultarse.

Sabemos que la espontaneidad puede desaparecer si no se ofrece al niño o la niña respuestas adecuadas y sinceras, en cada una de las etapas. Pero que nadie confunda, responder a la curiosidad no puede limitarse a contestar a sus preguntas. Sabemos que no siempre se pregunta lo que se quiere preguntar, que a veces las preguntas son sólo "pistas" para asomarse al tema que les inquieta. Además, hay temas que son difíciles de poner en formato de pregunta.

Por si fuera poco, hay niños y niñas que preguntan poco o casi nada, y con quienes, si nos quedáramos a la espera de sus cuestiones, nunca hablaríamos de sexualidad. ¿Qué educación sexual les estaríamos ofreciendo? Es verdad que hay quien no pregunta porque es preferible no hacerlo, porque no percibe que "la puerta al diálogo esté abierta". Pero también hay quien no lo hace porque esa es su peculiar manera de ser. ¡Y así hay que aceptarles! Así que nada de sentirse culpables, ni evaluarnos con el comportamiento de nuestros hijos o hijas. Generalmente sabemos cuando lo hacemos bien y cuando no tanto, sin necesidad de otros indicadores.

Siempre hay que tener "Plan B". Es decir, que está muy bien hablar con los niños o las niñas de todo aquello que nos pregunten. Pero además, también podemos hablar de todo aquello que nos parezca importante o pensemos que viene a cuento. Como es lógico este "Plan B" estará activado para quienes guardan silencio pero también para quienes habitualmente preguntan.

Estamos proponiendo justo lo que hacemos a diario con el resto de temas. O si no ¿de qué hablamos con nuestros hijos o hijas? ¿sólo de aquello que nos preguntan? Hablamos de lo que creemos que hay que hablar, de lo que consideramos que es necesario que aprendan. Y en ese paquete sabemos que hay muchas cosas que tienen que ver con lo sexual.

5. A HABLAR SE APRENDE HABLANDO

Por supuesto si se habla de sexualidad y, por lo tanto, niños y niñas escuchan hablar de ella, aprenderán que se puede hablar y empezarán a asociar ideas, a llenar de significado la palabra sexualidad. Y esto es tan verdad para nosotros como padres o madres como para el resto de educadores y educadoras.

Sin embargo, cuando hay una oportunidad y no se aprovecha puede suceder lo contrario. Que se aprenda a no hablar, que se asocie lo sexual con lo escondido. Un ejemplo, una niña de cinco años que pasea con su padre. Se cruzan con una vecina que está



embarazada. Ella siente curiosidad por saber que hay dentro de esa tripa, que cada vez está más gorda y que todo el mundo asocia con un bebé. Desearía que su padre le contara algo. A él, por su parte, le encantaría que su hija le preguntara, sabe lo que querría decirle y cómo. Además no le importaría titubear. Sin embargo ni ella pregunta, ni él cuenta. Dos buenas voluntades que no se encuentran y cada día un poco más difícil ¿A que están aprendiendo? A no hablar, a que este tema mejor dejarlo.

Otro ejemplo. Una familia viendo la televisión con mucho interés y en "buena armonía". De pronto, una escena de sexo. ¿Qué ocurre? Que alguien aprovecha para recoger algo y salir en dirección a la cocina, otro se pone a hojear el periódico, uno más coge algo del suelo... En definitiva todos y todas hacen como que no ven. Acaba la escena y retoman el interés y la "buena armonía". ¿Qué están aprendiendo? Lo mismo, que de este tema mejor no hablar.

¿Tan difícil hubiera sido decir algo? Sobre todo si lo que queremos es que nuestro hijo o nuestra hija sepa que con nosotros o nosotras se puede hablar y eso mejor que decírselo, es demostrárselo. ¿O acaso alguno de vosotros o vosotras preguntaría algo importante sobre sexualidad a alguna persona a la que nunca ha oído hablar del tema teniendo la oportunidad?



6. NO DA IGUAL CÓMO SE HABLE

En los primeros años es más fácil controlar la información que reciben niños y niñas, después es sumamente más difícil. Creemos que imposible. Por eso, ¡y por muchas otras cosas!, parece más sensato dedicar los esfuerzos a dar elementos suficientes como para que chicos y chicas entiendan todo lo que ven y escuchan, que pretender mantenerles al margen de toda la información.

Evidentemente estos elementos no se cuentan sin más. No basta con decirlos en voz alta. Hay que conseguir que los escuchen. Y no se pueden soltar de cualquier manera. Una cosa es "gritar" y otra hablar. También es distinto proponer criterios y razonarlos que imponer normas. Es diferente educar que adoctrinar.

Si sólo hablamos de sexualidad para criticar lo que aparece, sin ofrecer alternativa, no parece sensato pensar que estamos abriendo la puerta al diálogo. Si menospreciamos a quien piensa de otro modo, cómo suponer que nuestro hijo o hija se atrevería a discrepar. Otro ejemplo ¿es posible esperar que si nuestro hijo o hija tiene dudas sobre su orientación del deseo nos las cuente si sólo nos ha oído hablar de gays y de lesbianas en chistes donde se les ridiculiza?

Si sólo hablamos de sexualidad para advertir de los peligros ¿nos extrañamos que se siga considerando la sexualidad un riesgo? ¿hablamos de placer, de identidad,

de relaciones, de todos los hombres como verdaderos hombres, de todas las mujeres como verdaderas mujeres? Tiene toda la pinta de que "se recoge" en función de lo que se siembra.

7. APRENDIENDO A HABLAR

Un último detalle que en absoluto es superfluo: el diálogo no puede ser impuesto, no basta con la buena voluntad de una de las partes. A dialogar también se aprende. Y desde luego insistir con "ahora dime tú lo que piensas", "tu qué has oído" "qué te han contado" "a ti qué te parece"... De esas frases, y sobre todo de su insistencia, el diálogo no brota ¡aunque aparentemente broten palabras!

Un ejemplo. Pensemos por un momento en un chico o una chica preadolescente que empieza con los cambios corporales. Sabemos que no es infrecuente que le surja el pudor. Y que si hasta entonces no le importaba que su padre o su madre le vieran desnudo, ahora puede que le empiece a importar, se gira mientras se cambia, espera que salgas del cuarto, cierra la puerta... Está sucediendo algo lógico, el cuerpo cambia y el chico o la chica siente "raro" su cuerpo.

Por otra parte, padres y madres sienten una legítima curiosidad por ver como va el desarrollo corporal de su hijo o hija, pero como también es lógico respetan su pudor y a ninguno se le ocurre "tirar de la toalla" para verles el cuerpo desnudo. Supongo que ningún profesional de la sexología se atrevería a dar consejos en esa dirección.

Esto que se ve con claridad al hablar del cuerpo, deberíamos verlo con la misma claridad al hablar de las ideas. Por eso hay que cuidarse de "prescribir" el diálogo como norma. Mucho menos como imposición. Aquellas insistentes frases del tipo "ahora dime tu", en realidad están actuando como si "tiráramos de la toalla de las ideas". De hecho el chico o la chica adolescente las puede estar viviendo del mismo modo. Mal asunto.

Al preadolescente igual que le cambia el cuerpo, le cambia la forma de pensar. De hecho tantas cosas o más están cambiando en su modo de pensar. Ambos pudores por tanto son respetables y tienen la misma lógica. No hablar, muchas veces no significa nada más que eso. Que hay poco que decir, que no están las cosas claras. No significa desprecio o desinterés.

Una vez que el chico o la chica siente que su cuerpo "ha cuajado", que es un cuerpo "de persona adulta", no es extraño que vuelva a mostrarlo. Aquí es cuando muchas veces el pudor cambia de bando y es, entonces, cuando padres o madres acaban diciendo "mejor tápate un poco".



Curso nº 18: EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA.

Si esto ha sucedido, este viaje de ida y vuelta, es precisamente porque no se han sentido forzados en ningún momento o ¿cabría pensar que a quien se le quitara la toalla perdiera más adelante el pudor? Con las ideas, lo mismo.

El ejemplo es de preadolescentes pero las claves sirven, más o menos, para todas las edades. A dialogar se aprende, y esto quiere decir, que para aprender a hablar, primero hay que aprender a escuchar. Lo que lleva implícito que padres y madres respeten los silencios. ¿Qué queremos decir? Que ante una situación donde el padre o la madre sienten la necesidad de comentar algo, por supuesto que deben hacerlo. Es más, si no lo hicieran, sabemos que estaríamos aprendiendo a lo contrario. Aprendiendo a no hablar, a dejar "lo sexual" en el cajón de lo escondido.

En conclusión, si padres o madres cuentan a sus hijos o hijas algo es porque les parece oportuno y porque les parece importante que lo sepan. No para que, después, les cuenten algo. Si fuera así sería trampa. Además, así, lo único que se lograría es que el chico o la chica estuviese pendiente de lo que le iban a preguntar, mucho más de lo que le están diciendo. Sin embargo, cuando uno o una sabe que no le van a insistir, que le van a respetar su silencio es probable que empiece a escuchar. Primer paso, indudablemente, para aprender a dialogar.



SESIÓN IV

LAS PREGUNTAS, LAS RESPUESTAS Y EL DIÁLOGO

1. OBJETIVO

Aprender que es más importante que, como padres y como madres, seamos referentes que promuevan criterios y valores que obsesionarnos con pretender aportarles "toda" la información.

Ser capaces de hablar con nuestros hijos e hijas sabiendo que el diálogo no se impone. Que el primer paso es la buena disposición y que más importante que el que te pregunten es conseguir que "te escuchen".



2. CONTENIDOS

- ▶ Recordar claves del día anterior
- ▶ Distinguir entre lenguaje adecuado e inadecuado
- ▶ La curiosidad infantil
- ▶ Como abordar sus preguntas y sus silencios
- ▶ La importancia de escuchar

3. PISTAS PARA UN POSIBLE DESARROLLO

Sabemos que tenemos temas pendientes y empezaremos por ahí, por recordarlos. Por supuesto también por recordar las claves que hasta el momento hemos ido anotando. Ya se sabe, en la medida de lo posible, ambas cosas contando con la participación del grupo.

Hoy trataremos de ser capaces de responder a todas las preguntas. Para, así, acabar de convencernos de que "estamos perfectamente capacitados", pero antes dedicaremos unos minutos a hablar sobre el lenguaje adecuado. Para ello recurriremos a la actividad Nº 7 "He oído que también se llama"

Tras esta actividad convendremos que procuraremos utilizar el lenguaje más apropiado, aquel que se considera más correcto. Pero también advertiremos que si fuera necesario es preferible ser "algo incorrecto" que quedarse sin hacer algún comentario.

Se trata de aprender que el lenguaje más adecuado está en función del contexto en que se presente. Pero, precisamente por eso, sabemos que quien tiene más lenguaje es más capaz de manejarse en más contextos distintos. Habitualmente nuestros hijos e hijas se manejan mejor con el lenguaje coloquial, por eso está bien continuar con él, pero dándoles nuevas palabras, poco a poco, que les incorporen a ámbitos más formales.

Tanto para esta actividad, como para la siguiente puede resultar útil tener a mano el glosario de términos que se incluye en el Anexo II.

Ya hemos dicho que el reto de esta sesión es "contestar todas las preguntas" por lo que enseguida pasaremos a la actividad Nº 8 "Todo lo que querías saber sobre el sexo".

Antes de empezar con el juego de preguntas y respuestas es bueno dar alguna pauta. Para ello podemos comentar cómo se podrían haber respondido a las "tres primeras preguntas", de modo que con todas las que vienen después en realidad se trataría de mantener los mismos criterios



Después, y entre tanta pregunta y respuesta, quien coordine se encargará de ir subrayando e insistiendo en las mismas ideas: lo más importante es procurar seguir siendo personas de referencia, para eso lo fundamental es la buena disposición, no se trata de contestar a las palabras sino al chico o la chica, se puede no saber, nadie nos está examinando... Además del resto de claves que han ido apareciendo a lo largo del capítulo.

No acabaremos la actividad sin aludir a quienes no hacen preguntas ¿por qué no las hacen? ¿qué deberíamos hacer ante ello? ¿hablamos sólo de lo que nos preguntan? ¿es más importante que te pregunten o que te escuchen? ... Recordando, de paso, que también aprenden de lo que se habla delante de ellos o de ellas.

Es probable que, con las preguntas como excusa, nos hayamos asomado a muchos temas y que, por tanto, nos hayamos podido encontrar con nuevas dudas, curiosidades o con ganas de ampliar información. Como sabemos que no somos perfectos, ni perfectas no nos habrá importado. Pero lo sensato es intentar aclarar todo lo que aparece oscuro.

En la segunda sesión nos pusimos como tarea averiguar con que recursos contábamos en nuestro entorno. Ahora es el momento de ponerlos en común y de plantearnos si cabría la posibilidad de contar con alguna de las personas que trabajan en esos recursos para que pudiera acudir a nuestra próxima sesión a aclararnos todas nuestras dudas. Si la respuesta es sí, estupendo. Si por el contrario es no, pues decidiremos entre nosotros y nosotras quien se encarga de ir personalmente a plantear todas las cuestiones.

Dos recordatorios. Uno, las dudas de la sesión anterior se incorporan a las nuevas. Dos, para que la respuesta pueda ser que sí, habría que plantear esta posibilidad en el momento del primer contacto con cada recurso.

Si no hubiera recursos personalizados disponibles siempre queda la posibilidad de las asesorías gratuitas por teléfono o por correo electrónico.

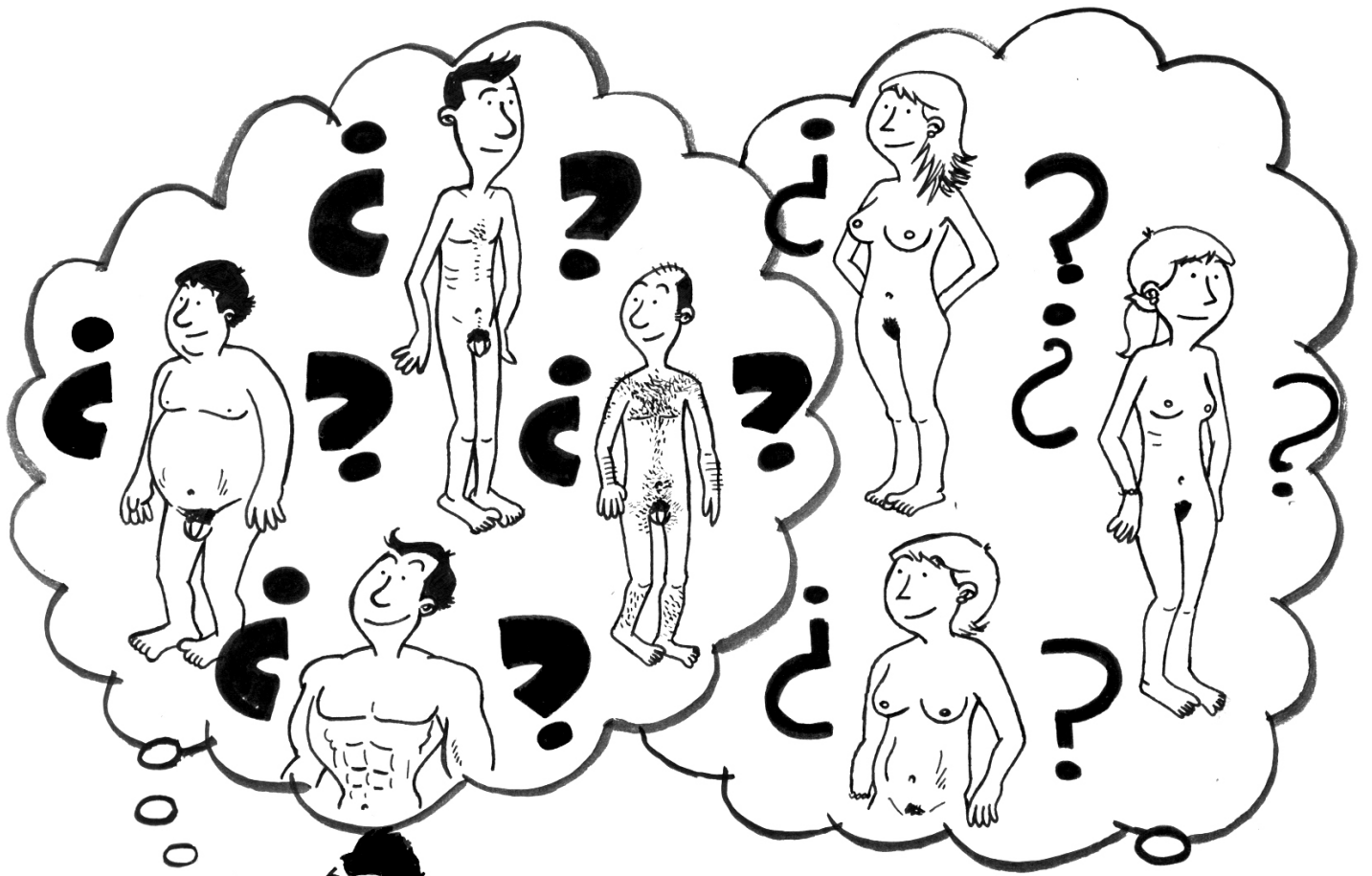
Por último acabaremos como siempre ¿Somos capaces? Y esperemos que las respuesta mayoritaria vaya siendo que SÍ.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

¿ ESTAMOS TODOS Y TODAS DE ACUERDO EN QUE...

- ▶ educación sexual es algo más que responder preguntas
- ▶ las preguntas no molestan, queremos ser referentes en estos temas y por eso queremos que nos pregunten
- ▶ para una buena respuesta lo más importante es la buena disposición para responder
- ▶ se puede dar una buena respuesta aunque te tiemble la voz o te pongas colorado o colorada
- ▶ no debemos mentir, ni contestar sólo a lo que nos preguntan
- ▶ cuando no se sabe una pregunta se puede decir "no lo sé" e intentar hacer lo posible por averiguar la respuesta
- ▶ si tu hijo o tu hija no te pregunta no significa que tú no puedas hablar de estos temas cuando consideres que son oportunos o necesarios
- ▶ si queremos que nuestros hijos o hijas hablen con nosotros o nosotras de sexualidad es importante que nos escuchen hablar del tema, que les demos que efectivamente, hablamos del tema y con buen tono
- ▶ para poder dialogar con nuestros hijos e hijas es importante que no les forcemos, que respetemos sus ritmos y sus silencios
- ▶ más importante que conseguir que nos pregunten es lograr que nos escuchen





CAPÍTULO 5

ENTRE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

Ya hemos repetido con insistencia que el objetivo de la Educación Sexual, de la Educación de las Sexualidades, es contribuir a que chicos y chicas aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que sean felices. Es evidente que para ello no basta con conocer cómo funcionan los penes y las vaginas, cómo se produce la fecundación o cómo puede evitarse. Tampoco es suficiente con conocer algo más sobre el orgasmo. Hace falta algo más y este capítulo pretende avanzar en esa dirección.

Otra idea que ya hemos avanzado es que no sólo debemos estar receptivos a sus demandas y a sus intereses, también nos compete atender "sus necesidades". Ocuparnos de aquellas cosas que creemos que es bueno que sepan aunque no nos las pregunten. ¿Qué cosas? Vamos por partes. Porque "algo" que contar hay en todas las etapas. De algunas de infantil ya hemos hablado, sobre la adolescencia hablaremos en el próximo libro. Pero ¿qué sucede en medio?

1. NADA SE DUERME



60

A esta etapa hay quién la considera como "etapa de latencia", en cuanto a "lo sexual. ¡Cómo si fueran unos años en los que pasaran pocas cosas y las que pasaran fueran poco importantes! Nada más lejos de la realidad. La etapa anterior fue importante y también lo será lo siguiente, pero ello no le resta ni un ápice de importancia a ésta.

¿No será que es la percepción de las personas adultas sobre la sexualidad la que, en muchas ocasiones, estará dormida o de "latencia"? Si se les pregunta a padres o a madres sobre la actividad o la curiosidad en torno a lo sexual de sus hijos o hijas, de entre 6 y 12 años, dirán que es inexistente o muy poca. Sin embargo si esa misma pregunta se le hiciera a los niños y niñas la respuesta sería muy distinta (sobre todo si lográsemos que contestasen con sinceridad).

Es probable que algunos juegos continúen y, lo que es más seguro, que, tanto las curiosidades como la importancia que se da a lo que se ve y a lo que se oye, haya aumentado. Que a estas edades las cosas no se vean, no significa que no existan.

Por consiguiente, no se puede descuidar la Educación Sexual tampoco en estas edades. Ni la que debería impartirse en el ámbito formal, ni la que debería tener lugar en las casas. Es más, aunque alguien quisiera descuidarse, no podría. ¡Ya sabemos! Educación Sexual se hace siempre. O de un modo o de otro. Tanto educa los gestos y las palabras, como el silencio. No existe la posibilidad de ser neutrales, siempre se empuja en alguna dirección.

Sinceramente creemos que es ahora cuando más podemos hacer. Por dos razones. Una, porque la lógica nos dice que no tiene sentido "callar" una vez que hemos

empezado a hablar. Y dos, porque la siguiente etapa será la continuación de ésta. ¿Alguien puede creer que evitando el tema estemos preparando el camino para poder hablar en la adolescencia? ¿Estamos aportando buenos cimientos si dejamos que crezcan las dudas, las incertidumbres o que se consoliden ciertos estereotipos? ¿Si aprendemos a acostumbrarnos al silencio?

A nosotros y nosotras, por el contrario, nos parece que es el momento. Es precisamente ahora cuando podemos trabajar desde lo importante. Sin prisas y sin urgencias. Sin el miedo al embarazo o a las relaciones eróticas. De modo que facilitemos que chicos y chicas vayan construyendo su idea de la sexualidad y de la erótica sobre certezas y posibilidades y no sobre miedos o estereotipos. Con libertad y sin presión.

2. INTERIORIZANDO EL MUNDO ADULTO

El niño y la niña, a partir de los 6 años, incrementa su interés por saber nuevas cuestiones y, por supuesto, también sobre todas aquellas que tengan que ver con lo sexual. Además, empezará a tomar conciencia de la moral sexual adulta, a la vez que empezará a generar cierta complicidad con sus iguales, compañeros y amigos o amigas.



Esta complicidad aumentará si las actividades sexuales del niño o de la niña o su curiosidad son sistemáticamente reprimidas y, sobre todo, si esta represión se vive como arbitraria. Es decir, que se les dice lo que no pueden hacer o se les señala lo que se considera mal pero, a cambio, no se les ofrecen explicaciones o razonamientos en primera persona.

Poco a poco, el niño o la niña que se mostraba amoral y sin inhibiciones, va interiorizando la moral sexual adulta. De modo que pronto quedará establecida y empezará a considerar a estas normas morales como fijas, universales y eternas. Aunque dentro de unos años puede que cambie de opinión. Para entonces aprenderá que éstas, y otras normas del mundo adulto, no son ni tan fijas, ni tan universales ni tan eternas. En esta etapa todavía creen que las cosas son verdad "porque me lo ha dicho mi papá o mi mamá". Precisamente un argumento que en la adolescencia va a ser del todo insuficiente.

Es importante que, desde ahora, en nuestras conversaciones dejemos claro que sabemos que existen distintas formas de entender la sexualidad y que de ellas se desprenden distintos criterios morales. Lo bueno, para los niños o las niñas de los que estamos hablando, es que las normas sean razonadas y explicadas, dentro de una concepción positiva de la sexualidad, y que posibiliten la convivencia entre todos y todas, también con quienes piensen de otro modo.

3. TODOS Y TODAS SOMOS MODELOS

Los medios de comunicación, la publicidad, la televisión, el cine... nos ofrecen continuamente numerosos modelos de conducta sexual. Cuando los chicos y chicas besan, acarician o se tocan por primera vez ya han visto estas conductas miles de veces. Lo que sucede es que, casi siempre, estas conductas se dan dentro de determinados patrones: chico y chica, hombre y mujer, preferentemente jóvenes y guapos. ¿Dónde están los hombres y mujeres homosexuales? ¿lo que no son tan guapos o guapas? ¿las personas con discapacidad? ¿quiénes ya cumplieron los treinta o los cuarenta años? ...

¡Demasiadas ausencias! Recordemos, además, que de los modelos no sólo se imitan las conductas, también se extraen conclusiones. Y con estos únicos modelos la conclusión es evidente: "La sexualidad buena es la que se da entre chicos y chicas jóvenes y guapos". ¿Creemos que eso es cierto? ¿O creemos que todas las sexualidades pueden ser buenas? Por cierto ¿qué es lo que hace "buena" a una sexualidad? ¿la edad, las formas, el tamaño ... o, quizás, los afectos, las coherencias, los deseos...?

Nuestra tarea es ser coherente con nuestra idea de la sexualidad, de la que hablamos y la pensamos que merece la pena cultivar. No podemos quedarnos esperando que sean los medios de comunicación los que cambien. Aunque, a la vez, procuraremos que eso ocurra ¡y cuanto antes!



4. LAS SERIES DE TELEVISIÓN

Últimamente hay una novedad respecto a años anteriores. Los programas de televisión, sobre todo las series, se dirigen a todas las franjas de edad. De modo que un niño de 5 o 6 años probablemente vea las mismas series que sus hermanos de 10 o de 15. ¿Tienen todos la misma capacidad para entender y valorar lo que aparece en pantalla? Evidentemente no. ¿Podemos quedarnos de brazos cruzados? No parece conveniente.

No queremos entrar a juzgar a ninguna de las series. Cada cual tendrá su propio criterio. Nos limitamos a constatar que ésta es la situación que tenemos. ¡Cómo para seguir jugando a que no se enteran de nada o que no les interesa! Insistimos, la realidad es tozuda. Queramos o no queramos nuestros hijos e hijas están recibiendo información y modelos.

Por cierto, ¿qué hacemos cuando vemos esas serie junto a ellos o ellas? Porque claro, predicar la tolerancia y el respeto a las distintas formas de expresar la sexualidad está muy bien. Pero ¿qué pasa si algunas escenas las acompañamos de risas o de comentarios hirientes? ¿si ofendemos? ¿si criticamos "sin criterio"? ¿abrimos o cerramos puertas?

Pero ¡cuidado! que nadie interprete esto como tener que estar examinándose continuamente delante de tus hijos e hijas. Quisiéramos que estas últimas preguntas las tomarais únicamente como una invitación a la coherencia, a la reflexión sobre la importancia tanto de nuestros actos como de nuestras palabras o gestos. Además no se trata de ofrecer un modelo "perfecto", sino uno que sea real, que razona, que piensa, que tiene dudas, emociones y que si comete errores es capaz de reconocerlo y corregirlos.

5. SEMBRANDO IDENTIDADES

A estas edades ya hay capacidad para que permanezca la identidad sexual, del mismo modo que también la hay para flexibilizar el género. Es decir para cuestionarse eso de que hay "cosas de chicos" o "cosas de chicas". Sin embargo, sucede que desde muchas partes se escuchan frases del tipo: "a todos los hombres...", "a todas las mujeres...", "un auténtico hombre...", "una auténtica mujer...", ... con lo que todos estos mensajes y otros parecidos contribuyen a forjar tanto la identidad sexual, como la identidad de género. Mal asunto.

Detrás de todas estas frases se esconde la falsa idea de que para ser un "auténtico hombre" o "una auténtica mujer" hay que ser de una determinada manera. Por ejemplo: que a un auténtico hombre le deben gustar las mujeres y que a una auténtica mujer le deben gustar los hombres. En cambio, nosotros y nosotras sabemos que éste es otro de los muchos mitos que circulan alrededor de todo esto. Sabemos que hay muchas maneras de ser un auténtico hombre, tantas como de ser una auténtica mujer. Sabemos además que las expresiones "todos los hombres" o "todas las mujeres" casi siempre son incorrectas y que, a lo sumo, se deberían sustituir por "muchos hombres" o "muchas mujeres".

Hablando de este modo no sólo seríamos más precisos sino que además ayudaríamos a que esas identidades, que se están construyendo, lo hagan con menos trabas. Estamos dando existencia a distintas posibilidades, luego estamos en el buen camino: facilitando que se conozcan y que se acepten. Que se sientan únicos y peculiares. Si un chico o una chica llega a la adolescencia con esto aprendido, desde luego, todo le va resultar más sencillo.

Tienen que aprender que, en cualquier caso, son y serán auténticos hombres y auténticas mujeres. Que no habrá nadie ni mejor, ni peor. Y que para ser hombre o mujer no hay que aprobar ningún examen, realizar algún tipo de conducta o esperar a ganar alguna competición. Ser hombre o ser mujer tiene más que ver con lo que uno se siente que con lo que se hace o te consideren los demás. Puede que sobre estas cosas no nos pregunten, pero sí necesitan saberlo. Por eso no podemos quedarnos sólo con sus preguntas.



Habrá quien piense que contar estas cosas ahora es un poco precipitado. ¿Sobre los 10 años? Sin embargo, seguimos creyendo que ahora precisamente, porque parece que no hace falta, es cuando estos comentarios tienen más valor.

Queremos facilitarles herramienta para lo que vendrá después. Están a las puertas de los cambios y, aunque ahora aún no lo piensen, más adelante alguno o alguna podría llegar a creer que su calidad de hombre o de mujer estará en función del resultado de estos cambios. Por eso queremos que vayan aprendiendo que su calidad no está en juego.

6. PARA NO LLEGAR TARDE

Sucede que casi siempre llegamos tarde con nuestros comentarios, que cuando pretendemos que no se obsesionen con el coito es cuando ya lo están. Cuando queremos que no den importancia a sus cambios, o al ritmo de los mismos, es cuando ya llevan tiempo preocupados. Y así con los modelos de belleza, el significado de las relaciones eróticas, la diversidad sexual, ...



64

¡Siempre tarde! Siempre con el "NO" por delante. No todo es coito, no tiene tanta importancia, no es como muestra la televisión, no es mejor, no es imprescindible, ... ¡Hasta aquí! Si queremos trabajar por lo que queremos conseguir y no sólo por lo que queremos evitar, habrá que intentar dar la vuelta a los mensajes y empezar a trabajar en positivo. Por eso la preadolescencia es tan importante.

Un ejemplo. Sabemos que los cambios corporales se van a presentar en breve, y que muy probablemente vendrán acompañados de expectativas y de incertidumbres ¿cómo serán los cambios? ¿en qué intensidad se producirán? ¿a qué ritmo? ¿cuál será el resultado? ¿serán suficientes? Sin embargo, aunque ellos o ellas tengan prisa, muchas de esas respuestas van a tardar en llegar. Por lo que no es igual cómo se haga la espera. Con información o sin ella.

Bien es verdad que no podremos anticiparles el resultado de los cambios. ¿Cómo será su cuerpo? Pero sí hay muchas certezas que podemos ofrecerles y que no son ajenas a las preocupaciones. Sabemos que nadie se queda sin madurar, que sea cual sea el resultado, éste será el de un cuerpo preparado para el placer, para el afecto y para las relaciones personales y eróticas. Que para la sexualidad nadie está más preparado o preparada que otros y que no hay mejores, ni peores.

Lo que quisiéramos es que estas respuestas no lleguen tarde. Después de años de dudas y de haber estado recibiendo mensajes justo en la dirección contraria: "un buen cuerpo y con buenas proporciones es lo que garantiza una buena sexualidad y unas buenas relaciones eróticas". Creemos que, para evitar esos errores, de estos cambios y de

sus significados hay que hablar antes de que ocurran ¡antes de que preocupen! Por ejemplo, ¿qué le ayudará a una chica de catorce años que le digan que tener la primera regla a los doce o a los catorce es indiferente, que no predice nada, si ya se ha pasado dos años preocupada?

La preadolescencia es el momento de recibir este tipo de mensajes. Por eso es tan importante. Por además ahora es cuando tienen credibilidad. Ahora es cuando se pueden contar a todo el mundo. Si del tamaño del pecho sólo hablamos a quien cree que "tiene poco", sobre el desarrollo a quien "tarda en madurar", sobre los modelos de belleza a quien se vive como "feo o fea" ... ¿de qué valen? ¿de consuelo? Pero ni nosotros, ni nosotras queremos ofrecer consuelo, queremos ofrecer información que ayude a entender lo que les va a suceder y lo que significa. Nada más. Por eso, hay que anticiparse.

7. SON MUCHOS LOS CAMBIOS

Estamos a la puerta de una serie de profundos cambios, tanto en el chico como en la chica, y que, en ambos casos, afectarán a todo su cuerpo, a su modo de pensar, a su mundo de relaciones y a su propia identidad.

Sin embargo, en demasiadas ocasiones, cuando se habla de la adolescencia y sus cambios se habla básicamente, cuando no de forma exclusiva, de los cambios en los genitales, y en concreto: de la menstruación y de la eyaculación ¡Como si lo único importante fuera la capacidad para practicar el coito! Con lo que, como es obvio, se está contribuyendo a reducir la erótica únicamente al coito. Y lo que es peor, se da el mensaje implícito de que su práctica puede ser el certificado de que la adolescencia ha concluido. La frontera que marca "el antes" y "el después". ¿Creemos eso? ¿O se puede madurar sin practicar relaciones eróticas?

¡Cómo para extrañamos que chicos y chicas anden obsesionados con el coito! Mucho nos tememos que, en buena medida, esa obsesión no sea nada más que el fruto de los mensajes que están recibiendo. ¿También los nuestros?

Si queremos prepararles para los cambios, si queremos que piensen que la sexualidad es algo más que "eso". Tendrán que oírnos hablar de muchos otros cambios y de cómo se puede disfrutar y ser feliz con tu pareja sin tener que tener al coito como criterio.

Dos detalles. Si nos oyen hablar, aprenderán que estamos dispuestos a hablar del tema y además si hablamos de muchas cosas y con buen tono aprenderán que son muchas las cosas que se pueden comentar con nosotros o nosotras y que aceptamos distintas opiniones.



8. ALGUNAS OTRAS COSAS QUE QUEREMOS QUE SEPAN

Existen grandes diferencias entre los chicos y entre las chicas, tanto en el momento de iniciar los cambios, como en la duración de todo ese proceso. El único significado de toda esta amplia variabilidad es que cada cual es "como es". Nadie es mejor o peor por empezar antes o después, o por ir más o menos acelerado.

Las chicas, por lo general suelen empezar con estos cambios uno o dos años antes que los chicos. Entre los 11 y 13 años, frente a los 12 y 14 de los chicos. Aunque, por supuesto, hay chicas que, por ejemplo, con 9 años puedan comenzar a notarse cambios, mientras que otras tendrán que esperar algunos años más. Con los chicos sucede exactamente igual. Y, como ya hemos dicho, ni al primero, ni al último se le entrega ningún "diploma".

Como padres o madres, o como personas que educamos a chicos o chicas, debemos tener especial cuidado en esto de los "diplomas". Está bien que felicitemos a quien se pone por primera vez el sujetador o quien ya utiliza maquinilla de afeitar, sobre todo cuando ellas o ellos reclaman esa felicitación. Pero ¡ojo! en ningún momento debe suponer un menosprecio a quienes aún no hacen uso. Es más, creemos que es bueno dejar esto dicho de forma explícita. ¡Qué se oiga! ¡Qué cambiar antes no supone más nada!



9. CAMBIAN LOS CUERPOS

Los cambios físicos suelen empezar a notarse con "un estirón", aunque, ¡cómo en todo!, no siempre es cierto. Puede ser progresivo o presentarse de golpe y generalmente no suele hacerlo de manera proporcional. De hecho lo habitual es que los brazos y las piernas crezcan antes que el resto del cuerpo. Lo que confiere al adolescente ese aspecto "destartalado" y que, generalmente, afecta a su imagen corporal. Especialmente a las chicas que viven todo lo relacionado con su cuerpo con "más presión" y, probablemente por eso, con más preocupación.

Las cuerdas vocales y la laringe se agrandan y esto produce otro de los cambios "típicos" de esta edad: el cambio de voz, mas acentuado en el chico, que se hace más grave, pero que también afecta a la chica, haciéndose más profunda y con un nuevo timbre.

A las chicas también les crece la pelvis y se les ensancha. Las formas del cuerpo se redondean porque se forma una capa de grasa debajo de la piel. En los chicos se ensanchan los hombros y el cuerpo se vuelve más anguloso. En ambos crece el vello en el pubis, en las axilas y, con más claridad en los chicos, en otras partes del cuerpo como piernas y

cara. Otros cambios son el sudor, la piel y los cabellos más grasientos, la masa muscular, la probable aparición de acné...

Al chico y a la chica le preocupan todos estos, pero aún más le preocupan otros cambios que él o ella consideran "más sexuales". Nos referimos a los cambios que se producen en los genitales y en los pechos.

En los chicos el pene y el escroto se hacen más grandes y adquieren una tonalidad más oscura. En la chica también se producen cambios en la pigmentación y tamaño de los labios vaginales, así como del clítoris. En uno y en otra pueden aparecer nuevas y raras sensaciones, más o menos "voluptuosas", acompañando estos cambios.

También hay cambios internos como son el aumento de la próstata, los conductos deferentes y la vesícula seminal en el chico, o el de la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios en la chica.

El desarrollo de los pechos se presenta fundamentalmente en las chicas, creciendo su tamaño, a la vez que los pezones se vuelven más grandes y oscuros. No es extraño que el desarrollo de los pechos sea "asimétrico" y que un pecho se desarrolle antes que el otro. Algunos chicos pueden notar durante la adolescencia que les crece algo el pecho. Si así ocurriese lo habitual es que luego desaparezca, al final de la pubertad.



Entremezclado con el resto de cambios, surge la capacidad reproductora. Es decir, que la chica comenzará a madurar óvulos y, por tanto, tendrá sus primeras menstruaciones o reglas y el chico, por su parte, tendrá sus primeras eyaculaciones que significan que habrá empezado a fabricar espermatozoides. Como es evidente, la edad en la que se presentan las muestras de esta nueva capacidad oscila entre grandes márgenes.

Es igual de necesario anticiparse a hablar de la menstruación, contando todo lo que sepamos, como hablar de la eyaculación. Igual que para una chica no es conveniente tener su primera regla sin haber estado advertida de tal posibilidad y sin que conozca qué significa y en qué consiste. Por las mismas tampoco lo sería para el chico ¿o acaso un chico al que se le presenta su primera eyaculación durmiendo y es consciente de ello pero sin saber lo qué es ni lo que significa, no se quedaría preocupado?

Tanta importancia se da a estos cambios que muchas veces da la impresión de que el desarrollo físico en la adolescencia se reduce a "conseguir" la menstruación o la eyaculación, cuando, como acabamos de comentar, es todo el cuerpo el que cambia. Y es por tanto de todo el cuerpo de lo que hay que hablar y a lo que hay que prestar atención. Sobre todo si queremos ser coherentes con todo lo que llevamos dicho.

Como con el resto de cambios, hay quien se avergüenza y se preocupa por desarrollar demasiado pronto o rápido. A la vez que también sucede lo contrario, que hay a

quien le preocupa desarrollar demasiado tarde o despacio. Sería bueno, por tanto, que tuviéramos claro, para poder transmitirlo con la misma claridad, que ni los placeres sexuales ni otras capacidades guardan relación con el tamaño o el ritmo del desarrollo. Poder amamantar, eyacular o menstruar es indiferente al ritmo del desarrollo y nada tiene nada que ver con los tamaños. Lo mismo sucede con la sensibilidad, la capacidad de disfrutar de los sentidos, de mostrar afecto, ...

10. SABER ENCONTRAR EL MOMENTO

Hablar de todo esto no siempre resulta sencillo, no es fácil encontrar el momento adecuado. Además ya sabemos que de muchas estas cosas no nos van a preguntar y de otras ¡aunque les interesen mucho! querrán aparentar que no forman parte de sus prioridades o que ya las conocen

Paciencia. Poco a poco. Sin agobiar y sin sermones. Pidiendo disculpas por "si esto que te cuento no te interesa", pero sin dejar de decirlo. Aprovechando momentos especiales. Casi nunca delante de desconocidos o en medio de un programa de televisión. Es verdad que muchos programas nos pueden facilitar la conversación. Pero mejor ¡esperar al descanso!



Tampoco es necesario que ellos o ellas nos devuelvan sus comentarios o impresiones. Ahora lo que más nos interesa es que nos escuchen y que sepan que pueden contar con nosotros y con nosotras. Por eso también es importante que aprendan que somos capaces de reconocer errores que ¡cómo no somos perfectos ni perfectas! seguro que alguno cometeremos: un comentario inadecuado, un mal tono, un mal gesto, aparente desinterés ...

11. SINGULARES Y PECULIARES

En definitiva queremos que aprendan a sentirse únicos y únicas. Singulares y peculiares. Que no hay nadie ni mejor, ni peor. Que al hablar de sexualidad, se habla de sexualidades. Y que todo esto que les decimos no es "un farol". Por eso damos elementos que les ayuden a conocerse, para que aprendan que, efectivamente, hay muchas formas de desarrollar. Y todas conducen a "auténticos hombres" y a "auténticas mujeres".

Sin duda este es el camino que conduce a aceptarse, a aprender a estar contento consigo mismo y consigo misma. Lo que llevará a quererse y cuidarse. Y, más adelante, a saber disfrutar de las relaciones eróticas sin "malos rollos". Sin embarazos no deseados, sin tener que arrepentirse, sin enfermedades de transmisión genital, sin tener que demostrar nada a nadie.

SESIÓN V

ENTRE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

1. OBJETIVO

Reflexionar sobre qué es lo que hace que un hombre sea un auténtico hombre y a una mujer una auténtica mujer.

Aprender que es importante anticiparse con ciertas informaciones para evitar que crezcan las preocupaciones.



2. CONTENIDOS

- ▶ Recordar las claves de los últimos días
- ▶ Verdaderos hombres y verdaderas mujeres
- ▶ Cambios corporales en el chico y en la chica
- ▶ Todos y todas únicos y peculiares
- ▶ Resolver todas las cuestiones pendientes
- ▶ Anticipar temas relacionados con la adolescencia
- ▶ Conclusiones

3. PISTAS PARA UN POSIBLE DESARROLLO

Es importante que al ser este el último día de este primer bloque sobre Educación Sexual, recordemos este punto y advirtamos, a quien pueda tener alguna duda o comentario pendiente, que no se quede sin decirlo y que hoy puede ser un buen día para ello.

También es conveniente, para el desarrollo de la sesión y no atropellarnos con contenidos, que tengamos en cuenta si hemos ido acumulando muchas o pocas dudas en los días anteriores. Hoy debemos reservar un tiempo para que se puedan resolverse todas esas cuestiones pendientes, bien exponiendo lo que hayamos averiguado a través de asesorías, teléfonos de información o consultas, o bien con la colaboración de algún profesional que haya estado dispuesto a acudir a esta sesión.

Enseguida propondremos al grupo la actividad Nº 9 "Un verdadero hombre y una verdadera mujer". Es muy probable que los grupos acaben pronto la tarea y que fácilmente lleguemos a la conclusión de que hay muchas formas de ser un verdadero hombre y de ser una verdadera mujer. Si en el quinto día no estuviera esto todavía lo suficientemente claro sería un mal indicador.

Esta actividad la uniríamos con las preocupaciones que se van a despertar en el chico o la chica adolescente cuando sea consciente de que empiezan los cambios o de que está a la puerta de los mismos. Comentaremos que generalmente lo que preocupa es el temor a que los cambios concluyan de modo que no se sea un verdadero hombre o verdadera mujer. Por eso es importante hablar con nuestros hijos e hijas sobre los criterios comentados al hilo de la actividad anterior.

Que sepan que todos los chicos y todas las chicas serán verdaderos y verdaderas y que el resultado de su maduración, con independencia de cuerpos y tamaños, será el de un cuerpo preparado para el placer, las relaciones afectivas y, muy probablemente para la reproducción. Lógicamente antes de contar todo esto comentaremos por qué creemos que es imprescindible contarle antes de que les preocupe.



Si tenemos tiempo se podría dibujar dos siluetas de un hombre y de una mujer e ir señalando las distintas partes del cuerpo para poder hablar de todos los cambios. Es fundamental, si queremos transmitir a chicos y chicas que son muchas cosas las que cambian, que nosotros y nosotras también seamos capaces de comentar y valorar todos los cambios y no quedarnos sólo con la menstruación y la eyaculación.

Los cambios podemos ir comentándolos entre todos y todas o ayudarnos de material escrito, láminas o diapositivas. Sabemos que como coordinadores o coordinadoras de las sesiones nuestra tarea no es resolver todas las dudas a este respecto, y además después tenemos a quien podría resolvérsela (o en su defecto tendríamos la dirección o el teléfono de un recurso y cómo acceder al mismo).

Acabado el tema (aunque ya sabemos que, en rigor, ningún tema queda del todo acabado) pasaríamos a resolver todo lo pendiente. Si hemos logrado que alguien venga a echarnos una mano, le expondríamos todas nuestras "dudas acumuladas" (lo más razonable es que las conociera con anterioridad, además de nuestros planteamientos, para que, si fuera necesario, pudiera prepararse la respuesta o acompañarla de algún tipo de material didáctico)

Si no hubiéramos conseguido la colaboración presencial, cada padre o cada madre encargados de hacer las oportunas averiguaciones contaría al resto del grupo las respuestas encontradas.

Tanto en un caso como en otro es muy importante que esta actividad nos permita completar el mapa de recursos que iniciamos en la segunda sesión. Pues ahora además del recurso, sabremos cómo funciona y cual es la accesibilidad real.

Por último, es imprescindible reservarse al menos veinte minutos para ello, deberíamos ser capaces de sacar conclusiones, para lo que podríamos utilizar la actividad N° 10 "Para hacer buena educación sexual es importante que..." Se leen y se comentan brevemente las conclusiones ¿Son estas las que habrían salido el primer día? ¿Estamos capacitados y capacitadas para cumplirlas?

Finalmente concluiremos anticipando temas pendientes relacionados con la adolescencia y a los que nos podremos aproximar con mucha más coherencia gracias a todo lo que llevamos trabajado y, por supuesto, les reclamaremos la coherencia de tener que cumplir todo lo que como grupo han sido capaces de señalar como importante.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

¿ ESTAMOS TODOS Y TODAS DE ACUERDO EN QUE...

- ▶ tan importante es hablar de sexualidad en la infancia y la adolescencia como en la etapa intermedia
- ▶ hablar de sexualidad es hablar también de que hay distintas formas de pensar
- ▶ merece la pena que nuestros hijos e hijas conozcan como pensamos y que les razonemos nuestros criterios
- ▶ si los medios de comunicación no visibilizan todas las sexualidades, quizás nosotros y nosotras deberíamos hacerlo, al menos con nuestras palabras, para que tengan presencia
- ▶ hay muchas maneras de ser un auténtico hombre y de ser una auténtica mujer
- ▶ es preferible hablar con nuestros hijos e hijas del desarrollo antes de que se convierta en una preocupación
- ▶ como son muchas las cosas que cambian no basta con explicar la menstruación o la eyaculación
- ▶ ningún chico y ninguna chica se queda sin madurar
- ▶ el resultado de los cambios siempre será el de un cuerpo preparado para el placer, las relaciones eróticas, las relaciones afectivas y, muy probablemente, para la reproducción
- ▶ en sexualidad, en la erótica, nadie es mejor o peor, todos y todas somos únicos y peculiares





APÉNDICE

(LO QUE QUEDA POR HACER)

Con estos cinco capítulos no se agota la Educación Sexual. Es verdad que todo lo visto es importante, pero todo lo que queda también. ¿Hace falta recordar que cada etapa es importante por sí misma? ¿que siempre es el mismo chico o la misma chica? ¿que todo hace hilo? ¿que es imposible empezar de cero?

Por eso, cuando en el siguiente libro abordemos de lleno la adolescencia y la primera juventud, lo haremos teniendo en cuenta que se trata de continuar lo que ya hemos comenzado. De mantener la misma idea de sexualidad y los mismos objetivos. Eso sí, adaptándonos a las peculiaridades del momento evolutivo.

Ya no habrá que hablar de "expectativas" frente a los futuros cambios, ahora se está en ellos. Cada chico y cada chica los vive en primera persona, tanto los que afectan a su cuerpo como a su forma de pensar.

También será el momento de hablar sobre la importancia que cobra para el chico o la chica su "pandilla" y la necesidad de aprobación. Como padres y como madres, o como personas adultas con adolescentes bajo nuestra tutela, tendremos que adaptarnos al nuevo papel, sin rivalizar por el protagonismo. Si siempre ha hecho falta razonar criterios, ahora, con más razón.



En el próximo libro habrá que volver sobre los modelos de hombre y mujer, sobre la influencia de la publicidad y los modelos de belleza. Reflexionar sobre la presión que se ejerce sobre todos y todas, pero especialmente sobre todas. Las mujeres, no nos engañemos, lo tienen más difícil.

El chico y la chica intentan adaptarse a un nuevo mundo adulto lo que no siempre les resulta fácil. A veces se tiene la sensación de que quien mejor se adapta y "más aprobación recibe" es quien es de una determinada manera que, evidentemente, coincide con la de la mayoría. ¿Damos nosotros o nosotras esa sensación? Será el momento de ver en qué lugar quedan las minorías.

Parte de la Educación sexual que propondremos, que es lo mismo que ya hemos iniciado, es dar al chico y a la chica herramientas para que pueda aceptarse y se permita "discrepar" de la pandilla, de los medios de comunicación o, incluso, de nosotros o de nosotras. Para que su único recurso no sea el de "dejarse llevar". Naturalmente para ello, vuelven a ser imprescindibles las razones.

Todo lo que hemos contado en estos primeros capítulos es idéntico para homosexuales y para heterosexuales, sólo hemos insistido en la visibilidad y en cuidar las expectativas que depositamos. Ahora la cosa es distinta, el chico y la chica van a empezar a vivir la orientación del deseo en primera persona. Se sienten de un modo u otro. Sus vivencias estarán mediatizadas por la información recibida y la actitud del entorno. Hoy por hoy sigue siendo distinto y, generalmente, a los chicos y chicas homosexuales se les pone todo

más difícil. Por eso este tema lo abordaremos de manera sustantiva, sin olvidar que deberá seguir presente en el resto de capítulos.

Junto con el deseo y la atracción, a estas edades puede aparecer el amor y el enamoramiento. Como padres y como madres debemos recordar qué supone a estas edades, cómo se vive y qué tipo de ayuda es la que reclaman y podemos ofrecerles. Menospreciar sus emociones, desde luego, no es la solución.

En algún capítulo también abordaremos las conductas eróticas más frecuentes a estas edades, como la masturbación y los primeros encuentros en pareja, caricias, besos, tocamientos, la primera vez y todas las primeras veces. Debemos conocer algo más sobre esas conductas y deberemos saber también qué información necesitan conocer, así como las alternativas a las mismas..

Los riesgos de algunas de estas conductas son muy conocidos. Si pensamos en el coito deberíamos hablar del embarazo y de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), con otras conductas de riesgo hablaríamos sólo de ETS. Es evidente que nuestros hijos e hijas necesitan información, pero además sabemos que para prevenir no es suficiente con tener información. Actitudes hacia el uso de métodos anticonceptivos, percepción de riesgo, ideales románticos compatibles, habilidades de comunicación y de negociación con la pareja, ciertas creencias sobre la erótica o el placer, refuerzos del entorno, ... Todas estas variables están alrededor del uso o no de los métodos anticonceptivos. Conociéndolas podremos intentar hacer algo para que no afecten de manera negativa.

Como sabemos, lo importante de las relaciones eróticas no es tenerlas sino disfrutarlas, por eso no basta con saber prevenir consecuencias no deseadas, hace falta tener en cuenta más cosas: quizás complicidad, quizás compromiso, afecto, amor, comunicación, coherencia con tus valores, con tu forma de entender la pareja siempre hay algo más. Aunque el "algo más" al que se aspira no sea exactamente lo mismo para todas las personas. Como padres o madres deberemos ser capaces de encontrar el momento y la forma de hablar de todas estas cosas que consideramos importantes para intentar promocionar nuestros valores. Nunca para imponerlos.





sexualidad
afecto

ORIENTADORA

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD Nº 1

PALABRAS RELACIONADAS CON SEXUALIDAD

1. Objetivo

Ser conscientes de "nuestra propia idea" de la sexualidad para, en su caso, avanzar a ideas más amplias.

2. Materiales

Pizarra, rotafolios o papel continuo donde poder escribir.

3. Duración

15-20 Minutos.

4. Desarrollo

Se pide a los participantes que digan palabras relacionadas con sexualidad. Se puede hacer de modo que quien quiera levante la mano y diga una palabra. O bien, ir dando nosotros o nosotras la posibilidad de manera ordenada. Naturalmente, aceptando el silencio como opción y sin detenernos en quien calla.

Se van anotando las palabras y, una vez cubierto el espacio indicado o cuando el grupo "se agote", se da por finalizado. A partir de ahí vendrá la puesta en común: juntando todas las palabras ¿qué imagen de la sexualidad refleja el grupo? ¿es esta la que queréis vivir? ¿qué falta? ¿qué sobra? ¿es igual la sexualidad que se dice en voz alta que la que se vive en intimidad? ¿si nos dedicáramos en todas las sesiones a hablar utilizando sólo estas palabras, podríamos hacer unas buenas sesiones de educación sexual? ... ¿una sexualidad muy genital, muy coital, muy afectiva...?

Para evitar que nadie se moleste hay que aclarar que esta actividad "es un juego" y que, naturalmente, sabemos que hay más palabras y que la realidad de cada uno es más compleja que la que reflejan esas palabras. Como juego lo tomamos y hacemos como que suponemos que detrás de estas palabras está la idea de sexualidad del grupo.

5. Sugerencias

Lo importante no es que nosotros o nosotras nos demos cuenta de cómo está el grupo, sino de hacer al grupo consciente de cómo "aparentemente" se encuentra, pues ya sabemos que no siempre se dice lo que se siente.

Esta actividad permite desbloquear el primer día, establecer ciertas reglas del juego: sobre el lenguaje que vamos a utilizar en las sesiones y, sobre todo, sobre la posibilidad que tiene quien quiera de hablar y quien quiera de callar.



ACTIVIDAD N° 2

LA EDUCACIÓN SEXUAL QUE YO RECIBÍ

1. Objetivo

Reflexionar sobre la educación sexual que hemos recibido y sobre la que nos gustaría impartir para, así, evitar caer en las mismas trampas.

2. Materiales

Folios, bolígrafos y pizarra, rotafolios o papel continuo donde poder escribir en la puesta en común. Algún libro que ilustre la Educación Sexual de "otras épocas".

3. Duración

30 Minutos.

4. Desarrollo

Se les pide a las personas que participan que formen "grupos pequeños". A todos estos grupos les vamos a proponer la misma tarea: que escriban en un folio los mensajes que en torno a la Educación Sexual recibieron de sus familias, padres, madres, abuelos... y que en otro folio distinto escriban lo que recibieron por parte de la escuela. Si hay mensajes distintos, no importa, se escriben todos.

Hecho esto, se les pide que vayan un poco más allá y que sepan "ver" detrás de esos mensajes. Es decir que anoten, en esos mismos folios o en otros, ¿cuál piensan ellos o ellas que era el objetivo de esos mensajes? ¿cuál era el objetivo de esa Educación Sexual?

Tras el trabajo en grupo, vendrá la puesta en común. Se anotan en la pizarra o rotafolios primero los mensajes y después los objetivos, procurando "agruparlos" por afinidades.

¿Son esos los mensajes que queremos transmitir? ¿son esos nuestros objetivos? Si no es así ¿cuáles queremos que sean nuestros mensajes? ¿cuál debería ser nuestro objetivo?

5. Sugerencias

No demos por hecho que "antes" sólo se recibió silencio o mensajes negativos. Por eso si ilustramos con ejemplos o con libros, procuremos recoger distintas posibilidades.

En esta actividad es probable que se hable mucho y se cuenten situaciones personales. Estaría bien que quien coordina o quien le ayuda, tomara nota de algunas de estas situaciones porque podrán ser buenos ejemplos para las siguientes sesiones.

En ningún caso debemos "imponer" nuestro objetivo, sino proponerlo desde la coherencia que supone entender la sexualidad desde el "Hecho Sexual Humano". Desde la legitimidad de permitimos ser ambiciosos y también desde el supuesto de que los objetivos grandes incluyen a los pequeños y que sólo si se camina en la dirección correcta se puede llegar al sitio adecuado ¡aunque se tarde mucho!



ACTIVIDAD N° 3 LOS RECURSOS QUE CONOZCO

1. Objetivo

Conocer qué recursos existen en nuestra zona sobre sexualidad y educación sexual. Aprender cuáles son sus objetivos y su funcionamiento y en qué podemos colaborar con ellos.

2. Materiales.

Folios, bolígrafos y encerado o rotafolios para la puesta en común.

3. Duración

Entre el trabajo en equipo y la puesta en común de 30 a 40 minutos.

4. Desarrollo

Se propone a los y las participantes que formen grupos pequeños y que pongan en común todo lo que conocen que existen en la zona (el pueblo, el barrio, la ciudad) sobre sexualidad. Especialmente todo lo que haga referencia a jóvenes o niños y niñas.

Les pedimos que anoten intervenciones que se hagan con el nombre de Educación Sexual ya sea en el ámbito de la escuela o fuera de ella. Estas intervenciones pueden ser propiciadas por organismos públicos: ayuntamientos, comunidades o por asociaciones o ONGs. También, a veces, por laboratorios o por profesionales.

Se trata ahora de anotar todas las que se conozcan, con independencia de que sepamos mucho o poco, o de que nos gusten más o menos.

También queremos que anoten los servicios (si existieran) que ofrecen atención en sexualidad a chicos y chicas jóvenes: asesorías de sexualidad, consulta joven, teléfonos de información sexual, páginas web con posibilidad de consultar ...

Por último, si alguien conoce alguna otra acción (aunque no se desarrolle en la escuela) también puede anotarse. Nos referimos a actividades que se realizan desde el ámbito del ocio y el tiempo libre: asociaciones, grupos, parroquias ...

Una vez que se ha trabajado por equipos, se pone en común toda la información. Además, en la puesta en común cada uno contará "lo que conozca", también sus impresiones. Naturalmente distinguiendo lo que es una opinión, de un hecho.

De alguna manera, con todas las informaciones, elaboraremos un mapa de los recursos existentes sobre Educación y Atención en Sexualidad. Lo que nos permitirá saber cuáles son las carencias y qué información nos falta. Por eso en la puesta en común el coordinador o coordinadora, junto a lo que aporten los equipos, ofrecerá información sobre cómo debería ser la Educación Sexual "ideal" en la escuela y la Atención en Sexualidad en Atención Primaria. (Ejemplo Anexo I).



5. Sugerencias

Con esta actividad no se persigue lograr ser capaces de elaborar propuestas. Aún quedan muchas sesiones. Tan sólo conocer lo que hay, lo que debería haber y, ¡que no se nos olvide!, también lo que desconocemos.

Por eso lo habitual es que esta actividad acabe con la propuesta de continuarla. Acudiendo a los profesionales, profesores o profesoras, a los centros de atención primaria, a las asociaciones o asesorías para preguntar si lo que creemos nosotros y nosotras que hacen, y cómo funcionan los recursos, coincide con la realidad.

Es importante con esta actividad no caer en la trampa de los juicios precipitados. Por eso antes de "colgar" etiquetas sobre lo bueno o lo malo, lo adecuado o inadecuado, es prudente buscar más información.

ACTIVIDAD Nº 4 CONTARTE Y MOSTRARTE QUE TE QUIERO



81

1. Objetivo

Reflexionar sobre, hasta qué punto, hemos podido mostrar nuestros sentimientos a nuestros hijos, hijas o niños o niñas a nuestro cargo, y sobre la necesidad de hacerlo.

2. Materiales

El propio grupo y la lectura de los casos que les proponemos.

3. Desarrollo

Es preciso que antes de proponerles "algunos casos" para hablar sobre ellos y para pedirles que nos aporten consejos para quienes están en esa situación, previamente hayamos hablado sobre la necesidad de mostrar afectos y hayamos vinculado este tema a la Educación Sexual. No sólo en las primeras etapas, sino también en las siguientes.

¿Qué consejos daríais a un padre o una madre que...

... tiene un niño o una niña de, aproximadamente, 5 años, le quiere mucho, le cuida todo lo que puede y sabe, juega con él o con ella tanto tiempo como puede, pero, en ocasiones, cuando come mal, cuando no recoge los juguetes, cuando mancha con las pinturas ... recurre a frases del tipo: "si sigues así mamá (o papá) no te va a querer" "como no haces bien las tareas por eso quiero más a tu hermanito (o hermanita)"...

... tiene un niño o una niña de, aproximadamente, 10 años, le quiere mucho y se preocupa por él o por ella. Siempre que puede le pregunta por sus amigos y ami-

gas, por la escuela: por lo que aprende y por cómo se siente con el profesorado y sus compañeros y compañeras... pregunta mucho y recibe pocas respuestas. La madre (o el padre) está empezando a creer que su hijo o hija no le tiene confianza, que quizás ya no se quieren como antes. (Nota: el niño o la niña nada sabe de cómo le va a su padre o su madre en sus actividades, con sus amigos, cuándo está bien y cuándo mal y por qué)

Planteamos los casos y se propone un debate abierto, se procurará recoger primero todas las aportaciones, sin discutir las, ni matizarlas, para más tarde empezar con ese proceso hasta llegar a conclusiones.

La clave del primer caso está en que el cariño "no debe negociarse". El niño o la niña debe aprender que le queremos, que le queremos siempre y que le queremos tal y como es. Lo que no significa que haya comportamientos que puedan "enfadarnos", pero eso es otra cosa. Aunque se este enfadado o enfadada ¡no se deja de querer! Nuestro hijo o nuestra hija ha de tener seguridad en nuestro cariño.

La clave del segundo caso es que a veces pedimos lo que no damos. Tan importante es que nuestro hijo o nuestra hija nos cuente cómo se siente (para que así aprendamos a conocerle) como que desde este otro lado hagamos lo propio. Es decir, que es bueno que nos permitamos contar cosas. Que es algo más que contar "sucesos", también debemos hablar de emociones y sentimientos ¡que aprendan a conocernos! ¿Hace falta recordar que los niños y las niñas también aprenden de los modelos que les ofrecemos?



4. Sugerencias

En el transcurso del debate debemos procurar no juzgar "las intenciones". Es más, debemos situarnos en que hay padre y madres que, a lo peor, se equivocan en sus modos. Pero, generalmente, lo hacen con buena intención. Actúan pensando que "podría ser bueno".

Esto de la Educación no es una ciencia exacta. Así que también cabe la posibilidad de que lo que estamos proponiendo sea discutible desde muchas ópticas. Evitemos, por tanto, ser dogmáticos.

La virtud de nuestra propuesta es que nos permite ser coherentes con la idea de sexualidad y con el objetivo que nos hemos marcado: que aprendan a conocerse, a aceptarse y a expresar la erótica de modo que sean felices. Naturalmente esto pasa por aprender que eres digno o digna de que te quieran y por aprender a expresar tus sentimientos y emociones.

ACTIVIDAD Nº 5 SEXUALIDAD INFANTIL

1. Objetivo

Ser capaces de valorar la sexualidad infantil como algo importante por sí mismo (no como anticipo de lo que será la sexualidad adolescente o adulta). Por la misma razón, aprender a no "confundir" la sexualidad infantil con criterios de "sexualidad adulta"

2. Materiales

El propio grupo y un folio donde se indiquen las preguntas y se les deje espacio suficiente para que anoten las respuestas.

3. Desarrollo

Se les pide que por grupos pequeños contesten con sinceridad (y según su parecer) a las dos preguntas que les proponemos:

- ▶ ¿Qué diferencias hay entre la sexualidad infantil y la sexualidad adulta?
- ▶ ¿Ante qué situaciones, relacionadas con la sexualidad, podemos vernos en dificultades con nuestros hijos e hijas de entre cero y seis años aproximadamente?

Mientras trabajan en grupo, nos acercaremos a los mismos para resolver las dudas que estas preguntas tan abstractas pueden generar. Qué escriban si creen que es igual el placer, la atracción, el deseo, si hay o no hay fantasías, si se busca pareja. Si los tocamientos tienen el mismo significado... Respecto a las situaciones les podemos contar que anoten aquellas que ya hayan vivido, o alguna que teman que pueda presentarse y ante la que tendrían que responder como padre o como madres. Les recordamos que ya saben qué hacer como que no se ve o como que no se oye es siempre una mala solución.

Tras un tiempo de trabajo, no más de 15 minutos, haremos la puesta en común. Primero de las diferencias y después de las situaciones. A cada grupo le iremos pidiendo que haga una aportación, por ejemplo: una diferencia y que la explique. Se anota de forma resumida en la pizarra y después al siguiente grupo le pedimos que aporte otra distinta. Se explica, se resume y se anota. Cada grupo otra distinta... y así hasta que se agoten las diferencias, pero sin iniciar una segunda ronda hasta que todos los grupos tengan posibilidad de participar. Con las situaciones haríamos algo parecido, procurando unificar bajo un mismo enunciado aquellas que resulten similares.

El compromiso es que vamos a hablar de todas esas diferencias, y que frente a todas esas situaciones hemos de procurar encontrar criterios de actuación.

4. Sugerencias

Es importante que durante la puesta en común evitemos debatir, aunque probablemente resulte inevitable que se presente cierta disparidad de opiniones. No pasa nada. Se acogen todas las aportaciones y el debate se aplaza para un poco más adelante, para cuando tengamos más elementos para el mismo.



Todas las situaciones propuestas serán tratadas por igual, ya que nuestra tarea es "preocuparnos" de lo que a los y las participantes "les preocupa", y no sólo de lo que a nosotros o nosotras nos parezca más importante. Para que eso sea verdad deberemos mostrar buena sintonía con todas las propuestas.

ACTIVIDAD Nº 6 CÓMO SER NATURALES SI ...

1. Objetivo

Aprender que para ser naturales no hay que ser "más hippy que nadie", tan sólo basta con ser capaz de mostrarte como eres y de procurar dar las explicaciones suficientes para que se te pueda comprender.

Dicho sea de paso, este objetivo conecta perfectamente con el que hemos planteado para toda la Educación Sexual.

2. Materiales

El propio grupo y un folio o cuartilla con las descripciones de las situaciones sobre las que queremos que cada grupo reflexione.

3. Duración

Aproximadamente 30-40 minutos.

4. Desarrollo

Pedimos que cada grupo pequeño trabaje sobre las tres situaciones que a continuación les proponemos. Queremos que reflexionen y que lleguen a conclusiones en los tres casos.

¿Qué se debería hacer en estas situaciones si de lo que se trata es de ser naturales?

Imagina que tu hijo o tu hija (de aproximadamente 5 años) se asoma a la habitación mientras mantienes relaciones eróticas con tu pareja. No estás seguro si os ha visto o no os ha visto, mucho menos sobre qué sería lo que vio. Ante esta situación, ¿qué debería hacer la pareja si de lo que se trata es de ser naturales?

Imagina que estás viendo la televisión junto a tu hijo o tu hija (de aproximadamente 10 años). Estáis viendo una película con mucho interés, os gusta y la película os tiene a los dos atrapados. De repente, y casi sin esperarlo, aparece una escena de sexo explícito y que no te parece adecuada para esa edad. Ante esta situación, ¿qué se debería hacer si de lo que se trata es de ser naturales?

Imagina que encuentras en el dormitorio de tu hijo o de tu hija (de aproximadamente 15 años) revistas de las consideradas pornográficas. Las has encontrado sin necesidad de rebuscar, al abrir un cajón para recoger algo que precisamente tu hijo o tu hija te había pedido que le recogieras. Ante esta situación, ¿qué se debería hacer si se trata de ser naturales?

Tras el trabajo en grupo (en torno a los 15 minutos) pondremos en común las conclusiones. Aunque primero, y para distendir, les preguntaremos ¿os ha resultado difícil pone-



ros de acuerdo? ¿os parecían reales las situaciones? ¿alguno o alguna se ha encontrado en situaciones parecidas? ¿qué tal le fue?

La conclusión en todos los casos apuntará en la misma dirección, que el padre, la madre o la persona adulta que se vea en situaciones parecidas tendrá que ser natural. Esto es, expresándose como es. Lo que significa que en el primer caso tendrá que explicar lo que estaba haciendo y qué significa para él o para ella (para ambos). En el segundo caso deberá exponer las razones que le han llevado a cambiar de canal o, en su caso, las razones por las que considera que la "escena" no resulta apropiada. Y por último, en el tercer caso la naturalidad pasará por explicar nuestra opinión sobre ese tipo de revistas.

En los tres casos evidentemente se hablará en primera persona. A mí me parece, yo creo, yo opino, desde mi forma de entender las relaciones eróticas ...

5. Sugerencias

En la primera situación es importante que la pareja siempre se explique. Aún cuando las probabilidades de que realmente "hayan visto algo" sean pocas. El riesgo de que por "no contar" se interprete la situación como lo que no era: una situación violenta, una agresión, algo malo... es un riesgo que no merece la pena correr. Es preferible contarle aunque el niño o la niña acabe preguntándote ¿por qué me cuentas todo esto?

¿Qué contar? Muy sencillo "lo que estuviéramos haciendo". Lo que no significa dar todo tipo de detalles, se trata de hablar de afectos, de algo deseado, agradable y placentero. Si en lo que sucedía también había lugar para el amor, el cariño, el compromiso ... será un buen momento para hablar de todos esos valores y así asociarlos a las relaciones eróticas. Naturalmente siempre que fuese cierto y que así sea nuestra forma de pensar.

En la segunda situación no hay una única posibilidad. Pues se podrá dejar la película o bien cambiar de canal. Lo importante es que en cualquier caso se explique algo. Por qué se cambia de canal o por qué esta situación (y sobre todo la escena) nos incomoda. Se trata de que el chico o la chica no tenga dudas sobre lo que ocurre. Que no piense que le consideramos inmaduro para todo, que creemos que no se ha dado cuenta, que nos enfada su interés por la escena, que preferimos que haga como que no la ha visto...

En el siguiente capítulo hablaremos sobre cómo hablar, así que de momento nos conformamos con señalar que el diálogo a partir de una escena de televisión no tiene por qué ser inmediato ¡Fastidiaríamos la película! Mejor esperar y que nos escuchen con verdadero interés.

En el tercer caso, como es evidente, daremos nuestra opinión sobre las revistas pornográficas. Pero antes le explicaremos que no hemos querido invadir su intimidad. Que por supuesto la respetamos y que lo seguiremos haciendo, pero que nos parecía menos honrado "hacer como si no hubiéramos visto nada", y así dar lugar a que el chico o la chica interprete nuestro silencio.

Como padres o como madres tendremos que valorar qué les decimos, sobre todo en función de lo que pretendamos. ¿Queremos que no vean porno o queremos que aprendan a no dar importancia al porno? ¿Qué dejen de verlo porque se lo hemos prohibido o que tengan otros modelos de erótica? Antes de decir una cosa u otra es preferible saber en qué dirección estamos caminando.

En los tres casos "el modo" es muy importante, pero como ya hemos dicho, en la próxima sesión, y al hilo de las preguntas y respuestas, volveremos sobre ello.



ACTIVIDAD Nº 7 HE OÍDO QUE TAMBIÉN SE LLAMA...

1. Objetivo

Aprender a distinguir entre distintos tipos de lenguaje. Reconocer que cierto lenguaje, por grosero o por sus connotaciones machistas o negativas no es el más adecuado para expresarnos con relación a estos temas.

2. Materiales

Sólo hace falta un encerado para anotar los distintos sinónimos.

3. Duración

Entre 15 ó 20 minutos.

4. Desarrollo

Se divide el encerado en tres partes, y en cada una de ellas anotamos en grande y con mayúscula una de estas palabras: pene, vagina y coito. Después pedimos que todos y todas colaboren para llenar cada uno de los espacios con sinónimos de las palabras correspondientes.

Podemos pedir que los vayan diciendo en voz alta e ir anotando, o también podemos pedir que quien quiera salga y anote "su sinónimo".

Como esta actividad es muy distendida estarán permitidas las risas y las bromas. Pero por si acaso, insistiremos en que no preguntamos por cómo lo dicen ellos o ellas, si no por cómo han escuchado que se dice.

Una vez anotado todo en la pizarra, hablaremos sobre las palabras. ¿Las conocíais todas? ¿alguna os ha sorprendido? ¿cuáles creéis que son las más utilizadas? ¿y las que más utilizan vuestros hijos e hijas? ¿cuándo habláis con ellos o ellas qué lenguaje utilizáis?

En la puesta en común se trata de concluir que lo importante es que sepamos manejar distintos lenguajes. Que no pasa nada por utilizar términos más coloquiales, pero que está mejor conocer y utilizar otros que son más rigurosos. En cualquier caso para hablar con nuestros hijos e hijas el mejor lenguaje es el habitual. Y si el "habitual" no es muy adecuado, quizás deberíamos cambiarlo pero no sólo para hablar con nuestro hijo o nuestra hija, si no ¡por inadecuado!

Por último, y siguiendo con el ambiente distendido; se les puede pedir que comenten alguna otra palabra relacionada con la sexualidad que les llame la atención.

5. Sugerencias

Procurar no caer en la trampa de descalificar a quienes utilizan determinado lenguaje. El objetivo es aprender a utilizar un lenguaje adecuado y no evaluar a los participantes o a quienes utilicen un determinado tipo de lenguaje.

Como siempre prestaremos la misma atención y complicidad tanto a quienes aportan muchos sinónimos como a quienes permanecen en silencio.



Es bueno aprovechar esta actividad para invitar a la reflexión sobre el sexismo en el lenguaje. Ver qué tipo de palabras hacen referencia a los genitales del hombre y cuáles a los de la mujer y qué connotaciones tienen cada una de ellas. Cuáles se asocian a lo positivo y cuáles a lo negativo.

Por supuesto para no quedarnos en la reflexión sería bueno señalar alguna de las palabras que, concretamente, deberíamos intentar evitar en nuestras conversaciones.

ACTIVIDAD N° 8

TODO LO QUE QUERÍAS SABER SOBRE EL SEXO

1. Objetivo

Comprender que para contestar bien a una pregunta no hace falta saber la respuesta, hace falta buena disposición.

Aprender a hablar de distintos temas relacionados con la sexualidad sin necesidad de ser un especialista.

2. Materiales

El propio grupo, folios y bolígrafos.

3. Duración

40-50 minutos. Variable en función del tamaño del grupo.

4. Desarrollo

Pedimos que cada participante se ponga, por un momento, en la piel de su hijo, hija o del niño o la niña que tenga al cargo. Les pedimos que piensen individualmente en cuál creen que sería la pregunta relacionada con sexualidad que más le gustaría que le resolvieran o qué más le inquieta.

No es un juego "de verdades", sino de imaginación. Por eso la pregunta puede ser la que nos formularon hace poco, la que alude a un tema que sabemos que les preocupa o algo que hemos oído que suele preocupar a la gente de su edad.

En cualquier caso les pedimos que hagan el esfuerzo de imaginar una pregunta y de anotarla en media cuartilla, anotando además entre paréntesis la edad del niño o de la niña que se supone pudiera tener esa duda. En otra media cuartilla les pedimos que cada cual escriba su propio nombre.

Una vez recopiladas todas las medias cuartillas con las preguntas y con los nombres, iremos leyendo de una en una todas las preguntas, intentando responderlas como si lo hiciéramos delante de un niño o de niña de la edad que se indica. Quien primero intentará respon-



der a la pregunta será la persona a quien corresponda el primer nombre de las medias cuartillas correspondientes. Y, así, sucesivamente con el resto de preguntas y nombres.

Lo importante es que las preguntas nos permitan hablar de distintos temas y de encontrar el punto adecuado entre lo que me preguntan y lo que yo le quiero decir. Siempre intentando tener en cuenta sus intereses, sus capacidades (por eso es importante la edad) y también sus necesidades (por eso sigue siendo importante la edad).

Vamos a contestar a cada pregunta procurando que quien la hiciera sienta que le contestamos. Pero además incorporaremos otros contenidos que pensamos que completan lo que nos están preguntando. O que ayudan a entender lo que se nos quiere preguntar. ¡Vaya! Que aprovechemos las preguntas para contar algo "más". Sobre todo si nos creemos que todo no es eso: genitales, coito o reproducción.

Las preguntas también nos permitirán hablar sobre lo que sabemos y lo que no, volver sobre el tema del lenguaje, las preguntas de índole personal, las fuentes de información, ...

La actividad acaba cuando hayamos sido capaces de encontrar claves para dar "una respuesta adecuada", repasemos todas las cuestiones y hayamos anotado todo aquello que "no sabemos pero quisiéramos aprender".

5. Sugerencias

Es muy importante que nadie se sienta incomodo o incomoda a la hora de responder. Por eso, enseguida, hay que pedir ayuda al grupo. En realidad, aunque haya quien inicie la respuesta, nuestra tarea es procurar que cada pregunta se responda entre todos y todas.

El papel del coordinador o coordinadora es volver, si es preciso, sobre la pregunta ¿se quedaría el chico o la chica satisfecha con esa respuesta? ¿qué pasaría si en realidad su interés no se ciñe sólo a lo que dice la pregunta?... ¿y si la pregunta la hiciera alguien con cinco años menos?

No olvidemos que el objetivo de esta actividad no es el informativo, sino que es aprender a dar respuestas. Por eso, insistiremos en el tono, en la importancia de que las respuestas se den en un ambiente adecuado, sin prisas, sin que la televisión o alguien moleste, mirando a la cara, repitiendo las cosas tantas veces como sea necesario, etc.

Sabemos que ante cualquier pregunta lo más sensato es intentar averiguar algo más sobre lo que nos están preguntando ¿tú qué has oído? ¿cómo es que se te ocurre esta pregunta? ¿qué te han contado ya del tema? ... Mejor diálogo que monólogo. Pero para esta actividad obviaremos este punto, pues se supone que las preguntas son anónimas y no sabemos quien las ha formulado. Si fueran reales, sí deberíamos empezar la respuesta con otra pregunta, pero sin que con ello forcemos la situación, hagamos que aflore la incomodidad o diéramos la impresión de que si quieren respuestas, primero es "respondernos". Lo dicho, respetaremos el silencio, y respondemos en cualquier caso ¡siempre con cariño!

Esta actividad sale bien cuando conseguimos que el que sepa algo lo cuente y cuando todo el grupo tiene claro que es más importante la disposición por aprender que tener conocimientos previos. Suele ser una actividad divertida y que genera complicidad entre los y las participantes y, por tanto, buen clima.



ACTIVIDAD Nº 9

UN VERDADERO HOMBRE, UNA VERDADERA MUJER

1. Objetivo

Reflexionar sobre lo que hace que se sea más hombre o más mujer para poder llegar a la conclusión de que no hay un único modo, sino que puede haber tantos como hombres o como mujeres

2. Materiales

Folios con frases estereotipadas sobre hombres y mujeres.

3. Duración

Depende del momento en que se realice la actividad. Si la hacemos cuando ya llevamos varias sesiones la duración suele ser breve. Aproximadamente 15 minutos.

4. Desarrollo

Se hacen grupos pequeños y a cada grupo se le da un listado con frases del tipo "Se puede ser un verdadero hombre si ...", "Se puede ser una verdadera mujer si ...". Es preferible que, aunque haya pocos "grupitos", cada uno de ellos trabaje únicamente con un listado, de hombre o de mujer. Se les pide que señalen las frases como verdaderas o falsas. También que marquen algunas que les dejen con dudas.

Ejemplo de este tipo de frases podrían ser

Para hombres

- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si te gustan otros hombres
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si te gustan las mujeres
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si tienes el pene pequeño
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si tienes el pene grande
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si no es el coito lo que más te gusta
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si es el coito lo que más te gusta
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si te gusta más ir de compras que al fútbol
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si te gusta más ir al fútbol que de compras
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si no te gusta conducir
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si te gusta conducir
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si te gusta coser
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si no te gusta coser
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si prefieres acariciar a que te acaricien
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si prefieres que te acaricien a acariciar
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si te gusta las palabras tiernas
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si no te gustan las palabras tiernas
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si te gustan las tareas de casa
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si no te gustan las tareas de casa
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si prefieres tener hijos que hijas
- ▶ Se puede ser un verdadero hombre si prefieres tener hijas que hijos
- ▶





Para mujeres

- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si te gustan otras mujeres
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si te gustan los hombres
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si tienes el pecho pequeño
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si tienes el pecho grande
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si no es el coito lo que más te gusta
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si es el coito lo que más te gusta
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si te gusta más ir de compras que al fútbol
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si te gusta más ir al fútbol que de compras
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si no te gusta conducir
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si te gusta conducir
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si te gusta coser
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si no te gusta coser
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si prefieres acariciar a que te acaricien
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si prefieres que te acaricien a acariciar
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si te gusta las palabras tiernas
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si no te gustan las palabras tiernas
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si te gustan las tareas de casa
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si no te gustan las tareas de casa
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si prefieres tener hijos que hijas
- ▶ Se puede ser una verdadera mujer si prefieres tener hijas que hijos
- ▶

Tras el trabajo en grupo vendría la puesta en común en la que veríamos que hay tantas posibilidades de ser "verdaderos o verdaderas" como personas. Además es muy probable que se den cuenta que hemos propuesto prácticamente lo mismo para hombres y para mujeres. Conclusión ni todos los hombres, ni todas las mujeres son tan distintos, ni tan iguales.

5. Sugerencias

El listado que aquí proponemos hay que tomarlo como tal. Lo más aconsejable es que cada coordinador o coordinadora elabore el suyo propio, al que irá incorporando frases e ideas de días y debates anteriores. De este modo esta actividad serviría de recuerdo y de refuerzo de lo aprendido.

Las frases deben presentarse mezcladas, aunque luego en la puesta en común es preferible hacerlo de manera más o menos ordenada. También es conveniente ir haciendo comentarios sobre los dos sexos a la vez. De no ser así, habitualmente sólo se habla del primero y con el segundo se acaba dando todo por evidente.

Si alguna frase despierta dudas es conveniente detenerse en ella y aprender a distinguir que "aunque pueda ser verdad para muchos hombres o muchas mujeres no significa que quien quede fuera de la mayoría sea por ello menos hombre o menos mujer".

Es preferible que esta actividad no inicie el debate sobre hombres y mujeres porque podría generar mucha confusión. Son muchas frases y muchas ideas. Por eso la planteamos en una quinta sesión donde la mayoría de estos temas deberían estar resueltos. El debate entre hombres y mujeres y sus respectivos papeles se ha ido haciendo a lo largo de las sesiones anteriores.

ACTIVIDAD Nº 10 PARA UNA BUENA EDUCACIÓN SEXUAL ES IMPORTANTE QUE...

1. Objetivo

Dar el cierre al primer bloque de cinco sesiones siendo capaces de llegar a conclusiones de manera autónoma.

2. Materiales

El propio grupo y un encerado o rotafolios donde poder tomar notas.

3. Desarrollo

Comentamos que es el momento de llegar a conclusiones. Se puede recordar de manera muy breve y rápida algunas de los temas que han ido saliendo a lo largo de las sesiones anteriores y alguna de las claves que el propio grupo ha ido señalando como importantes. Les decimos que vamos a procurar sacar un listado con las más relevantes de todas ellas y que para ello queremos que cada persona diga una. Más adelante, cuando tengamos muchas, las seleccionaremos. Por eso queremos que se aporten muchas y distintas.

En este primer momento, no se trata, por tanto, de que cada cual diga la que considere más importante, ahora basta con que cada uno o cada una diga una idea o clave distinta a los y las anteriores.

Les preguntamos "¿Qué es importante tener en cuenta para hacer una buena educación sexual desde nuestro papel de padres o madres?" E iremos anotando de forma ordenada las distintas aportaciones. Como siempre daremos posibilidad de participar pero no obligaremos.

Una vez que tengamos un listado amplio, propondremos la selección. Si hubiera tiempo debatiríamos, sino nos conformaremos con proponer una votación para seleccionar, por ejemplo, "las diez más importantes". Eso sí, dando previamente por hecho que todas son importantes y ofreciendo la posibilidad de agrupar bajo un mismo epígrafe aquellas que sean muy parecidas.

Hecha la selección, la conclusión es evidente: "si sabemos lo que es importante tener en cuenta para hacer educación sexual ya no hay excusas para no hacerlo".

5. Sugerencias

Esta actividad tiene muchas variantes, en realidad la que hemos propuesto es muy parecida a la "tormenta de ideas", aunque en nuestro caso sí que pedimos que se esté de acuerdo con lo que se propone. Pero tanto en un caso como en el otro el objetivo es el mismo: que sea el propio grupo quien saque sus conclusiones.

Esto es muy importante siempre, pero creemos que más al hablar de educación sexual. Sabemos que una clave es la naturalidad y que para ello hay que aprender a "mostrarse cada uno y cada una como es". Lo que significa ser coherentes. Mal asunto si para empezar a ser coherentes tuviéramos que hacerlo "cumpliendo" las normas que nos propone el coordinador o coordinadora. Por eso es importante que las normas o los criterios sean suyos, para que puedan ser coherentes y no tener que ser obedientes.

Proponemos la votación para facilitar que todas las personas participen. Levantar el brazo es más fácil, y tienen menos costes, que hablar en público. Así, al participar todo el



grupo, visibilizamos que todo el mundo está capacitado para elaborar sus propias conclusiones, y por consiguiente, para ser coherente con su forma de pensar.

Es verdad que esta actividad, planteada al final de un bloque de sesiones, también evalúa en parte lo trabajado hasta ese momento. ¿Qué significaría que el grupo no fuera capaz de sacar conclusiones o que las que propone y seleccione disten mucho de la dirección y los objetivos que nos habíamos marcado? Evidentemente que algo ha fallado.

De todos modos hay que tomarlo como un indicador de evaluación y no como una sentencia. En cualquier caso con el grupo hay que hablar que las conclusiones son grupales y que lo sensato es que cada cual las matice a su propia realidad y a sus circunstancias.



**PEQUEÑAS CLAVES
PARA UN BUEN
FUNCIONAMIENTO
DE LAS SESIONES**

- 1 -

En la medida de lo posible el espacio debe ser acogedor, que permita sentarse de modo que todos y todas las participantes puedan verse las caras. Sin mesas u otras barreras de por medio. Las "sillas de pala" suelen ser una buena opción, pues permiten escribir con comodidad, sin necesidad de mesa, y a la vez permiten la movilidad que requiere el trabajo en grupos pequeños.

Nada de esto es "imprescindible". Lo único realmente imprescindible son el grupo y nosotros o nosotras. El resto nos lo podrá poner más fácil o más difícil, pero nada más. Decimos esto para no convertir "lo deseable" en "requisito".

Evidentemente también se podría trabajar con un aula dispuesta con filas de pupitres, con mesas de por medio o teniendo que escribir (lo poco que haya que escribir durante las sesiones) encima de las rodillas o sobre una carpeta.

- 2 -



El grupo no debería sobrepasar las 20 personas pero sobre todo, lo que no debería sobrepasar, es la capacidad adecuada que ofrece el espacio. Si el grupo es muy superior a 20 personas nos obliga a llevar a una metodologías más expositivas, pues las rondas de participación pueden hacerse interminables y repetitivas. Y, justo, lo que no queremos es ser expositivos. Queremos aprender a aprender. Queremos que todos y todas podamos aprender de todos y todas. Necesitamos hablar y escuchar. Por eso mucho más de 20, mejor, no.

Como es lógico, si por alguna razón no hubiera más remedio que superar esa cantidad, pues habrá que superarla. Pero la misma lógica es la que deberíamos emplear para "adaptarnos" a esa realidad, modificando a la baja los contenidos y ajustando las actividades al número de personas.

- 3 -

Es importante que quien coordine las sesiones se presente como "coordinador o coordinadora" y no como experto en el tema. Parte de lo que queremos lograr con las sesiones es que cada cual aprenda a considerarse experto en su hijo, hija o en quien tenga a su cargo. Que tome conciencia de que no hace falta "ser especialista" en sexualidad para hacer buena educación sexual.

Un coordinador es una persona que trae información, que propone tareas y que organiza los debates. También es quien se encarga de ir anotando conclusiones. Para eso no hace falta ser experto en sexología y por eso es mejor no tratar de jugar ese papel.

Lógicamente, el coordinador o coordinadora está legitimado para expresar sus opiniones. Al fin y al cabo es "un igual". Por eso deberá hacerlo, y lo hará, como uno o una más. Esto es, cuando le corresponda, a través de un grupo pequeño o del turno de palabra y procurando que su opinión sea una más entre todas y no una conclusión. Las conclusiones sólo pertenecen al grupo.

- 4 -

A casi todas las personas les gusta que se las llame por su nombre, así que parece sensato que en las primeras sesiones hagamos algo para facilitar el aprendizaje de los mismos. La "ronda de presentación" está bien pero resulta insuficiente. Por eso, por ejemplo, una posibilidad, ¡qué no la única!, es pedir a todos los y las participantes que anoten con rotulador su nombre, o como les guste que les llamen, en un folio y que, una vez doblado de la manera adecuada, lo coloquen a sus pies de modo que todo el mundo pueda leerlo. Esos mismos papeles pueden guardarse para el resto de días, sobre todo los siguientes, donde aún pueden seguir haciendo falta.

Como coordinador o coordinadora procuraremos llamar a cada persona por su nombre, para ello observaremos los carteles y haremos los esfuerzos necesarios para memorizarlos. Si no recordásemos alguno se lo volveremos a preguntar al referirnos a él o ella y le pediremos disculpas por el olvido.



- 5 -

Habitualmente en los grupos de formación habrá más mujeres que hombres, puede que en algún caso, incluso, sean todas mujeres. No obstante nosotros o nosotras seguiremos hablando de madres y padres, de mujeres y hombres. Creernos que es necesario dar existencia, también con el lenguaje, a la necesidad y la conveniencia de que todo el mundo se ocupe de la Educación Sexual. Hombres y mujeres.

No obstante, esto no supone hablar exclusivamente de familias heterosexuales. Todo lo contrario, nuestro lenguaje también debe permitir que se sientan "incluidas" las familias homoparentales y el resto de familias: madres solteras, parejas separadas que comparten responsabilidades, niños o niñas criados con sus abuelos ...

De todos modos aprender a cuidar el lenguaje no es suficiente. Si hablamos de pluralidad de las familias, lo importante es que esa pluralidad se instale en nuestros modos, en nuestra forma de pensar. O lo que es lo mismo, que vayamos abandonando el supuesto de que todos los niños y todas las niñas conviven con su padre y su madre ¡salvo que se demuestre lo contrario!

- 6 -

Al hablar de la comunicación con nuestros hijos e hijas, hemos insistido en la importancia de respetar el "silencio participativo". El silencio de quien escucha. Lógicamente en las sesiones debemos actuar de la misma manera.

Sabemos que si en alguna actividad obligáramos a que todo el mundo participara o tuviera que opinar en voz alta habría quien se sentiría incómodo. Puede que hable, pero seguramente hubiera preferido no hacerlo. ¿Cuál es la consecuencia? ¿quién sabe? Quizás ahora esté más pendiente de si le volvemos a preguntar que de las posibles aportaciones. ¿Para que le servirán, entonces, las sesiones? Es más, si tener que hablar le ha generado verdadera angustia, puede que no vuelva. Lo mismo que quien se hubiera podido identificar con esa situación.

Queremos que los y las participantes se encuentren a gusto para que aprendan y puedan seguir aprendiendo. Por tanto, la participación ha de brotar o si no estaremos hablando de otra cosa. Además también se participa con la mirada, con el gesto, con la asistencia, con las aportaciones en grupo pequeño... no necesariamente siempre con palabras.



96

En cualquier caso nuestra tarea es seguir dando posibilidades para que todos y todas se expresen. Daremos pie a que hablen todos, dirigiendo nuestra mirada y nuestros gestos a todo el grupo, pero sin forzar a nadie a que intervenga. No caigamos en la trampa de prestar más atención a quien más habla.

- 7 -

En todas las sesiones proponemos el trabajo en grupo pequeño y lo hacemos porque creemos que todas las personas tienen cosas importantes que decir y queremos facilitar que puedan aportarlas al resto del grupo. Somos conscientes de que si sólo trabajáramos en grupo grande habría personas que se expresarían con dificultad o quienes directamente no lo harían. Con lo cual nos estaríamos perdiendo toda su riqueza.

Además de facilitar la participación, los grupos pequeños sirven para generar debates de cierta profundidad, para trabajar más cosas en menos tiempos e, incluso, para propiciar aprendizajes cooperativos que, dicho sea de paso, son más eficaces que los aprendizajes competitivos (los que realiza cada uno por su cuenta)

Pero sobre todo, pensando en Educación Sexual, los grupos pequeños te permiten aprender a hablar de sexualidad con tus iguales y hacerlo en un tono distinto al que, con demasiada frecuencia, estamos acostumbrados a utilizar: el chiste, la grosería o el relato de "hazañas" (Por cierto esto es verdad para las familias pero lo es también para chicos, chicas y adolescentes).

Curso nº 18: EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA

Sembrar inquietudes por seguir aprendiendo es uno de los objetivos de estas sesiones. Mal asunto si este objetivo no se acompañara de una herramienta adecuada para ello: "que aprendan a hablar"

- 8 -

Para formar los "grupos pequeños" se puede recurrir a distintas técnicas. Asignar números a cada persona para que, después, se junten siguiendo la consigna que proponemos. Aprovechar la proximidad. Dejar que se pongan como quieran pero sin sobrepasar un determinado número. Y algunas otras posibilidades.

En cualquier caso que no dejen de ser pequeños. No más de seis, ni menos de tres. La cantidad de personas que formen el grupo grande, la actividad que le vayamos a proponer y el sentido común nos indicarán cuál debe ser el límite y hasta dónde podremos mostrarnos flexibles.

Es aconsejable que no siempre utilicemos el mismo modo para formar los grupos ¡acabarían siempre juntándose los mismos! Queremos que todo el grupo sea un "único grupo" y las interacciones en grupo pequeño ayudan a la cohesión. Por eso es bueno que todos y todas puedan mezclarse con todos y todas. Esto es especialmente importante en las primeras sesiones, donde habitualmente se tiene la tendencia de juntarse con quien ya conoces.



97

- 9 -

Como coordinadores y coordinadoras de las sesiones procuraremos tenerlo todo previsto con anterioridad: la sala, los recursos necesarios, las fotocopias, el material fungible ... De este modo si surgen dificultades habrá posibilidad y tiempo de solventarlas antes de iniciar la sesión.

De todos modos es bueno tener preparada siempre alguna "otra actividad" por si acaso. Nunca se sabe pero a veces, incluso con todo previsto, hay alguna actividad que no puede realizarse: un olvido, un comentario que la desbarata, que la mayoría ya la conoce ... Por eso en todas las sesiones es conveniente tener preparada alguna alternativa. Ya sea otra dinámica o sugerencia para trabajar los mismos contenidos y objetivos, o bien un anticipo de lo que podría ser la siguiente sesión.

En todo caso, si esto sucede, es preferible ser honesto u honesta y reconocer las razones del cambio que intentar justificar lo que, a lo mejor, no tiene tanta justificación. Ni, dicho sea de paso, ¡tanta importancia!

- 10 -

No necesitamos conocer al grupo para reconocerlo como plural. Es decir que no necesitamos saber si todos tienen o no tienen pareja, si hay gays o lesbianas dentro del grupo, si hay personas con unas creencias u otras, tampoco es necesario conocer si hay en las familias algún miembro con alguna discapacidad.

Debemos trabajar con la idea de que cuando decimos "nosotros o nosotras" estamos contemplando todas las posibilidades. No hay una sexualidad que es la nuestra y otras que están "por ahí" y que tenemos que tolerar y respetar. Nada de eso. Hablar desde las sexualidades es hacerlo para que todas tengan un mismo espacio compartido. Sin grados, ni jerarquías.

Nuestra coherencia está en trabajar desde la perspectiva de la diversidad, nuestro objetivo es procurar abrir al grupo a esta misma perspectiva. Por eso no está de más recordar de vez en cuando que "todo esto que hablamos tiene que ver con todas las sexualidades".



ANEXOS

ANEXO I

COMO PODER TRABAJAR LA EDUCACIÓN SEXUAL EN EL AULA Y DESDE DISTINTAS ÁREAS (Y SIN TENER QUE HABLAR SIEMPRE DE LO MISMO)

Como muestra, a continuación, enunciamos un Objetivo General de cada área de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), y señalamos posibles líneas que se abren a partir de cada uno de ellos y que, indudablemente, tienen que ver con Educación Sexual. Serían pistas para que el profesorado complemente y de continuidad a otras intervenciones



100

ÁREA DE CIENCIAS NATURALES

Objetivo General 8

Utilizar sus conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo humano, desarrollando hábitos de cuidado y salud corporal (higiene, alimentación, sexualidad, ejercicio físico, ...) y adoptando una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales susceptibles de provocar trastornos y enfermedades.

Se puede trabajar Educación Sexual desde esta área explicando anatomía y fisiología, la fecundación, el embarazo, las vías de transmisión de enfermedades ... Pero también se puede hacer Educación Sexual fomentando la necesidad de conocerse, aceptando y reconociendo los distintos procesos de maduración. También, por supuesto, incidiendo en la higiene y en los hábitos de salud, y en cómo estos afectan tanto a nuestro estado físico como al psíquico.

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivo General 1

Valorar los efectos positivos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas sobre su desarrollo personal, en los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.

Las actitudes ante el propio cuerpo y el de los demás, la imagen, y la expresión corporal o la relajación, son temas o actividades que tienen que ver con Educación Sexual. También la comunicación y la relación con los demás a través del juego o del ejercicio físico. ¿Es imaginable una educación sexual completa sin aceptar y cuidar el propio cuerpo, sin saberse expresar a través de él?

ÁREA DE EXPRESIÓN VISUAL Y PLÁSTICA

Objetivo General 4

Comprender las relaciones del lenguaje visual y plástico con otros lenguajes, eligiendo la fórmula expresiva más adecuada en función de sus necesidades de comunicación, y elaborar juicios y criterios personales sobre estos mensajes y situaciones cotidianas.

Analizando el lenguaje del cine, del cómic, de la televisión o de la publicidad, se puede hacer Educación Sexual. ¿O no es Educación Sexual aprender a expresar nuestros sentimientos de distintas maneras? También lo es, sin ninguna duda, trabajar por el respeto de manifestaciones culturales ajenas a nuestros gustos y opciones personales. Todos y todas únicos y peculiares.



ÁREA DE GEOGRAFÍA, HISTORIA Y CIENCIAS SOCIALES

Objetivo General 2

Identificar los mecanismos y valores básicos que rigen el funcionamiento de las sociedades contemporáneas, analizar los problemas más acuciantes de las mismas (políticos, sociales, económicos, etc. ...) y formarse un juicio personal crítico y razonado al respecto.

Para hacer Educación Sexual desde esta área se puede trabajar el papel del hombre y de la mujer en la sociedad y en la historia, los roles, la familia, la pareja o las minorías sexuales. También puede hacerse desde la demografía, la diversidad cultural, y las representaciones artísticas.

ÁREA DE LENGUA Y LITERATURA

Objetivo General 10

Analizar y juzgar críticamente los diferentes usos sociales de las lenguas, evitando los estereotipos lingüísticos que suponen juicio de valor, mediante el reconocimiento del contenido ideológico del lenguaje.

Hacemos Educación Sexual cuando trabajamos para mejorar la comunicación entre las personas. Pero desde esta área también se pueden abordar el uso sexista del lenguaje, las connotaciones del "lenguaje sexual" o el estudio de textos literarios. Imagina todo lo que se puede trabajar con la poesía y la literatura; textos sobre el amor, los sentimientos, los celos, la vida en pareja, la pubertad, los miedos, las emociones ...

ÁREA DE LENGUA EXTRANJERA

Objetivo General 4

Utilizar la lectura de textos escritos con finalidades diversas, valorando su importancia como fuente de información, disfrute y ocio, y como medio de acceso a culturas y formas de vida distintas a las propias.

Poder satisfacer la necesidad de comunicarse o de expresar los afectos y sentimientos en lengua extranjera es Educación Sexual. Al fin y al cabo, somos iguales, como hombres y como mujeres, ¡y con las mismas necesidades!, en una lengua que en otra. También se contribuye a la Educación Sexual conociendo y respetando formas de vida y otros aspectos socioculturales del lugar donde se habla la lengua extranjera estudiada.



ÁREA DE MATEMÁTICAS

Objetivo General 5

Utilizar las formas de pensamiento lógico para formular y comprobar conjeturas. realizar inferencias y deducciones, relacionar y organizar informaciones diversas, relativas a la vida cotidiana y a la resolución de problemas.

No sólo se puede contribuir a la Educación Sexual desde esta área poniendo especial atención en los enunciados de los problemas. Ya sabes, que no empiecen siempre por "si una mujer va al mercado y compra ...". Tampoco sólo escogiendo gráficos o estudios estadísticos que tengan alguna relación con el tema. También se logra si se promueven estrategias personales para la solución de problemas y se fomentan actitudes propias de la actividad matemática: explorar alternativas, buscar soluciones, ser flexible para cambiar el punto de vista y ser precisos con el lenguaje.

No olvidemos que la erótica y sus consecuencias no están exentas de "decisiones".

ÁREA DE MÚSICA

Objetivo General 1

Expresar de forma original sus ideas y sentimientos mediante el uso de la voz, de instrumentos y del movimiento en situaciones de interpretación e improvisación, con el fin de enriquecer sus posibilidades de comunicación, respetando otras formas distintas de expresión.

Ya lo hemos repetido: todo lo que suponga trabajar la expresión de sentimientos o la sensibilización corporal es Educación Sexual. Favorecer que uno se sienta a gusto consigo mismo, con los demás y con su entorno a través del juego, la música o la danza, también. El "filón" que suponen, además, las letras de las canciones para su trabajo posterior es inagotable.

ÁREA DE TECNOLOGÍA

Objetivo General 6

Mantener una actividad de indagación y curiosidad hacia los elementos y problemas tecnológicos presentes en su entorno, valorando los efectos positivos y negativos de las aplicaciones de la ciencia y de la tecnología en la calidad de vida y su influencia de los valores morales y culturales vigentes.

Se puede hacer Educación Sexual desde esta área si se trabajan las repercusiones del desarrollo tecnológico sobre las formas de vida en general o sobre la vida erótica o en pareja en particular. Promover la preocupación sobre las consecuencias que el uso incontrolado de la tecnología tiene sobre las personas, su salud y calidad de vida, indudablemente es Educación Sexual.



ANEXO II

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Las definiciones que a continuación se indican pretenden ser sencillas, claras y fáciles de comprender para todos y todas. En cualquier caso quisiéramos que este glosario pudiera completarse con más palabras y con más matices. Para eso sería interesante que pudiera colaborar todo el grupo.

Afeminado: Hombre con gestos, ademanes u otros rasgos externos considerados socialmente como más propios de mujeres. Este término no significa más y no alude ni a la orientación del deseo ni a la identidad sexual. Generalmente esta palabra se utiliza con connotaciones despectivas.



104

Bisexualidad: La orientación del deseo se presenta de forma indistinta hacia personas del mismo sexo o del contrario. Hombres que desean a hombres y mujeres, y mujeres que desean a hombres y mujeres.

Circuncisión: Operación de fimosis. Extirpación del extremo del prepucio que recubre el pene

Clítoris: Parte de los órganos genitales externos femeninos, situado donde se unen los labios menores de la vulva. Su piel es muy fina y muy sensible al tacto. Su estimulación adecuada produce sensaciones de placer.

Conductas o prácticas homosexuales: Son aquellas relaciones eróticas que se dan entre dos personas del mismo sexo, ya sean hombres o mujeres. Estas prácticas, como es lógico, habitualmente son realizadas por gays o lesbianas, sin embargo también podrían darse en personas heterosexuales. Conviene no confundir lo que se hace, con lo que se es. Con las prácticas heterosexuales sucede lo mismo.

Coito: Comportamiento erótico en el que se introduce el pene en la vagina de la mujer

Deseo erótico: Una experiencia emocional subjetiva que impulsa a las personas a buscar experiencias eróticas que les proporcionen placer. Está enraizado en lo biológico y tiene una construcción psicosocial.

Erección: Fenómeno reflejo por el cual al entrar sangre en los cuerpos cavernosos del pene (o del clítoris) se modifica el tamaño y la turgencia del mismo.

Erótica: Son todos los modos posibles con los que un hombre o una mujer puede expresarse como persona sexuada. Incluyen los deseos, las fantasías y todo el repertorio de conductas y relaciones eróticas.

Eyacuación: Emisión de semen.

Espermatozoide: Célula sexual masculina.

Fimosis: La abertura del prepucio es estrecha y no permite retraerse sobre el glande (la parte más extrema del pene).

Gay. Hombre homosexual.

Género: Son todas aquellas cosas: conductas, ropas, gestos, juegos,... que socialmente se han considerado propias de uno de los dos sexos. Por tanto habría dos géneros, el masculino con todo lo considerado propio de hombres y el femenino, con todo lo considerado propio de mujeres. El género es un constructo social y por tanto varía según las culturas y etapas. De hecho la tarea del padre, de la madre y del resto de educadores y educadoras es la de no limitar el repertorio de conductas y posibilidades de los niños y niñas en función de su género.

Heterosexualidad: Es cuando la orientación del deseo se presenta preferentemente hacia personas de distinto sexo al propio. Hombres que desean a mujeres o mujeres que desean a hombres.

Homosexualidad: Es cuando la orientación del deseo se presenta hacia personas del mismo sexo. Hombres que desean a hombres o mujeres que desean a mujeres.

Hormonas: sustancias producidas por las glándulas endocrinas y transportadas por la sangre.

Hormonas sexuales: Hormonas responsables, entre otras cosas, del desarrollo sexual.

Identidad Sexual: Es aquello que la persona se considera a sí mismo: hombre o mujer. Es el resultado global de todo el proceso de sexuación. Siempre habrá una identidad sexual, aunque puedan variar los significados que se la otorgan. Puede suceder que la identidad de uno o una no coincida con la que los demás te otorgan.

Imagen corporal: Representación mental que tenemos de nuestro cuerpo, unida a las actitudes y sentimientos que éste despierta en nosotros y nosotras.



Labios mayores y menores: Parte de los órganos genitales femeninos. Repliegues cutáneos que recubren al resto de órganos que componen la vulva. También se llaman labios externos e internos.

Lesbiana: Mujer homosexual.

Marimacho: Mujer con gestos, ademanes u otros rasgos externos considerados socialmente como más propios de hombre. Este término tampoco aporta nada en cuanto a la identidad o la orientación del deseo. Al igual que la palabra afeminado, su utilización no suele ser gratuita y se acompaña de cierta intencionalidad de rechazo.

Masturbación: Es la obtención de placer o satisfacción erótica en uno mismo o en una misma. Puede formar parte del repertorio de conductas a todas las edades, si bien la masturbación infantil tiene significados distintos al resto de edades.

Menstruación: También llamada regla. Es el desprendimiento o descamación del endometrio, que contiene sangre y el óvulo no fecundado. La duración, así como la cantidad expulsada, puede ser muy variable de unas mujeres a otras, igual que sucede con el ciclo menstrual que ni en todas las mujeres, ni siempre, es exactamente de 28 días.



Orgasmo: Liberación de la tensión acumulada durante la excitación a través, fundamentalmente, de una serie de contracciones de los músculos que rodean los genitales. Dicha reacción no se limita al área genital sino que se irradia al resto del cuerpo.

Orientación del Deseo: Es la dirección que toma la necesidad de satisfacción erótica, ya sea a través de gestos o de anhelos. Generalmente se presenta en la misma dirección que la necesidad de vinculación afectiva.

Ovarios: Órganos situados a ambos lados del útero, en la pared abdominal. Tiene dos funciones la maduración de óvulos y la de producir hormonas sexuales.

Óvulo: Célula sexual femenina.

Pene: Órgano genital externo masculino. A través de él salen el semen y la orina.

Punto G: Una zona de especial sensibilidad en algunas mujeres, aunque, actualmente, existen discrepancias en torno a su existencia. Estaría localizado en la cara anterior interna de la vagina, a unos 5 cm. de la apertura vaginal.

Relaciones eróticas: Son todo el posible repertorio de conductas con las que un hombre o una mujer se procura proporcionar satisfacción y placer, generalmente se dan en el marco de una relación de pareja y hacen referencia tanto a las relaciones homosexuales como heterosexuales.

Sexo oral: Todo tipo de comportamientos eróticos (besar, chupar, lamer ...) que se realizan con la boca y la lengua y que, evidentemente, no incluyen la penetración.

Semen: También llamado esperma. Es el líquido viscoso que se expulsa en la eyaculación: contiene espermatozoides, líquido prostático y seminal, que provienen de los testículos, la próstata y de las vesículas seminales. La función de los dos últimos componentes es la de alimentación y transporte de los espermatozoides.

Testículos: Dos cuerpos ovales situados dentro de unas bolsas de piel llamada escroto. Sus funciones son producir espermatozoides y hormonas sexuales masculinas (testosterona).

Transexual. Es aquella persona en la que su identidad sexual, como hombre o como mujer, no coincide con el que le marcan sus genitales, ni otras estructuras sexuales, ni con la identidad que los demás le suponen. Esta identificación con uno u otro sexo es independiente de la orientación del deseo, que podría ser homosexual o heterosexual.

Útero: Matriz. Cavidad musculosa situada en el bajo vientre. Está recubierto por una mucosa, el endometrio, muy sensible a la acción hormonal. En él anida el óvulo fecundado y se desarrolla el embrión

Vagina: Conducto que se extiende desde la vulva hasta el útero. Es un conducto músculo-membranoso que normalmente está plegado, pero que es extraordinariamente elástico, capaz de contraerse y expandirse. Es sensible al tacto sobre todo en su tercio más externo.

Vulva: Conjunto de órganos genitales externos de la mujer: Incluye labios mayores y menores, clítoris, orificio vaginal, ...



