



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE

SECRETARÍA DE ESTADO
DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE
FORMACIÓN PROFESIONAL

INSTITUTO SUPERIOR DE
FORMACIÓN Y RECURSOS EN
RED PARA EL PROFESORADO

COEDUCACIÓN: DOS SEXOS EN UN SOLO MUNDO

Módulo 4: El amor y la sexualidad



Formación en **Red**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. El sexo y la sexualidad	4
1.1 La diferencia sexual	6
1.2 La sexualidad humana	8
1.3 Mitos y prejuicios	11
1.5 La educación sexual	14
1.5 Hablar sobre sexualidad	18
2. Los cuerpos sexuados	23
2.1 Los cuerpos crecen.....	28
2.2 El origen de la vida.....	31
2.3 La curiosidad	35
2.4 La atracción sexual	39
2.5 Los límites de la sexualidad	41
2.6 Actividades	44
3. El amor	45
3.1 El amor hacia sí.....	48
3.2 La amistad y la pandilla	49
3.3 Los mitos del amor.....	52
3.4 El enamoramiento	57
3.5 Los ingredientes del amor	60
3.6 Actividades	64
4. Repaso del módulo	66
5. Actividades	69
6. Bibliografía	73

Para hablar sobre la educación del amor y de la sexualidad, nos ha parecido interesante empezar este módulo poniendo palabras a qué es para nosotras el amor y la sexualidad. Pero, antes de ello, te invitamos a que te hagas esa misma pregunta: ¿Qué es el amor para ti? ¿Qué es la sexualidad para ti?



Figura 4.1 La sexualidad es fuente de expresión, de placer y de comunicación y está presente en el ser humano desde que nace.

La sexualidad no es algo que tenemos, sino algo que **somos**. Es una capacidad que nos conforma y que, por tanto, la llevamos allí a donde vamos. Puede estar agazapada o desplegada. Sea como sea, está en cada **cuerpo**, en nuestro cuerpo y también en el de cada ser humano con el que nos relacionamos.

Por todo ello, hemos optado por no usar el término 'educación afectivo-sexual' ya que, en la medida en que la sexualidad lleva implícita la **afectividad**, nos parece una reiteración. Cuando se nos presenta la sexualidad despojada de los afectos, entendemos que se la despoja, de un modo burdo y caricaturesco, de su 'alma'.

En nuestra cultura, la sexualidad humana ha sido reducida y estereotipada de dos formas distintas que, en realidad, son las dos caras de una misma moneda, ya que ambas han nacido en el corazón mismo de la lógica patriarcal. Por un

lado, se la ha reprimido a través de un código estricto y moral de conducta, en el cual se ha pretendido controlar el deseo y el placer femeninos con la figura de la 'mujer privada', o sea, de la mujer que es esposa de un solo hombre. Con este control, determinados hombres han buscado tener cierta garantía (nunca del todo cierta) sobre la paternidad de cada criatura que nace.

Junto a la 'mujer privada', se ha creado la figura de la 'mujer pública', que es aquella que, bien ejerce la prostitución y/o bien se muestra públicamente a través de la pornografía. Tanto la prostitución como la pornografía implican una representación mecánica y estereotipada del amor y de la sexualidad, en la que los cuerpos, fundamentalmente los femeninos, se convierten en mercancías de consumo, en meros objetos, siendo el poder y no la relación la que cobra protagonismo.

Ambas formas de representar la sexualidad quita a la sexualidad precisamente aquello que le es más característico, el ser una fuente de expresión, de placer y de comunicación, un lugar desde el cual **celebrar y sentir la vida**.

! Educar la sexualidad es, por tanto, procurar que niños y niñas sientan la maravilla de sentir y apreciar su propio cuerpo, de expresarse con él y de entrar en contacto con los otros cuerpos de un modo sano, placentero y no violento.

Despertar la **capacidad humana** de entrar en una comunicación más profunda con otro ser humano, de expresar y escuchar cuidadosamente sentimientos y pensamientos sin que la palabra se escinda del cuerpo, de respetar y cuidar al propio cuerpo y también a los otros cuerpos, es, no sólo despertar la sexualidad, sino también el amor. Lo que queremos decir es que amor y sexualidad son dos capacidades que, en la experiencia humana, beben de la misma fuente.

Nosotras, las autoras, cuando hablamos de amor, hablamos de una capacidad humana que, del mismo modo que la sexualidad, forma parte de lo que somos, aunque a veces está reprimida o constreñida. Tiene que ver con la **apertura**, con esas ganas de entrar en **contacto** con otro ser humano y descubrir el mundo a través de esa relación.

Tiene que ver también con el **entendimiento**, con la capacidad de comprender quién es esa persona, ese hombre o esa mujer, con quien nos comunicamos. Lo que significa además ver a esa persona, ver quien es y qué trae consigo, o sea, relacionarnos con quien ella o él es realmente y no con lo que nos imaginamos que es o con lo que nos gustaría que fuera.

Educar en el amor, por tanto, es despertar esa chispa que nos permite **enriquecer enriqueciéndonos**, cuidar cuidándonos, hacer sentir sintiendo. Hablamos de un amor en el que no caben las jerarquías, ni el sometimiento o la violencia, que desborda lo que podamos sentir por una pareja y que no cabe en el coto de una definición o de una caricatura.

1. El sexo y la sexualidad

Imagina que en el tablón de anuncios de tu centro, se resalta la palabra SEXO en uno de los carteles. ¿Qué pasaría? Probablemente mucha gente se fijaría en ese cartel. Pero, ¿qué es lo que sugiere esta palabra para que llame tanto la atención?

Vayamos por partes...

El ser humano se presenta en el mundo bajo dos formas distintas: la masculina y la femenina. O lo que es lo mismo, el ser humano puede ser de sexo masculino o de sexo femenino. Sabemos si alguien es de un sexo u otro por su **cuerpo**. No sólo por sus genitales u otro tipo de signo externo. Las células de los cuerpos femeninos tienen cromosomas XX (a excepción de las reproductoras que son sólo X) y las de los cuerpos masculinos tienen cromosomas XY (a excepción de las reproductoras, que son sólo X o sólo Y). O sea, un cuello, unos brazos o unas piernas, son un cuello, unos brazos o unas piernas de hombre o de mujer.

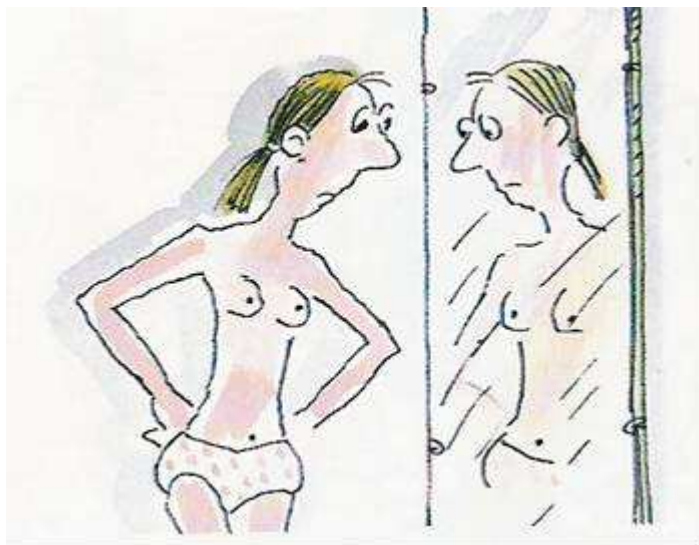


Figura 4.2


Autora: Roser Capdevila i Valls. Guía de Salud VI. Pág. 18. Instituto de la Mujer

Es común decir 'sexo' cuando en realidad se quiere hablar de **sexualidad**. Al hacerlo, el sexo se representa sólo desde la genitalidad, la sexualidad queda reducida sólo a las relaciones sexuales y éstas quedan limitadas a contactos genitales.

Esta es una representación empobrecida de los cuerpos y la sexualidad humana que limita la visión que cada chico y, de otro modo, cada chica pueda tener de toda la riqueza que implica ser cuerpo y de las posibilidades que tiene para expresar su propia sexualidad.

Sin embargo, la atracción hacia esta y otras palabras que los chicos y las chicas, y también las personas adultas, relacionan con sexualidad y con las relaciones sexuales, nos evidencia la necesidad que existe de encontrar espacios para poder pensar y hablar sobre esa capacidad humana de sentir y comunicarse a través del propio cuerpo, una capacidad que, como ya hemos dicho, nos acompaña allí a donde vamos y que desborda cualquier caricatura o reduccionismo.

Para ello, es necesario tomar como **punto de partida** el lugar en el que chicas y chicos están, partir de las reflexiones y sentimientos que tienen relacionados con la sexualidad. Se trata de dialogar con sus intereses e ideas para, desde ahí, ir más allá y presentarles una sexualidad más amplia, rica y sana.

 Para iniciar este diálogo, puedes pedir a tu alumnado que escriba en pequeñas cartulinas y de forma anónima sus preguntas, curiosidades o intereses relacionados con la sexualidad y que las introduzcan en una urna de cartón.

Leer cada una de las cartulinas en voz alta, plantear posibles respuestas que les ayude a profundizar en una sexualidad más amplia y sana, proponerles nuevas reflexiones a partir de lo que han expresado, plantearles preguntas que echáis de menos, es un modo sencillo de partir de lo que hay para ir más allá.

1.1 La diferencia sexual

Aunque son muchos los sentimientos, experiencias y pensamientos que mujeres y hombres compartimos, la experiencia de vivir en un cuerpo de mujer no es igual que la de vivir en un cuerpo de hombre. No es igual, por ejemplo, correr teniendo pechos de mujer que hacerlo con un pecho de hombre, o montar en bicicleta con genitales masculinos que con genitales femeninos.

Tampoco es lo mismo cantar con una voz de mujer que con una voz de hombre y, por supuesto, no es igual vivir en un cuerpo que podrá albergar y gestar a una criatura dentro de sí que vivir en un cuerpo en el que esta posibilidad no está presente.



Figura 4.3 Hay que tener cuenta las singularidades de cada mujer y de cada hombre para poder hablar de la sexualidad y valorarla en todas sus dimensiones. Autora: Mónica Carretero. La Educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años. Pág. 91. CIDE e Instituto de la Mujer (2003).

Los sexos, como ya hemos dicho en otros módulos, son dos. Y esto, aunque es evidente y pueda parecer una perogrullada, no siempre es fácil de reconocerlo y valorarlo en toda su dimensión. Pero, si no tomamos en cuenta las **particularidades** que cada uno de los sexos tiene, corremos el riesgo de hablar de una sexualidad abstracta y descarnada que, en el fondo y sin decirlo, toma el cuerpo masculino como patrón.

Para explicar mejor esta idea, traemos aquí este ejemplo¹:

*“Un chico y una chica deciden ir a una consulta sobre sexualidad. Él está preocupado (...) ya que no consigue mantener el coito el tiempo suficiente para que ella alcance el orgasmo.”*²

(...) Aunque este chico y esta chica saben que las mujeres también tienen sexualidad, lo saben de un modo abstracto, sin tener conocimiento e información sobre la especificidad del cuerpo femenino, sin haber llegado a comprender del todo que el cuerpo femenino es diferente al masculino. O sea, ni él ni ella saben que lo más común es que una mujer no alcance el orgasmo a través del coito porque con esta práctica no suele darse una estimulación del clítoris. Quizás ni siquiera saben qué es el clítoris.”


Decir que no es lo mismo vivir en un cuerpo de hombre que en un cuerpo de mujer, no significa que haya una sola manera de vivir siendo mujer ni una sola manera de vivir siendo hombre, más bien al contrario. La relación que cada mujer tiene con su propio cuerpo es única, del mismo modo que la relación que cada hombre tiene con el suyo.

Podemos decir que son muchas las maneras, por ejemplo, de vivir la sexualidad en un cuerpo en el que es posible un **embarazo**. Ante ello, algunas mujeres pueden sentir admiración hacia el propio cuerpo, otras pueden vivir esta posibilidad con miedo y hay las que pueden acoger este hecho con indiferencia.

¹ En Graciela Hernández Morales: *Una tarde de reflexión e intercambio*; en AA.VV.: “Experiencias de Relación en la escuela”, Cuadernos de Educación no sexista nº 19, Instituto de la Mujer, 2006, Madrid.

² Esta situación me la contó Luisa Parrilla Cabrera que la vivió en primera persona como educadora de la “Tarde Joven” del Hospital Insular de Lanzarote donde chicos y chicas pueden hacer cualquier tipo de consulta sobre su sexualidad.

Del mismo modo, aunque se trate de una posibilidad con menor repercusión y trascendencia que la que presentamos en el ejemplo anterior, también son muchas las maneras de vivir el propio desnudo ante la posibilidad de una erección del pene. Para algunos hombres esta posibilidad puede significar un modo de hacer ostentación de la propia virilidad, para otros algo sin mayor relevancia y hay los que la pueden vivir con vergüenza o incluso miedo a violentar o ser malinterpretado.

+ **Para saber más...** "Nuestros cuerpos, nuestras vidas" de Gloria Serrato Azat. 

Fuente: El amor y la sexualidad en la Educación. Cuadernos de Educación No Sexista N° 21. Instituto de la Mujer (2007). Pág. 9 – 20.

La forma de sentir el propio cuerpo sexuado varía en cada **contexto** histórico y/o cultural. Así, por ejemplo, no es igual vivir la posibilidad de la maternidad en un contexto en el que los anticonceptivos se dispensan con facilidad que en otro en el que ni siquiera se conoce su existencia, o en un contexto en el que a las mujeres se las considera incompletas cuando no son madres que en otros donde a las mujeres se las considera de un modo más amplio y abierto.

Finalmente, cada una de las sensaciones que cada mujer y cada hombre siente hacia las **posibilidades** de su propio cuerpo sexuado puede ser manifestada de formas muy diversas y cambiantes a lo largo de cada vida.

1.2 La sexualidad humana

Tal como hemos dicho al principio de este módulo, la sexualidad es una **capacidad** que conforma a cada ser humano y que nos permite sentir, vibrar y comunicarnos a través del propio cuerpo. Es algo que forma parte de lo que somos desde el mismo momento en el que nacemos y que permanece en nuestras vidas hasta que morimos. Con lo cual, cuando hablamos de educar la sexualidad, estamos hablando de hacer una educación, no sólo para el futuro

de niñas y niños, sino fundamentalmente para ayudarles a **vivir mejor su propio presente**.



Figura 4.4 La sexualidad permite expresarnos con todo nuestro cuerpo. Fuente: Banco de Imágenes del CNICE

Esto no significa, claro está, que la experiencia de la sexualidad sea la misma en las criaturas pequeñas que en las personas adultas. En la medida que el cuerpo crece y cambia, la experiencia de la sexualidad también se transforma. De tal modo que es fundamental, cuando educamos a niñas y a niños, no dar significados propios de la edad adulta a lo que en realidad tiene otros significados.

Por ejemplo, nada tiene que ver la experiencia de una niña de tres años que mira con curiosidad y toca 'la colita' de un niño de su misma edad, que esa misma situación entre personas de veinte años. O sea, no es lo mismo una manifestación de curiosidad infantil que entablar una relación sexual tal como las entendemos y las vivimos las personas adultas. Por eso mismo, una relación sexual entre alguien menor de edad y otra persona con una edad significativamente mayor implica violencia, ya que la o el menor sentiría violentada su sexualidad con prácticas que no entiende o a las que le da significados distintos.

La sexualidad se manifiesta de forma muy diversa a lo largo de una vida y está en **continua transformación**. Esto significa que todo ser humano, tenga la edad que tenga, haya tenido las vivencias que haya tenido, siempre tendrá algo nuevo por descubrir y aprender en torno a su propia sexualidad. Por ello, podemos afirmar que educar la sexualidad no es tratar un tema que pueda


acotarse, sino entrar a **dialogar** sobre una experiencia que se nos presenta de modos diversos y a veces imprevisibles en la propia vida, lo que significa aprender también a no dejar de sorprendernos, estar atentas y atentos a qué nos gusta y a qué no nos gusta en cada instante, y a no dejar nunca de hacernos preguntas.

La sexualidad está presente en el **conjunto de nuestro cuerpo** y no sólo en algunas de sus partes. De tal modo que educar la sexualidad es ayudar a que niñas y niños tomen conciencia de las posibilidades que tiene el conjunto de su cuerpo, de mantener vivo cada rincón de su piel y de usar esas posibilidades desde su creatividad y deseo.



Figura 4.5 La experiencia de la sexualidad evoluciona a lo largo de la vida y supone un aprendizaje permanente

Como habrás visto, estamos hablando de la sexualidad desde una perspectiva muy diferente a la que se nos presenta habitualmente en distintos lugares y a través de diferentes medios que están al alcance de niñas y niños, como son, por ejemplo, algunos programas de televisión, diversas páginas web o determinados videojuegos. Ello implica, una vez más, la necesidad de dialogar con las ideas preconcebidas que las criaturas traen consigo, escuchar el sentido que dan a esas ideas y darles otros referentes más positivos. Muchas de estas ideas pueden ser fruto de mitos y prejuicios que están en el ambiente.

 Mostrar las propias inquietudes, preguntas y dudas es un modo de desmontar la idea de que es posible saberlo todo sobre la sexualidad. Esto significa decir frases como estas:

- 'A mí me encanta besar a mi pareja, pero no estoy segura(o) de que me apetecerá hacerlo esta tarde cuando llegue a casa porque hoy tengo mucho sueño.'
- A mí me encanta bailar. Me llama la atención que, cada vez que lo hago, descubro sensaciones nuevas.
- (...)

Esto es especialmente importante cuando algún niño dice: 'yo ya lo sé todo'.

1.3 Mitos y prejuicios

En un Instituto de Educación Secundaria de Madrid, en el año 2006, una educadora³ le preguntó a un grupo de chicas y chicos adolescentes a qué edad creían que empezaba la sexualidad en el ser humano. La gran mayoría dijo que la sexualidad empieza, o puede empezar, en el momento en que se tiene una mayor maduración física y emocional. Hubo incluso quienes pusieron una edad concreta, los 18 años.

Ante esta respuesta, la educadora les preguntó a qué llamaban sexualidad y, salvo alguna excepción, ellas y ellos hicieron referencia a prácticas coitales.

³ La educadora era una de las autoras de este material, Graciela Hernández Morales.

Hubo quien dijo que la sexualidad es aquello que se hace para tener bebés. Sólo dos chicas plantearon una visión más amplia de la misma.

Con esta conversación, la educadora descubrió que, en general, estos chicos y chicas tenían una visión constreñida de la sexualidad que dejaba fuera otras formas de expresión corporal y de relación piel con piel. Hablaron de la sexualidad como si ésta sólo estuviera en los genitales (y no en todo el cuerpo), sólo se manifestara a través de relaciones sexuales coitales entre un hombre y una mujer (y no pudiera ser vivida de otras muchas maneras y entre personas del mismo sexo), sólo existiera en la edad adulta (y no a lo largo de una vida), etc.



Figura 4.6 La sexualidad se puede vivir de muchas formas y se manifiesta en todas las etapas de nuestra vida. Fuente: www.elpais.com

Cuando esta forma de entender las cosas cobra fuerza, niñas y niños pierden la capacidad de nombrar y tomar conciencia de mucho de lo que sienten y experimentan a través de sus propios cuerpos en el momento presente, y también de imaginarse posibilidades diversas de vivir sus relaciones sexuales futuras. Por ejemplo, en el caso de las niñas, la de vivirlas en el seno de una pareja formada con otra mujer y, en el caso de unas y de otros, la de

enriquecer los encuentros sexuales con una futura pareja a través de la capacidad de comunicación y placer que tiene el **conjunto de su cuerpo** y no sólo sus genitales.

En general, las chicas y algunos chicos hablaron de las relaciones sexuales como algo que ocurre entre dos personas que se quieren o que, al menos, sienten cariño e interés por profundizar en la comunicación con el otro o la otra. Otros chicos, en cambio, plantearon un modelo de sexualidad desvinculado de los afectos nombrándola con palabras sacadas de ‘anuncios de contactos’. Uno de los chicos intentó provocar a la educadora diciéndole que él no necesitaba que nadie le explicara qué era o qué no era la sexualidad, ya que, según él, le bastaba pagar a una mujer para aprenderlo.

De este modo burdo y violento, este chico puso sobre la mesa una forma de entender la sexualidad que también circula con fuerza en nuestro mundo. Por un lado, es un modo de tratarla como si fuera una cuestión puramente mecánica o técnica que se puede aprender de una vez para siempre, despojándola así de todo aquello que se moviliza a través de los **sentimientos** y de la **comunicación** con otro ser humano singular y que la hace ser siempre una experiencia nueva y única. Por otro lado, consiste en rebajar al cuerpo femenino, el de una mujer concreta y singular, a un simple objeto de consumo.

Se trata, por tanto, de una burda caricatura de la sexualidad y no de la sexualidad en sí misma. Es, además, una caricatura que conlleva violencia en la medida que lo que se pone en juego no es la relación de intercambio sino el poder de usar otro cuerpo para el propio placer. Y, allí donde existe violencia, hay un repliegue de la sexualidad.

La educadora le dijo que a ella le daba pena que él quisiera vivir su sexualidad de un modo tan pobre, reduciéndola a simples [contactos sexuales](#), ante lo cual él se quedó sorprendido porque lo que se esperaba era un sermón moral y no una puerta para vivir una sexualidad más sana y, a la vez, más creativa y plena.

En general, esta forma de hablar de la sexualidad no suele coincidir en realidad con la sexualidad deseada. Fíjate en esta experiencia...

? **Reflexiona:** Esta es parte de la experiencia que relata la sexóloga **Clara Alvariño** en una carta que se publicó en el País Semanal, el 22 de junio de 2008 sobre esa necesidad de ir más allá en el diálogo con chicas y chicos. ¿Qué opinas de lo que aquí se plantea?

(...) Si en una primera sesión de un curso de educación sexual les propones hacer una lluvia de ideas sobre todo lo referido a la sexualidad, aparecerán muchísimos términos. Muchos de ellos referidos únicamente a genitales y coito; muchos otros, aspectos negativos (infecciones de transmisión genital, embarazos no deseados, etcétera). Aparece la palabra placer, pero también la palabra amor. Si les pides que elijan tres palabras de todas las que han propuesto pensando en su propia sexualidad, los sentimientos y el amor salen de entre las más votadas, y esas pocas sí se acercan más a la sexualidad que ellos viven; quedarse con lo que dicen es erróneo. (...)

1.4 La educación sexual

Si estás de acuerdo con nosotras en que la sexualidad es algo que nos conforma, estarás también de acuerdo que se trata de algo que no podemos dejar en casa cuando vamos camino de la escuela o dejar fuera del aula en el momento en el que cerramos la puerta.

El modo que tienes de expresarte con tu cuerpo mientras enseñas, de mostrar o de no mostrar tu propia feminidad o masculinidad, de entablar una relación más o menos cálida con tu alumnado, de ruborizarte o de reírte ante determinados comentarios o preguntas, de hablar o de no hablar sobre cuestiones relacionadas con el cuerpo y las relaciones afectivas, es el modo en el que estás educando en la sexualidad, ya que con todo ello, estás transmitiendo ideas, más o menos explícitas, sobre qué piensas y qué sientes en torno a esa capacidad humana.



Figura 4.7 El modo de enseñar, de comunicarnos, de relacionarnos con nuestro alumnado transmite una forma de entender la sexualidad. Fuente: Banco de imágenes del CNICE

Ocultar, no permitir el diálogo sobre estas cuestiones, evadir preguntas, mirar para otro lado, son también maneras de hacer educación sexual porque, con este tipo de actitud, se dan mensajes sobre el lugar y el peso de la sexualidad en la vida, en el pensamiento, en el aprendizaje.

Con esta reflexión, lo que queremos decir es que, ya que **siempre estamos haciendo educación sexual**, es mejor tomarse en serio esta tarea y hacerla de forma consciente para poder transmitir realmente aquello que cada cual quiere transmitir.

Es habitual que, cuando algún docente decide hablar sobre sexualidad en su aula, la presente sólo a través de sus componentes **biológicos**, o sea, que hable del desarrollo corporal de mujeres y hombres, del papel que juegan las hormonas en todo ello, de cómo se produce la gestación humana, etc. Junto a esto, es habitual también, que el centro de la reflexión gire en torno a los **peligros** que determinadas prácticas sexuales pueden entrañar, como son los embarazos no deseados o las enfermedades de transmisión sexual, y también sobre la necesidad de aprender a defenderse ante los abusos sexuales.

Esta manera de abordar la sexualidad, aunque toma en consideración cuestiones relevantes para la vida de chicas y chicos y que en realidad son importantes tratar, deja fuera lo fundamental: qué es la sexualidad, qué papel juega en nuestras vidas, cómo vivimos y ponemos en juego esa capacidad de expresar afectos y comunicar sensaciones a través del cuerpo sexuado. Quizás por ello, cuando una tutora de un Instituto de Educación Secundaria de Lanzarote (Islas Canarias) le preguntó a un grupo de estudiantes sobre las cuestiones que les gustaría tratar a lo largo del curso, dijeron que ‘cualquier cosa, menos sobre drogas y sexualidad’.

Para hacer educación sexual de forma consciente no hace falta tener grandes conocimientos o habilidades. Lo importante es tener ganas de **escuchar** y entrar a **dialogar** sobre los interrogantes, inquietudes, intereses y experiencias que niñas y niños tienen. Y, sobre todo, hacerlo con honestidad, o sea, entrando en un diálogo con lo que somos, mostrando aquello que sabemos y también lo que no sabemos, aquello que sentimos y no sentimos. No hace falta decir ni hacer nada que nos haga sentir mal ni fingir que ‘estamos de vuelta’ de cosas que realmente no estamos. Se trata simplemente de estar en disposición de entablar una **relación real**, en la que tanto docente como alumnado puedan descubrir cosas nuevas sobre sí y sobre lo que les rodea.

Es habitual escuchar decir que para hacer educación sexual con niñas y niños debemos ser ‘naturales’. Cuando se dice eso, muchas veces lo que se nos quiere decir es que debemos mostrarnos como si viviéramos con tranquilidad y no nos resultara difícil abordar diferentes cuestiones relacionadas con la sexualidad. Esto ocurre cuando se considera que ‘ser natural’ es reproducir un determinado cliché, invitándonos a hacer teatro y pasar por encima de lo que realmente somos y sentimos. Pero, esto, de forma paradójica, nos lleva a establecer relaciones artificiales. Es más, con nuestra actitud y nuestro ejemplo, lo que estamos enseñando a las criaturas es a doblegarse ante un papel prefabricado y no a interrogarse a partir de la propia experiencia y a respetar los propios sentimientos e ideas.

Por ello, para hablar sobre la sexualidad, del mismo modo que para hablar sobre cualquier otra cosa relacionada con la vida, es importante no dar la

espalda a los propios miedos, deseos, sentimientos y prejuicios. Por el contrario, se trata de tomar todo esto como el **punto de partida**, como un lugar desde el cuál plantearse qué hacer desde ahí, cómo abordar la educación sexual con lo que hay, de la mejor manera posible, sin que este ejercicio se vuelva en contra nuestra.

Fíjate en estos dos ejemplos:

- *Una niña de tres años se toca sus genitales en el transcurso de la clase y eso le resulta violento a su maestra. Ésta le puede decir como eso le hace sentir, por qué le hace sentir así (o sea, le puede hablar de la educación que recibió cuando era niña) y también cómo le gustaría que lo viviera la propia niña (o sea, le puede hablar de su deseo de que esta niña viva la relación con su propio cuerpo con más libertad que como lo ha vivido ella). Y, además, puede aprovechar ese momento para explicarle que esta práctica se hace en la intimidad y no delante de otras personas, pero que no se trata de algo malo, sino todo lo contrario y que lo tiene que hacer con cuidado para no hacerse daño.*
- *Un chico de catorce años se abraza impulsivamente a su profesor en el momento en que éste le dice que ha sido seleccionado para jugar en la liguilla de baloncesto del Instituto y el profesor se siente un poco aturdido porque no está acostumbrado a expresiones tan efusivas. Esta es una oportunidad estupenda para que este profesor le explique que no está acostumbrado a este tipo de abrazos, que le gusta mucho que le exprese su emoción y afecto con esa confianza pero que prefiere que la próxima vez lo haga con más cuidado, y que le gusta que los chicos de hoy no tengan las mismas trabas que tuvo él en relación al contacto corporal con otros hombres. De este modo, le estará enseñando a tomar en cuenta a la otra persona cuando se acerca a ella, a valorar la relación corporal con otros hombres sabiendo que cada cual tiene una sensibilidad diferente y, por tanto, que con cada persona puede llegar a establecer un tipo de contacto corporal diferente.*

1.5 Hablar sobre sexualidad

Por todo lo visto, te invitamos, si no lo haces ya, a **hablar sobre sexualidad sin violentar ni violentarte**. Esto significa partir de lo que eres y sientes y, a partir de ahí, tener en cuenta que es más importante mantener abierto el diálogo que dar mucha información. Ante esto, quizás te preguntes, ¿cómo hacerlo?:

En primer lugar, se trata de **escuchar**:

La escucha se da cuando hay **aceptación**. Para escuchar hace falta tomarse muy en serio a la niña o al niño y partir del hecho de que es él o ella quien mejor sabe lo que vive y lo que siente, aunque le falten las palabras y la experiencia para comprender esas vivencias y sensaciones. No se trata, por tanto, de interpretar, juzgar o anticiparse a lo que nos quieren expresar, ni tampoco de hacer trampa para sacarles información, sino procurar comprender realmente en qué consiste lo que nos quieren decir y acompañarles en sus descubrimientos.



Figura 4.8 Escuchar significa prestar atención, tomarse en serio los sentimientos de cada niño o niña, intentar entenderles y acompañarles en sus descubrimientos. Fuente: Banco de imágenes del CNICE

Desde la escucha es más fácil comprender qué les lleva a hacer aquello que hacen y a relacionarnos con la **singularidad** de cada criatura y no con ideas prefijadas. Asimismo, la escucha les hace sentir que se les quiere y se les acepta tal como son, lo que les hace abrirse más a la persona adulta que les acompaña.

Imagina que una niña, a la que le acaba de venir la menstruación por primera vez, se encierra en el baño del colegio. Cuando su profesora la encuentra, ella empieza a llorar diciendo que se está desangrando. Si la profesora es capaz de escuchar con atención los sentimientos de esta niña, hacerle ver que se interesa de verdad por lo que le pasa y se pone en disposición de entender bien qué está viviendo (o sea, sin dar por sentado lo que le pasa antes de que sea la chica quien lo exprese), logrará:

- Que la chica se sienta vista y **entendida**.
- **Comprender** que lo que le pasa a esta chica, en este caso concreto, no tiene que ver con la falta de información sobre qué es la menstruación, sino con su resistencia a crecer y a hacerse mayor. Un miedo que se expresa de una manera particular en esta chica concreta y que, en el fondo, es el miedo a tener que hacerse responsable de la vida y a las transformaciones que puedan darse en las relaciones con los chicos.
- **Actuar con sentido**. O sea, si esta maestra hubiera actuado sin escucharla, podría haberle dado una serie de consejos o informaciones sobre su nueva etapa vital que, además de ser algo que la chica ya conoce, supondría tapan lo fundamental, su miedo a crecer.
- Que la chica tenga una mayor disposición para escuchar lo que su profesora tenga que decirle sin sentir que se trata de un sermón más.

Para mantener vivo el diálogo sobre estas cuestiones, es necesario **tomar muy en serio** sus inquietudes o preguntas. Esto significa:

- Intentar entender bien cuál es la demanda.
- Contarles con **claridad** aquello que sabemos, con un lenguaje y una información acorde a la edad.
- Hacerles saber cómo nos hace sentir esa pregunta y cuál es nuestra experiencia en relación a ella.
- Decirles también aquello que no sabemos y hacer una propuesta de cómo descubrir eso que no sabemos. Lo que puede ser, por ejemplo, ir a una enciclopedia o preguntárselo a otra persona.
- Saber que una respuesta no significa que la inquietud quede zanjada de una vez para siempre, sino que es probable que niñas y niños sientan la necesidad de volver a ella y empezar el diálogo una y otra vez. Aunque les digamos lo mismo, estarán en un momento de su vida diferente que les permitirá entender algún matiz nuevo y que les genera nuevas preguntas que antes no se les había ocurrido.
- Devolverles preguntas nuevas que completen su reflexión.

Así, por ejemplo, si un niño de seis años nos pregunta porque las mujeres tienen pechos, le podemos devolver la pregunta a ver qué nos dice al respecto. Le podemos contar cómo crecen los pechos cuando una mujer se embaraza y cómo eso le permite dar leche al bebé cuando nace, le podemos hablar (si somos mujeres) de cómo nos han ido creciendo los pechos a lo largo de nuestra vida y, si hemos tenido la experiencia de dar de mamar, cómo la hemos vivido. Le podemos preguntar si le gusta ver a una mujer dar de mamar a un bebé, si se acuerda de cuando era pequeño y su madre le dio de mamar, etc. Y, si vemos que la conversación da de sí, le podemos explicar además la violencia que sienten muchas mujeres cuando se las valoran por el tamaño de sus pechos.

Escuchar y tomar en serio las preguntas e inquietudes de chicas y chicos no significa dejar de dar la información que nos parece que es importante que tengan, aunque se trate de una información que no hayan demandado y que tampoco hayan mostrado ningún interés especial hacia ella. Aunque, claro

está, para ello es necesario conectar aquello que les queremos decir con sus **deseos** y **necesidades** para que no se transforme en una información que caiga en saco roto o que se viva como ‘un rollo más’.

Imagina que te das cuenta que una parte de las alumnas y alumnos de tu clase empiezan a ‘formar parejas’ y a sufrir por desplantes o rupturas, puedes dedicar un tiempo para pensar conjuntamente sobre la diferencia entre enamorarse, ligar, sentir atracción y crear una relación basada en el amor. Puedes, por ejemplo, preguntarles por cómo es ‘su pareja ideal’ o ‘cómo sabemos cuando alguien realmente nos quiere’ y, a partir de sus ideas, entrar en un diálogo que les ayude a desmitificar o replantearse ideas relacionadas con el amor y las parejas, lo que les puede facilitar una mejor comprensión de los propios sentimientos, estar en contacto con los propios deseos y no con deseos impuestos, etc.

+ **Para saber más...** “La sexualidad desde tu práctica educativa” de Almudena Mateos Gil y Patricia Verdés Giménez. 

Fuente: El amor y la sexualidad en la Educación. Cuadernos de Educación No Sexista Nº 21. Instituto de la Mujer (2007). Pág. 106 – 127.

Para acabar este punto y por todo lo dicho en este módulo, es importante no olvidarse que **no es lo mismo hablar sobre sexualidad siendo un hombre que siendo una mujer**. Por ejemplo, no es lo mismo hablar con el niño que tiene curiosidad por los pechos de las mujeres si eres de uno u otro sexo. Una mujer puede hablar desde su propia experiencia corpórea, mientras que un hombre puede hablar desde su propia diferencia y desde lo que sabe sobre el cuerpo femenino. Tampoco es igual escuchar a una niña a la que le cuesta aceptar su propia menstruación siendo de uno u otro sexo. Con una mujer, esta niña puede entablar un diálogo de ‘mujer a mujer’, mientras que con un hombre ella puede expresar esa experiencia desde su diferencia de ser mujer que él, como hombre, puede escuchar y acoger, pero no vivir en la propia piel.

Esto no quiere decir que unos u otras no podamos hablar sobre todas las cuestiones relacionadas con el amor y la sexualidad por pertenecer a un sexo y

no al otro. Más bien al contrario, hombres y mujeres podemos dialogar sobre cualquier inquietud manifestada por niñas y niños, pero sabiendo que ese diálogo cobrará matices diferentes en función de nuestro sexo y esto, aunque a veces puede ser una limitación, es fundamentalmente una **riqueza**.

1.6 Actividades

1.- Mira esta fotografía con atención y responde a las preguntas que verás a continuación:



¿Qué sientes al mirar esta foto? ¿Crees que eso que sientes tiene algo que ver con tu sexualidad? ¿Por qué?

2.- Mira esta fotografía con atención y responde a las preguntas que verás a continuación:



¿Crees que, a través de lo que puedes ver y percibir en esta foto, este hombre está educando la sexualidad de su hijo? ¿Por qué?

3.- Imagina que un chico de catorce años te dice que se siente atraído por otro chico pero que no sabe en realidad si es o no es gay. ¿Qué harías para continuar esta conversación y mantener vivo el diálogo?

2. Los cuerpos sexuados

? **Reflexiona:** ¿Qué valor das a tu propio cuerpo? ¿Cómo te relacionas con él?
¿Cómo afecta a tu vida?

Son muchas las respuestas que se pueden dar a estas preguntas. Sea cuales sean las tuyas, es probable que a lo largo de tu vida te hayas visto con el peso de una cultura que nos alienta a vivir al margen del propio cuerpo. No es extraño, por ejemplo, que te hayas visto 'tirando' de tu cuerpo sin atender al cansancio, a la sed, a la necesidad de movimiento o al hambre que sentías; o que, en una situación difícil, no te hayas parado a ver qué te quería decir ese nudo en el estómago que, si le hubieras prestado atención, te hubiera sido más fácil reconocer aquello que te violentaba o te hacía sentir mal.

Aunque, seguramente, también habrás vivido justo lo contrario, o sea, momentos en los que tu forma de estar o de vivir han sido acordes a lo que necesitaba tu cuerpo o en los que te has situado ante algunas situaciones tomando en consideración las señales que tu cuerpo te daba. Al recordar estas experiencias, ¿qué sientes?

! Tomar conciencia del propio cuerpo es fundamental, no sólo para vivir una sexualidad más sana y placentera, sino para vivir mejor. Esto significa asumir la paradoja de vivir en un cuerpo que, aunque es limitado, tiene formas infinitas de expresarse y de sentir.

Podemos ayudar a que niñas y niños tomen conciencia de su cuerpo animándoles a:


- La **expresión corporal**, no estereotipada, a través del baile, la música o el teatro, también a través de la ropa o de los adornos.

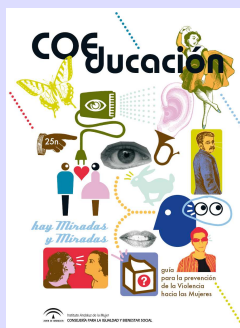


Figura 4.9 El baile, la música o el teatro ayudan a trabajar la expresión corporal de niños y niñas de forma más libre y creativa. Fuente: Psicoballet de Maite León. Banco de imágenes del CNICE.

- El conocimiento de los propios **límites**, que es fundamental para los niños o chicos a la hora de desmontar el estereotipo masculino tradicional, y de las posibilidades a través del deporte o la actividad física que tanto unas como otros pueden descubrir.

- La **escucha** del propio cuerpo a la hora de tomar decisiones. En este sentido, es fundamental aprender a identificar qué les gusta y qué no les gusta, cuando sí y cuando no, qué relación les resulta gratificante y cuál no, etc. Esto permitiría a una niña, por ejemplo, salir corriendo cuando siente que está en peligro o, por el contrario, a sacar un mayor partido a una situación gratificante.
- La expresión de sentimientos a través del **contacto** corporal. En este sentido, es importante que los niños aprendan a no dañar (a no pegar ni empujar) a la hora de entrar en contacto con otro cuerpo y las niñas, además de profundizar en ese aprendizaje, a no caer en la tentación de imitar ese modo de hacer tradicionalmente masculino que les limitaría.
- La vivencia de **sensaciones diversas** a través de la audición de música, la observación de un paisaje o las relajaciones.
- El **cuidado** del propio cuerpo a través de unos buenos estiramientos, una buena alimentación o dando tiempo al descanso. Es llamativo, en este sentido, el sobrepeso que tiende a ser cada vez más preocupante en las niñas y, en mayor medida, en los niños y, en la otra cara de la moneda, de la infraalimentación derivada de trastornos de anorexia que afecta fundamentalmente a las niñas.

+ Para saber más... "Escúchate" de Almudena Mateos Gil, Graciela Hernández Morales, Itxaso Sasiain Villanueva y Patricia Verdés Giménez. 



Fuente: Guía para la prevención de la violencia hacia las mujeres. Revista coeducación. Noviembre 2006. Instituto Andaluz de la Mujer. Pág. 3 – 5.

Tomar conciencia del propio cuerpo significa tomar conciencia de todo el cuerpo, no sólo tomar en consideración unas partes y obviar otras. Esto implica darles la oportunidad de que puedan **nombrar** adecuadamente e integrar en su vivencia corpórea también sus genitales. Como ya hemos visto en el módulo 2, lo que no se nombra no existe. Pero no se trata sólo de nombrar, sino también de **cómo nombrar**. En este caso, no se trata de ocultar ni de magnificar, tampoco de ridiculizar o de violentar a través de las representaciones que hagamos del cuerpo sexuado.

Así, por ejemplo, un niño de dos o tres años entenderá que su 'pene' es algo más importante de lo que realmente es si las personas adultas que le rodean se refieren a él con un exceso de halagos que no recibe el resto de su cuerpo. A veces, las palabras para nombrar el 'pene', no son sólo ostentosas, sino también ofensivas porque identifican 'pene' con poder.


Esta forma de representar al propio cuerpo estaba en el meollo de esta situación que ocurrió en un Instituto de Educación Secundaria de Navarra:

“Un grupo de chicos de quince años ridiculizaron a uno de sus compañeros porque le consideraban ‘poco hombre’ por el simple hecho de ser sensible y dulce. Para defenderse, este chico decidió, en un descanso entre clase y clase, bajarse los pantalones y enseñar sus genitales para demostrar que es ‘todo un hombre’.” A modo de paradoja, este chico usó un gesto para darse importancia que iba en contra de su propia libertad y de su propio sentir.

Por otra parte, una niña de tres años puede sentir que a su cuerpo le falta algo si, junto a la ostentación que sus mayores hacen de 'la colita' que tienen los niños, no encuentra palabras para nombrar a su propia vulva porque se impone un silencio que le hace 'olvidarse' de esa parte de su cuerpo. A veces, lo que oye, no es el silencio, sino palabras que ridiculizan y muestran desprecio hacia los genitales femeninos. Esta, como ya hemos dicho, no es una representación de los cuerpos que afecta sólo a la primera infancia, sino que puede acompañarnos a lo largo de la vida.

Es fundamental, por tanto, que niñas y niños, chicas y chicos, aprendan a nombrar sus genitales como una parte más de su cuerpo. Para ello, es necesario que:

- ✓ Comprendan que sus cuerpos, sean del sexo que sean, son **completos**, o sea, que a las niñas no les falta un pene del mismo modo que a los niños no les falta una vulva.
- ✓ Descubran que la sexuación humana no está presente sólo en los signos externos del cuerpo, sino que también se manifiesta en los cromosomas de las células, en el funcionamiento de las hormonas, en órganos internos, etc.
- ✓ Entiendan que la existencia de dos sexos implica **diferencia** pero no desigualdad.
- ✓ Tomen conciencia de que unas y otros pueden hacer prácticamente las mismas cosas aunque, como ya hemos dicho, se vivan estas experiencias de forma distinta. Sin obviar una diferencia que sí es sustancial: las niñas y las chicas, si así lo desean, podrán vivir la **gestación** de un bebé en sus cuerpos cuando sean mayores.
- ✓ Descubran que tanto unas como otros tienen infinitas **posibilidades** de ser y sentir a través de todo su cuerpo. Esto implica que pueden sentir sus cuerpos de forma plena e integral, o sea, pueden tomar conciencia de las posibilidades y sensaciones que tienen en cada poro, cada célula, cada rincón de su organismo. Esto no supone rechazar esas 'cosquillitas' especiales que se siente en los genitales, sino simplemente integrarlas como una forma más de sentir placer.


+ **Para saber más...** "Nombrar la sexualidad" de M^a Jesús Cerviño Saavedra, Almudena Mateos Gil y Patricia Verdés Giménez. 

Fuente: El amor y la sexualidad en la Educación. Cuadernos de Educación No Sexista Nº 21. Instituto de la Mujer (2007). Pág. 22 – 40.

2.1 Los cuerpos crecen

Si echas un vistazo a tu propia experiencia, seguramente recordarás momentos de extrañeza o estupor hacia tu propio cuerpo por los cambios que éste iba sufriendo y que, a veces, no te daba tiempo de asimilar. Como sabrás a través de tu propia vivencia, el cuerpo está en continúa transformación a lo largo de una vida, especialmente en la infancia y en la adolescencia.

El proceso de crecer y hacerse mayor implica vivir momentos de sorpresa, extrañeza, curiosidad, dudas, temor y/o alegría. Es un proceso único y singular en cada niña y niño. Acompañar este proceso a través de la escucha, de la atención a sus demandas e interrogantes, de la información acorde a cada momento vital, les ayudará a crecer sin miedo y en paz con el propio cuerpo.

+ **Para saber más...** “La presencia de los cuerpos sexuados en las aulas” de Graciela Hernández Morales. 



Fuente: Tomar en serio a las niñas. Instituto de la Mujer (2005). Pág. 9 – 38

Así, por ejemplo, es importante escuchar la frustración que una niña puede sentir por ser más baja que las otras niñas de su misma clase, más aún cuando esto significa restricciones que las otras no tienen como es el no poder montarse sin la compañía de mayores en ‘los coches de choque’. O escuchar también la vergüenza que un niño tiene de hablar cuando percibe la transformación que está sufriendo su voz.

Dejarles **expresar** las sensaciones que acompañan a cada cambio corporal, **aceptarlas** y no pretender que sientan otra cosa, es un buen punto de partida para crear una conversación desde la confianza y la aceptación mutua. Desde

ahí, es más fácil alentar a que esta niña investigue sobre las posibilidades que un cuerpo menudo tiene como la de entrar en lugares estrechos o esconderse con más facilidad, sin que sienta que esto es un simple consuelo para tapar lo que realmente le pasa. Del mismo modo, será más fácil explicar a este niño qué le está pasando a su voz y jugar con él a hablar con su nueva voz para indagar las diferentes posibilidades que ésta tiene.



Figura 4.10 El proceso de crecimiento implica momentos únicos y singulares que necesitan altas dosis de escucha, aceptación y confianza.

Junto a la escucha y la invitación a que indaguen en las posibilidades que sus cuerpos tienen en el 'aquí y ahora', es fundamental darles **información** que les ayude entender que aquello que les pasa no es malo ni raro, sino parte de un proceso de crecimiento que, aunque con elementos comunes, tiene ritmos y formas diferentes en cada niño y en cada niña. También es importante darles información sobre aquello que les pasará en el **futuro** para que se lo puedan imaginar y acogerlo con más tranquilidad cuando les pase.

Imagina a una niña de diez años que pueda pensar en cómo su cuerpo ha ido transformándose desde que nació hasta su momento presente y que, además, pueda imaginarse cómo le crecerán sus pechos, se le ensancharán las caderas, le vendrá la menstruación, le afectarán las hormonas, le crecerán

pelos en el pubis o en las piernas, etc. Este ejercicio de **imaginación** puede ayudar a que esta niña pueda reconocerse como alguien que está en **continua transformación**, pueda expresar los sentimientos que el proceso de crecer y de hacerse mujer le genera, y esté mejor preparada para vivir cada uno de los cambios.




Figura 4.11 Autora: Roser Capdevila i Valls. Pág. 3 de Chicas Adolescentes.
Colección Salud VII. Instituto de la Mujer (2006)

Lo mismo le pasaría a un niño de esa misma edad que pueda pensar, no sólo en cómo su cuerpo ha crecido y cambiado a lo largo de su vida, sino también imaginar cómo será vivir en un cuerpo más ancho, con más pelo en la cara, con otra voz que probablemente será más fuerte, con otra musculatura, con sensaciones diferentes a causa de las hormonas, con la presencia de la eyaculación en su vida, etc.

Generalmente, para las chicas, tener pechos que antes no tenían es algo de gran relevancia que les genera sentimientos diversos y a veces contradictorios. Por ejemplo, es probable que una niña sienta ilusión por tener su primer sujetador porque así siente que ya es mayor y a la vez tenga ganas de esconderlos para evitar los comentarios violentos de los chicos. Es probable que otra niña que nunca se había sentido atractiva para los chicos, sienta que ahora sí lo es, pero a la vez viva mal esta experiencia porque en realidad no quiere ser atractiva por el tamaño de sus pechos.

Puede que, en el caso de los chicos, alguno se sienta presionado para ver 'quien la tiene más grande' o a presumir del número de eyaculaciones que ha tenido en un día, sintiéndose en el fondo algo frustrado porque no encuentra interlocutores para hablar de aquellas cosas que, en realidad, le da placer y que nada tienen que ver con el tamaño ni con la cantidad.

Estar en contacto con lo que le pasa al propio cuerpo es un modo de comprender mejor sus necesidades y, por tanto, de **cuidarlo** mejor. Asimismo, indagar en las **posibilidades de expresión y de movimiento** que su cuerpo concreto y singular tiene en el 'aquí y ahora' les ayuda a comunicarse con más profundidad y creatividad. Ambas cosas despejan el camino para expresarse sin encorsetarse en estereotipos o representaciones de los cuerpos que les violentan y no les ayudan a crecer.

+ **Para saber más...** "Chicas adolescentes" de Pilar Martínez, Oriana Ayala, Concha Cifrián y María Huertas. 



Fuente: Guía de Salud VIII. Instituto de la Mujer (2006).

2.2 El origen de la vida

Si eres mujer, seguramente recordarás tu primera menstruación y, si eres hombre, recordarás lo que te dijeron o no te dijeron cuando eras pequeño sobre 'esa sangre que le venía a las mujeres una vez al mes'.

La menstruación no tiene ningún paralelismo con la experiencia masculina, ya que hace referencia a esa capacidad de gestar y dar vida a una nueva criatura

que es propia de los cuerpos femeninos. Sin embargo, en más de una ocasión, se la presente como si fuera equiparable a las primeras eyaculaciones varoniles, las cuales, aunque tienen relación con la procreación, no la tienen con la gestación y sí con el placer sexual. Cuando esto pasa, no sólo se intenta hacer equivaler dos experiencias que en realidad no son equivalentes, sino que se banaliza la capacidad femenina de 'ser dos' y se deja de nombrar algunos modos en los que el cuerpo femenino experimenta el placer sexual a partir de la adolescencia, como, por ejemplo, con la lubricación vaginal o con el aumento de la sensibilidad en las terminaciones nerviosas que rodean al clítoris.

Son muchos los mensajes que ellas reciben o dejan de recibir sobre la regla y que afectan a su forma de vivirla. No es lo mismo, por ejemplo, asociar la menstruación con dolor o con inestabilidad emocional que con un momento para cuidarse más o para conocerse mejor cuando los sentimientos están a flor de piel. Tampoco es lo mismo asociar la menstruación con peligro o con algo vergonzante que con la capacidad creadora del propio cuerpo y, por tanto, con algo de lo que una mujer puede sentirse orgullosa. Finalmente, no es lo mismo asociarla con suciedad que con un proceso que ayuda a purificar la sangre.

Son muchos los **mitos** que han circulado a lo largo de la historia en relación a la menstruación, probablemente porque se trata de un indicador de la capacidad femenina de albergar y gestar a una nueva criatura en su propio cuerpo, una capacidad que, desde el patriarcado, se ha querido minimizar o estereotipar. Así, por ejemplo, todas y todos hemos oído decir cosas absurdas como que una mujer menstruando puede, con su sola presencia, echar a perder el vino o hacer que la mayonesa se corte. Del mismo modo, hemos oído mencionar ideas que, en vez de incentivar el cuidado, ha propiciado **restricciones** sin sentido para las mujeres menstruantes como son, por ejemplo, no bañarse ni hacer deporte.

Por todo ello, es necesario que las niñas y, de otra manera, los niños sepan que este conjunto de mitos y estereotipos no tienen ningún sentido, que cada niña o mujer tiene su forma particular de vivir la menstruación y que **cuidarse** es en esos días, como también lo es en los demás días, alimentarse bien, mover el cuerpo, buscar un lugar y un tiempo para **expresar emociones** y

sentimientos, escuchar lo que le pasa al propio cuerpo, **respetar las necesidades físicas y emocionales** del momento presente.

Ahora bien, hacer una lectura positiva de la menstruación, no significa idealizar la posibilidad de embarazo. Para empezar, es importante que sepan que, aunque es posible el embarazo, el cuerpo femenino generalmente tarda unos años hasta que está realmente preparado para albergar un bebé sano y para no sufrir daños en el proceso de gestación. Asimismo, es fundamental hacer una reflexión sobre el hecho de que su edad, recursos materiales, madurez o proyectos de futuro no son compatibles con la maternidad y tampoco con la paternidad.



Figura 4.12 Autora: Roser Capdevila i Valls. Pág. 39 de Chicas Adolescentes.
Colección Salud VII. Instituto de la Mujer (2006)

Finalmente, es necesario que piensen y conozcan experiencias diversas de mujeres y hombres que les ayuden a tomar conciencia de que el embarazo y el nacimiento de un bebé es sólo el inicio de una relación con una nueva vida que, por sí misma, no garantiza realización personal ni felicidad. O sea, es importante que sepan que un hijo o una hija, del mismo modo que una pareja o cualquier otra relación, no da sentido a una vida, sino que es al revés, cada cual da el sentido que es capaz de darle a esa experiencia en función del sentido que ha sido capaz de dar a su propia vida.

Tanto a unas como a otros, sean de la edad que sean, les fascina descubrir su propio origen, entender todo lo que ha sucedido para que fuera posible su nacimiento. Las niñas y los niños, tengan la edad que tengan, están perfectamente preparados para comprender la relación entre el coito y el origen

de la vida. Un clima de **confianza** permitirá que pregunten sobre aquello que no terminan de entender y que expresen lo que sienten al imaginarse este proceso. Mostrar esta información de un modo aséptico, desligado de sus sentimientos es convertir la sexualidad y, en este caso, el origen de la vida, en un tema desligado de su propia experiencia vital.

En este sentido, es probable, sobre todo si son pequeños o pequeñas, que expresen asco o miedo. En estos casos, es necesario explicarles que el coito es una práctica sexual más, entre otras muchas, que no tendrán que realizarla nunca mientras ese no sea su deseo y que, en todo caso, no es apropiada para niñas y niños porque sus cuerpos no están aún preparados para ello.

Invitar a las niñas y a los niños a sacar el mayor jugo posible a la experiencia de crecer, conocerse y madurar, es ayudarles también a prevenir embarazos tempranos. Esto nos lleva también a la necesidad de explicarles, no sólo de donde vienen los niños y las niñas, sino también de cómo hacer para que no vengan. Esta es una información relevante, no sólo para las niñas, sino también y de forma especial para los niños que, con más frecuencia de la deseable, sienten que no se trata de una responsabilidad suya.

+ [Para saber más... Suspenseo en educación sexual](#) 

Fuente: El País. 23 de junio de 2008. Pág. 40

Para que el embarazo sea realmente una **elección** y no una imposición, tendrán que tener claro que, de todas las prácticas sexuales, sólo aquellas que hacen que el semen entre en contacto con un óvulo dan lugar a un embarazo. O sea, un fuerte abrazo o un beso 'con lengua' no conllevan peligro de embarazo. Del mismo modo, necesitan saber que es posible el embarazo en la primera vez que una chica practica el coito, tanto si lo hace de pie como en cualquier otra postura, si la chica está menstruando o no, si ella ha tenido orgasmo o no, o si el chico ha dado la 'marcha atrás' o no. Necesitarán también saber cómo se usan correctamente los diferentes métodos anticonceptivos, sobre todo el preservativo que, además de no tener efectos secundarios y ser

fácil de usar, es un método eficaz para evitar enfermedades de transmisión sexual. Sin olvidar que, a veces, estos métodos fallan.



Figura 4.13 Autora: Roser Capdevila i Valls. Pág. 37 de Chicas Adolescentes.
Colección Salud VII. Instituto de la Mujer (2006)

Como todo tipo de información, esta es susceptible de repetición, ya que es probable que niñas y niños interioricen sólo una parte de la misma y necesiten volver a ella para comprenderla mejor, para poder entender y expresar las sensaciones que les suscitan, y para asimilar la relación entre lo que se les cuenta con su propia vida futura o presente, según la edad.

2.3 La curiosidad

Niñas y niños sienten curiosidad, no sólo por sus cuerpos, sino también por los otros cuerpos. Son muchas las formas que unos y otras tienen de expresar esta curiosidad. Imagina estas situaciones:

- *Una niña de dos años sale corriendo hacia un niño de su misma edad que está desnudo con la intención de tocarle el pene, ya que le llama muchísimo la atención.*

Si la persona mayor que la acompaña **pone palabras** a su curiosidad (diciendo, por ejemplo, '¡parece que te llama mucho la atención 'la colita' de

este niño!'), le explica que no puede tocarla sin pedir permiso y la acompaña a preguntarle al niño si se la quiere mostrar, le ayudará a saciar esa curiosidad sin violentar y sin dar significados adultos que nada tienen que ver con la vivencia de una criatura de dos años.

- *Un grupo de niños de cuatro años 'desnudan' a las muñecas que hay en la clase y las observan con atención, especialmente sus nalgas y lo que hay entre las piernas.*

Si la persona mayor que les acompaña pone palabras a su curiosidad (diciendo, por ejemplo, '¡parece que os gustaría saber cómo son los genitales de las niñas!'), les explica con dibujos o fotos las diferencias entre niñas y niños, escucha lo que todo esto les hace sentir, les explica que cada cuerpo es diferente y bonito, y que no pueden invadir los cuerpos de otras personas pero sí preguntar y mostrar su curiosidad, les ayudará a saciar esa inquietud sabiendo que pueden seguir preguntando lo que quieran sin violentar a nadie.

- *Un grupo de niñas y niños de seis años quieren tocar todo el tiempo la barriga de su maestra que está embarazada y poner sus orejas para ver si son capaces de escuchar algún ruido que haga el feto.*

Esta es una oportunidad idónea para hablar sobre aquellas dudas o reflexiones que niñas y niños tienen en torno a la gestación, el parto y la maternidad. Es un momento para **desmontar mitos**, para hacerles comprender que han estado en un cuerpo de mujer antes de nacer, para hacerles saber que su maestra está dispuesta a hablar sobre sus dudas y que, por tanto, no tienen que buscar información en lugares que quizás no se les informen bien.

- *Un niño de ocho años le levanta la falda de una niña de su clase para ver qué tiene debajo.*

Si la persona adulta que ve esta situación pregunta a este niño por qué actúa así y muestra un **interés real** por escucharle y entenderle, si pone palabras a la curiosidad que tiene este niño, le da la información que busca con dibujos o fotografías y le invita a preguntarse por sus dudas y a no violentar a las niñas, le acompaña a preguntar a la niña cómo se ha sentido y le ayuda a entender

por qué se ha sentido así, estará promoviendo una relación entre los sexos más sana y libre.

- *Dos niños de diez años aprovechan cuando están solos para navegar por Internet y mirar a mujeres desnudas.*

Este es un buen momento, no sólo para escuchar, dar palabras a su curiosidad, sino también, a partir de ahí, tener una buena conversación sobre qué siente ese cuerpo que están viendo, qué industria hay detrás de esas imágenes y darles a conocer otros desnudos de mujeres y hombres más saludables. Se trata de que aprendan a ver a los cuerpos femeninos como cuerpos vivientes, capaces de sentir y de expresarse, y, por tanto, cuerpos que, si son reducidos a meros objetos o estereotipos, pierden su magia y su belleza.

- *Tres niñas de doce años se pasan observando a las chicas de quince años para ver cómo son sus cuerpos, cómo se visten, etc.*

Se da una circunstancia ideal para acompañarlas, escuchar qué sienten cuando ven a las chicas mayores, preguntarles por cómo se imaginan a sí mismas con esa edad e invitarlas, por ejemplo, a tener un encuentro con chicas más mayores para que les cuenten sus experiencias y que descubran en ellas referentes de los que aprender o sacar ideas, pero no modelos a imitar, ya que cada una tendrá su forma única y singular de crecer y hacerse mujer.



Figura 4.14 Es importante que niños y niñas aprendan a valorar el cuerpo femenino como un tesoro que hay que cuidar. Fuente: Banco de imágenes del CNICE

En todos estos casos, la tarea educativa consiste en tomar en serio la curiosidad que niñas y niños tienen en relación a los otros cuerpos para que

- No dejen de maravillarse ante la presencia de otros cuerpos y mantengan viva su curiosidad por lo que cada uno de ellos es y experimenta.
- Tomen conciencia de la grandeza que conlleva cada cuerpo y no caigan en la tentación de valorarlos sólo por sus pesos y medidas, o sea, de un modo burdo y estereotipado. O lo que es lo mismo, aprendan a apreciar la belleza que todo cuerpo, sea del tamaño o de la forma que sea, tiene.
- No conviertan su curiosidad en un pretexto para violentar a otros cuerpos.
- Aprendan a acercarse a los otros cuerpos con cuidado.

Para ello, es fundamental que el educador o la educadora estén en disposición de mantener abierto el **diálogo**, ya que para tratar muchas de estas cuestiones y poder comprenderlas en toda su complejidad, hace falta volver a ellas una y otra vez. Es un diálogo basado, no sólo en **información**, sino también en la **expresión** de sensaciones y de afectos, entre los que destaca la atracción, la intimidad y el pudor.

2.4 La atracción sexual

La atracción, como ya sabes, va más allá de la simple curiosidad. La atracción sexual tiene que ver con el deseo de estar muy cerca de otra persona, de tocarla, de sentir su piel. Tiene que ver también, sobre todo a partir de la adolescencia, con un temblor que se da en el propio cuerpo al percibir la presencia de otra persona. Es, por tanto, una apertura que nos lleva a querer **intimar** con alguien.

La atracción sexual puede darse entre personas del mismo sexo o de diferente sexo. Es una sensación que a veces se nos presenta de forma misteriosa sin que comprendamos bien de dónde viene. Sin embargo, la atracción sexual, aunque nos pueda resultar fascinante, es sólo eso, una atracción que puede ser o no la antesala de otras vivencias.




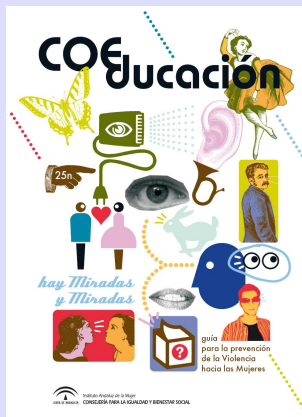
Figura 4.15 La atracción sexual puede tener significados muy diversos en función de las experiencias vividas. Fuente: Banco de imágenes del CNICE

Pero, a menudo, se le da a esta experiencia significados diversos que la desbordan y que tienen que ver con mensajes que niñas y niños pueden ir interiorizando a lo largo de su vida. Para ilustrar esta reflexión, traemos aquí algunos ejemplos referidos a experiencias de chicos y chicas:

- Un chico puede pensar que sentir atracción hacia una chica le autoriza a invadir el cuerpo de ella, como por ejemplo, tocándole las nalgas o tirando del elástico de su sujetador. Esto es así cuando hacen suya esa idea patriarcal que ya hemos hecho mención en otros módulos de que *‘un hombre no puede contenerse ante el influjo de una mujer’*, una idea que, en vez de acercarle a ella, hará violentarla y posiblemente que ella decida alejarse de él.
- Un chico puede sentir vergüenza por sentir atracción hacia otro chico pensando que ese sentimiento no será aceptado por los demás chicos o, en el peor de los casos, lo vivirá como no adecuado para *‘un hombre de verdad’*. Son sensaciones que, aunque están basadas en ideas absurdas y sin sentido, tal vez le lleven a ocultar lo que siente.
- Una chica puede sentir la necesidad de resultar atractiva a esa persona por la que siente atracción y moverse en función de lo que se imagina que es el gusto de esa persona, amoldándose a esa idea y dejando, por tanto, de mostrarse tal cual es.
- Una chica puede llegar a interpretar que esa atracción que siente hacia un chico determinado significa en realidad que él es el *‘gran amor de su vida’* y no simplemente lo que es: alguien por quien siente atracción.
- Una chica puede dejarse arrastrar por la atracción pensando que esta sensación basta para que el encuentro sexual con un chico sea satisfactorio y, con esa idea, deja de preguntarse por lo qué busca en ese encuentro, cuál es su deseo, sus miedos y sus necesidades y, por tanto, deja de *‘estar presente’* en ese encuentro.

Hablar de la atracción con chicos y chicas es tener la garantía de tratar una cuestión que les resulta muy interesante. Es hablar de qué ocurre cuando dos miradas se encuentran, cuando a raíz de una conversación profunda el cuerpo tiembla o cuando una piel se roza con otra. Es hablar también de cuando a un chico le llama la atención los pechos de una chica y ella se siente intimidada por su mirada, etc.

+ **Para saber más...** “Hay miradas y miradas” de Almudena Mateos Gil, Graciela Hernández Morales, Itxaso Sasiáin Villanueva y Patricia Verdés Giménez. 



Fuente: Guía para la prevención de la violencia hacia las mujeres. Revista coeducación. Noviembre 2006. Instituto Andaluz de la Mujer. Pág. 5 – 8.

Crear un espacio en el que sea posible escuchar y hablar sobre las diferentes sensaciones que la atracción hacia otros cuerpos suscita en cada ser humano y, por supuesto, también a ellas y a ellos, es crear la posibilidad de colocar esa atracción que sienten o que aún no sienten pero les llama atención en ‘su sitio’, o sea, que no les lleve a violentar ni violentarse, o a ejercer un papel que no se corresponde con lo que realmente son o desean, ni tampoco a desdibujar lo que sienten a través de una fantasía que les lleva a actuar por impulsos y no por lo que les dice sus deseos y necesidades concretos.

2.5 Los límites de la sexualidad


Escuchar y estar en contacto con el propio cuerpo es aprender a descifrar cuando el cuerpo siente ‘que sí’ y cuando siente ‘que no’, respetar eso que siente y estar en disposición de descubrir qué hay detrás de esas sensaciones. Así, por ejemplo, una niña respetará sus ganas de devolver el beso que le da su tía un día y también las respetará en ese otro día en el que le pasa justo lo contrario. Aceptar que esto es así, le permite no sentirse obligada a besar siempre y en cualquier circunstancia, a descubrir en qué condiciones le gusta

besar, cómo le gusta y cómo no le gusta expresarse a través del encuentro físico. En definitiva, aprenderá a **respetarse**.

Por ello, es importante que las personas adultas acepten que las criaturas no han de sentirse obligadas a dar ningún beso o abrazo si ese no es su deseo. Este es un aprendizaje fundamental, ya que les ayudará, no sólo a 'estar en sí' y 'hacerse presentes con lo que son y desean' en cada relación que establezcan, sino a tener una percepción más fina ante la violencia que puedan ejercer sobre ellos o ellas y, por tanto, a aprender a decir que no con más firmeza y a buscar ayuda cuando así la necesiten.

En la sexualidad, por tanto, **no todo vale**. Cuando hay violencia, las personas dejan de expresarse con libertad y, por tanto, ven constreñida su propia sexualidad. Como ya hemos dicho, la sexualidad se manifiesta en la expresión de afectos a través de una comunicación placentera en la que está en juego el propio cuerpo. De tal modo que, la sexualidad es **incompatible con la violencia**.

Esto significa que cualquier encuentro corporal ha de ser **buscado** y agradable para las dos personas. Para ello, hace falta aprender, no sólo a decir sí o a decir no en función de cuales sean las propias sensaciones o deseos, sino también a gestionar la propia frustración cuando es la otra persona la que dice que no.

+ **Para saber más...** "Cómo se cuele la violencia en la sexualidad" de Itxaso Sasiain Villanueva. 

Fuente: El amor y la sexualidad en la Educación. Cuadernos de Educación No Sexista Nº 21. Instituto de la Mujer (2007). Pág. 86 – 105.

Desde ahí, les resultará fácil reconocer la violencia que existe en la pornografía o en la prostitución cuando, en vez de relaciones sexuales, sólo hay uso del otro cuerpo, y también les resultará más fácil no confundir la sexualidad y el amor con el abuso sexual.

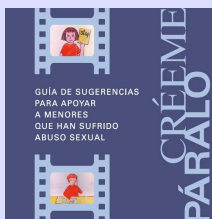
En este punto, es importante que niñas y niños vean que sus docentes, fundamentalmente sus profesores, muestran una actitud de **rechazo** ante estas realidades, en vez de tratarlas con indiferencia o como si fueran normales. Este es un modo de hacerles saber que a los hombres tampoco les gusta que su sexualidad quede reducida a un estereotipo que daña de forma particular a las mujeres pero, de otro modo, les daña también a sí mismos.

El abuso sexual se da cuando una persona busca obtener placer sexual **forzando** a otra persona a realizar determinadas prácticas. Cualquier relación sexual entre un o una menor y una persona adulta o con una diferencia de edad considerable es abuso, ya que:

- La sexualidad infantil no se expresa a través de las relaciones sexuales, tal como las entendemos las personas adultas. De tal modo, que su cuerpo se convierte en un mero objeto de placer de la persona adulta, generalmente un adulto.
- Hay una relación de poder en la medida que el o la menor no entiende ese lenguaje corporal que nada tiene que ver con la vivencia corpórea de la infancia y, por tanto, no es capaz de expresarse con libertad.
- Cuando se trata de una persona adulta en la que confía, la niña o el niño puede sentirse en la obligación de agradar o de obedecer, sintiendo una fuerte desorientación y desprotección.

Escuchar a las niñas y a los niños que relatan este tipo de experiencias y creerles, darles palabras para que puedan nombrar lo que están viviendo, hacerles saber que pueden **contar contigo** para buscar el modo de salir de esa situación, es fundamental. Aunque no es necesario que esta situación ocurra para hablar de ella. Explicar qué es el abuso y hacerles saber que pueden confiar en ti es ayudarles a reconocerlo cuando se da, a saber que no son culpables de lo que les pasa en el caso que sufran ese tipo de violencia y a sentir confianza en la posibilidad de buscar alternativas a este tipo de situaciones.

+ Para saber más... "Créeme y páralo" 



Fuente: Guía de sugerencias para apoyar a menores que han sufrido abuso sexual. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Ministerio de Educación y Ciencia, Fundación Mujeres y Leeds Animation Workshop.

2.6 Actividades

4. Imagina que una niña de tres años te pregunta cuál es la diferencia entre las niñas y los niños: ¿Cómo le explicarías esta diferencia?
5. Imagina que, cuando estás explicando cómo ocurre la gestación y el origen de la vida a un grupo de niños y niñas de 9 años, observas que hay mucho alboroto y risas entre los niños y algunas niñas, así como un gran interés y seriedad entre las demás niñas. ¿Cómo continuarías con la explicación?
6. Haz la siguiente reflexión siguiendo el orden que te proponemos a continuación:
 - Piensa en tres cuestiones que te parecen fundamentales que sepan chicas y chicos de 12 sobre la atracción sexual.
 - Qué tendrías que tener en cuenta si fueras a tratarlas en un grupo formado sólo por chicas y qué tendrías que tener en cuenta si fueras a tratarlas en un grupo formado sólo por chicos.
 - ¿En qué medida es igual y en qué medida es diferente tratar la atracción sexual con uno u otro sexo?

3. El amor

? Reflexiona: ¿Cómo has aprendido lo que sabes del amor?

Quizás, con esta reflexión, hayas recordado experiencias en las que te has sentido querido o querida por alguien, y también aquellas palabras dichas por otras personas que te sirvieron para reconocer las experiencias amorosas que habías vivido.

Con este pequeño ejercicio, queremos explicitar la necesidad de **llevar el amor al aula** si realmente queremos enseñar qué es, ya que difícilmente alguien puede desarrollar su capacidad de amar si no la ha visto desplegarse y si no se ha sentido querido o querida por otra persona.

! Llevar el amor al aula es llevar la escucha, la atención, el interés por la singularidad de cada niña y cada niño, el cuidado, la comprensión, la pericia para abrir los conflictos sin violentar y otros muchos ingredientes que pueden mezclarse de formas diversas en cada clase y en cada situación.



Figura 4.16 El amor debe estar presente en nuestras aulas y el alumnado aprender a nombrarlo, reconocerlo y valorarlo. Fuente: 'Educación para la Ciudadanía', Cuaderno de Educación No Sexista N° 20. Pág. 2 Instituto de la Mujer (2007)

Además de vivir la experiencia de ser queridos o queridas, niñas y niños necesitan tener palabras para **nombrarla, reconocerla y valorarla**. Sin palabras, es fácil que se les cuelen representaciones obtenidos a través de cuentos, mitos, películas, chats, etc. en los que se muestra el amor de una manera fantasiosa, acotada y estereotipada y que nada tiene que ver con el amor vivido.

Para los niños, la dificultad para reconocer y valorar el amor suele ser mayor, sobre todo a medida que se van haciendo mayores, ya que, desde el modelo de masculinidad patriarcal, se les invita a considerarlo como algo ñoño, que les hace ser afeminados y, por tanto, débiles. Es una concepción de las cosas en la que se considera que reconocerse amoroso, abierto y sensible ante otra persona y, por tanto, mostrar la propia vulnerabilidad, es peligroso porque les lleva a desarmarse y perder puntos en la jerarquía marcada por el poder.

Es una lógica que considera invalidante mostrarse tal como son, o sea, como seres humanos que sienten y necesitan afecto para desarrollarse y crecer. Aunque, claro está, el deseo de amar y ser amados suele ser grande en todo ser humano, incluso en aquellos que se muestran como si esto no fuera así, de ahí que no es extraño encontrarnos con muchos niños y chicos que han sabido desmarcarse de esta lógica.

Por su parte, es habitual que las niñas, tal como suelen ver hacer a sus madres o a las mujeres adultas que las acompañan, se muestren interesadas por todo lo relacionado con los **afectos**, las relaciones y el amor. Esto les permite enriquecer sus vidas y profundizar en sus relaciones. Aunque, a veces, este interés no se encauza bien y les lleva a ser más vulnerables ante determinadas fantasías, mitos, idealizaciones y estereotipos que han constituido el modelo de 'amor romántico' y que no les ayuda a reconocer y valorar el amor en su dimensión real.



Figura 4.17 Es habitual que las niñas den mucha importancia a la afectividad y a las relaciones que se establecen entre ellas. Fuente: 'Educación para la Ciudadanía', Cuaderno de Educación no Sexista Nº 20. Pág. 38 Instituto de la Mujer (2007)

Algunas niñas, al darse cuenta que a menudo se da más importancia a la lógica de la fuerza que a la capacidad de amar, se dejan seducir por esa fantasía que tiene más peso en el mundo masculino y que considera que despojarse de la vulnerabilidad del amor les hace ser más fuertes e importantes.

Por todo ello, nos parece fundamental dar un lugar privilegiado al amor en nuestras vidas y también en nuestras aulas, cuidarlo y poner palabras que permitan reconocer la realidad de las experiencias amorosas y, por tanto, dejar de alimentar ensoñaciones y fantasías que no ayudan dar un sentido libre a estas experiencias.

3.1 El amor hacia sí

Cada niño y cada niña, cada ser humano, aprende a quererse a través de la experiencia de haber sido querido o querida. Esto significa, entre otras cosas que:

- ✓ **Escuchar** los sentimientos y deseos de una niña o un niño, tomarlos en serio, respetarlos, es un modo de enseñarles que es posible y tiene sentido escuchar los propios sentimientos y deseos, tomarlos en serio y respetarlos.
- ✓ **Relacionarse** con la singularidad de cada niña o niño, interesarse por su forma única y original de pensar y sentir, **darle instrumentos** para que se expresen desde sí, es un modo de enseñarles a abrirse a lo que hay en su interior y a aceptar sus propias particularidades, lo que significa también gusto por conocerse y darse a conocer.
- ✓ **Confiar** en la capacidad de cada niño y cada niña para expresarse, hacerse preguntas, sacar lo mejor de sí, ampliar su formación y conocimientos, es enseñarles a confiar en sus capacidades y buscar su propia manera de desarrollarlas.
- ✓ Crear un ambiente en el que el cuidado esté presente y mostrar una disposición a **cuidar** a cada niño y a cada niña, es enseñar, no sólo a que cuiden a otras y a otros, sino también, a sí.


Como habrás visto, para desarrollar este epígrafe no hemos usado la palabra autoestima, porque nos parece que no representa realmente lo que queremos transmitir. Para nosotras, la experiencia de vivir el **amor hacia sí** mismo o hacia sí misma tiene que ver con el amor **recibido** y, del mismo modo, se trata de una experiencia que despierta el amor hacia las y los demás.

Cuando alguien es realmente capaz de entenderse, tiene una mayor predisposición y apertura para entender a las demás personas. Cuando alguien se abre a lo que pasa en su interior, suele desarrollar una mayor **empatía** hacia lo que pasa en el interior de las y los demás. Cuando alguien confía en sus propias posibilidades tiene una mayor facilidad para confiar en que cada cual

tiene su propia manera de poner en juego su potencialidad sin caer en la tentación de controlar o suplantar el desarrollo personal del otro o de la otra. Cuando alguien se cuida le resulta más fácil cuidar a otras personas sin caer en la sobreprotección o en la asfixia.

¿Qué te sugiere este ejemplo? En una clase de secundaria, un chico que había tenido una vida difícil y residía en una casa de acogida desde los cuatro años, le costaba prestar atención a las clases e interrumpía con frecuencia en el transcurso de las mismas. A pesar de ello, él sintió que su tutora confiaba en su capacidad de estudio, se dio cuenta que las chicas y los chicos deseaban que no interrumpiera tanto las clases pero que, junto a esto, eran capaces de ver que a él no le resultaba esto tan fácil como al resto, se sintió escuchado y querido. Todo eso, le llevó a quererse más y a cambiar, a intentar respetar el ritmo de la clase y a tomar en consideración la necesidad de sus compañeras y compañeros.

En definitiva, lo que queremos decir es que **amar y amarse van de la mano**. Como dice **Asún López**, “cuando más centrada en mí misma estoy, más disponible estoy a la relación y cuanto menos centrada, menos disponible estoy.”⁴

+ **Para saber más...** “El arte de relacionarte contigo” de Laura Latorre Hernando. 

Fuente: El amor y la sexualidad en la Educación. Cuadernos de Educación No Sexista N° 21. Instituto de la Mujer (2007). Pág. 40 – 53.

3.2 La amistad y la pandilla

En la infancia, la amistad con niñas y niños de su misma edad es un espacio privilegiado a la hora de aprender a **compartir afectos**. Son muchos los sentimientos que afloran en estas relaciones que no siempre resultan fáciles de

⁴ Sofías (2002): *Escuela y Educación: ¿Hacia dónde va la libertad femenina?* Cuadernos Inacabados nº 43; Editorial Horas y horas, Madrid.

manejar: los celos, la envidia, la frustración, la alegría o la inseguridad son algunos de ellos.

Imagina que un niño sienta celos de otro niño que se va al campo con su mejor amigo. Si se le dice que los celos son malos, él rechazará y temerá a sus propios celos fingiendo que no siente lo que en realidad siente. O sea, perderá una oportunidad de aceptar lo que le ocurre, de entender qué le hace sentir lo que siente, de indagar en las ideas sobre el amor y las relaciones que hace que sus celos cobren fuerza. Perderá, por tanto, la oportunidad de colocar ese sentimiento en su vida de modo que no dañe ni le dañe e incluso que se diluya.

Quizás encuentres, a la hora de ejercitar la escucha en la relación con tu alumnado el peso de los **estereotipos de género**. Tal vez descubras que no te resulta fácil escuchar la ira en boca de una niña o la inseguridad en boca de un niño. O, por el contrario, quizás lo que te resulta difícil es escuchar lo que sí tiene correspondencia con estos estereotipos como, por ejemplo, a un niño que se muestra furioso cuando no logra destacar ante sus compañeros o a una niña que llora cada vez que tiene alguna discrepancia con otra niña.

Sin embargo, lograr que un niño **exprese** su frustración e indague en ella, es el primer paso para que él pueda desmontar esa forma de relación en la que prima la jerarquía y no el intercambio o la colaboración. Del mismo modo, dejar que una niña profundice en lo que hay detrás de su llanto, le permitirá descubrir el modo de relacionarse con otras niñas sin pretender que no haya nunca fisuras ni discrepancias entre ellas.

Las niñas, entre sí, suelen dar mucha importancia a los **sentimientos** que se generan en sus relaciones y dedican tiempo a hablar sobre ellos. A veces, este ejercicio les desborda porque no saben bien cómo manejar algunos sentimientos que, cuando son expresados en voz alta, cobran mayor presencia y realidad. Asimismo, a menudo se ven con conflictos relacionados con los celos, las expectativas frustradas o la dificultad para reconocer sus diferencias y no caer en la fusión y confusión con las otras. Pero, como hemos visto en el [módulo 3](#), los conflictos son parte de las relaciones y aprender a tratarlos sin violencia les permite profundizar en sus vínculos y que la violencia no entre a formar parte del juego.

Como ya hemos dicho, son muchos los niños, sobre todo a medida que van haciéndose mayores, que aprenden a inhibir la **expresión de los afectos**. A muchos, aún hoy en día, les resulta difícil ejercitar su **empatía**, hablar de sus sentimientos amorosos, dar un beso o una caricia a un amigo, expresarse a través del llanto ante la presencia de otro chico, etc. Cuando esto ocurre, se acota las posibilidades de una relación y muchos conflictos se expresan sólo a través de la ira o del enfado, resultándoles más difícil expresar también sus miedos o el deseo de que les quieran. Por todo ello, es importante permitirles otros cauces de expresión en los que puedan sacar a la luz sus necesidades, sentimientos y deseos en toda su diversidad.

Cada vez es más frecuente ver a niñas y a niños que juegan, corren, hablan o se ríen juntos. En estos encuentros, la diferente forma que generalmente tienen unas y otros de expresar los afectos y afrontar los conflictos suelen pesar en sus relaciones. No es extraño, por ejemplo, que un grupo de niñas decidan dejar de jugar con los niños por la forma más brusca que ellos expresan en sus juegos o que algunos niños ridiculicen a las niñas cuando hablan de sus sentimientos, en vez de escucharlas y aprender de ellas.

De tal modo, que para que niñas y niños aprendan a relacionarse entre sí de un modo más **profundo y pacífico**, es necesario que empiecen a **reconocerse**, a buscar los cauces para escuchar y expresar aquello que sienten y necesitan, a tratarse bien. O sea, que aprendan a llegar a acuerdos, a comunicarse, a buscar el modo de estar bien juntos, a sacar jugo a la relación, a no negar las singularidades y las diferencias sin que esto implique sometimiento ni sumisión.

En la pre-adolescencia, es habitual que niñas y niños pasen a formar parte de **pandillas**. Con frecuencia, esto implica sentir la presión de comulgar con la estética, gustos y pensamientos de las y los demás. No es extraño, además, que los papeles que asuman chicas y chicos estén estereotipados y jerarquizados en función del sexo. Por ejemplo, que los chicos luchen entre sí por el liderazgo y las chicas busquen ser valoradas siendo novias de los líderes.

Asimismo, esta es una etapa de la vida en la que es fácil acomodarse a las exigencias del grupo porque ello significa tener respuestas a preguntas

complejas o la posibilidad de formar parte de una identidad que les da valor frente a otras pandillas, y eso les da una seguridad que, aunque endeble, a menudo resulta atractiva.



Figura 4.18 En la adolescencia es fundamental prestar atención a los conflictos que generan las presiones del grupo. Fuente: Banco de imágenes del CNICE

Por todo ello, es fundamental ayudarles a que expresen y presten atención a los conflictos que la presión del grupo puedan suponer, busquen el modo de expresar las opiniones y sentimientos sin caer en la tentación de tomar como propias visiones y sensibilidades que en realidad son prestadas, o sea, de ser fieles a sí. O lo que es lo mismo, ayudarles a no violentarse por forjarse una identidad rígida y excluyente frente a otras identidades igualmente rígidas.

En este punto, una vez más, la **escucha**, el **acompañamiento** y la **reflexión** juegan un papel fundamental.

3.3 Los mitos del amor

Es frecuente que, a través de películas, chats, comics, cuentos, etc., niñas y niños aprendan e interioricen una serie de mitos que corresponden al modelo de amor romántico que, además de ser una idealización que no les ayuda a vivir y disfrutar del amor en su dimensión **real**, les lleva a confundir algunas formas de violencia con amor. Estos son algunos de estos mitos:

- *“El amor es un sentimiento que se impone y que, por sí mismo, basta para ser feliz, dar sentido y consistencia a cualquier relación”.*

Esta es la idea que se transmite cuando se dice que ‘esa pareja vivió un *amor a primera vista* que duró para siempre’, o cuando una niña le pregunta a su madre o a su maestra cómo se sabe que se está enamorada y le responde: ‘lo sabrás, no te preocupes, lo sabrás...’

Con esta idea, es probable que niñas y niños identifiquen ‘flechazo’ con ‘amor verdadero’ y que sientan que lo que toca, tras esa fuerte atracción, es dejarse llevar por la corriente de la relación, como si ésta se creara por arte de magia, dando paso, más tarde, a la frustración de quien ve que las cosas no fluyen como estaba previsto.

Bajo este mito, como ‘*una pescadilla que se muerde la cola*’, sentir que las cosas no son como estaban previstas les puede hacer pensar que la relación no funciona porque realmente no había suficiente amor.

- *“Somos media naranjas que, sólo a través del encuentro con la otra mitad, podemos aspirar a ser una naranja entera”.*

A través de este mito, niñas y niños aprenden que quererse de verdad es acoplar su vida a la de otras personas, como si fueran piezas de un puzzle que encajan a la perfección. Y esto, en el fondo, sólo puede darse cuando se fuerzan las cosas. Por ejemplo, cuando una niña cambia su forma de vestir para estar más acorde con la moda que lleva sus amigas o cuando un niño juega al fútbol sólo porque lo hace su mejor amigo aunque en realidad prefiere jugar a otras cosas. O lo que es lo mismo, cuando alguien deja de estar presente con todo lo que es y siente, y pasa a representar un papel por miedo a que las piezas se desencajen.

Con esta forma de entender las cosas, el miedo al conflicto o a la mera discrepancia se hace grande porque se le identifica con falta de amor, cuando en realidad nos muestra simplemente que una relación está viva. Es un miedo que se da cuando se instala la idea de que cuanto más iguales o más complementarios, más fácil será la relación, aunque, en realidad, la diferencia y

la disparidad es consustancial a ella. Es un miedo, por tanto, que da lugar, más que al amor, a la desidia y a la asfixia.

- *“El amor de una pareja es lo que da sentido a la vida”.*

Esta es la idea que hay detrás de frases como ‘sin ti no soy nada’ o ‘sin ti, me muero’ que, de un modo más o menos poético, nos muestran a una persona que no es nada por sí misma. Una cosa es sentir tristeza o un vacío ante la ausencia de alguien y otra cosa bien distinta es ‘dejar de ser algo’ por causa de esta ausencia.

Esta concepción del amor se transmite con más fuerza a las niñas a través del mito del ‘príncipe azul’, haciéndoles creer que en el mundo existe un hombre capaz de colmar todos sus deseos, de llenar sus vacíos, de saciar sus necesidades. O sea, es un mito que les invita a dejar la propia vida en manos de otra persona en nombre de una fantasía, ya que en realidad nadie tiene la capacidad de dar sentido a la vida de otro o de otra. Lo único que podemos hacer es dar un **sentido propio** a la relación que tengamos con otra persona, pero no al revés.

- *“El amor puede describirse a través de una foto fija”.*

Son muchas las escenas románticas que niñas y niños han visto a lo largo de sus vidas: un primer beso en el que dos personas sellan su amor, alguien que hace malabarismos para estar cinco minutos con otra, una conversación en la que dos personas que apenas se conocen sienten una gran complicidad y apertura... Son escenas que, a menudo, les lleva a querer vivirlas tal cual las han visto, con la misma intensidad y la misma emoción. O lo que es lo mismo, son escenas que pueden llegar a prefijar su experiencia amorosa, acoplándola a un ideal y no a los **propios deseos**.

Del mismo modo, esto también les pasa cuando viven una experiencia muy gratificante con alguien que quieren revivirla tal como ocurrió. Y así, con la vana intención de reproducir un recuerdo, se reduce la posibilidad de disfrutar con lo que acontece en el momento presente y de crear una relación viva. Esto ocurre, por ejemplo, cuando una niña quiere vivir la misma emoción que sintió con otra niña en un viaje y llega a la conclusión de que ya no son tan amigas

cuando se da cuenta que la relación ha cambiado y no es igual que esa 'primera vez'.

- *“El amor verdadero es obsesivo y genera celos”.*

No poder quitarse a alguien de la cabeza, sentir deseos de hablar todo el tiempo con ella y de saber qué está haciendo en todo momento, no es amor. Es una obsesión que a veces se despierta cuando nos enamoramos y que no es lo mismo que la enorme **apertura** que también sentimos en esos momentos.

La apertura nos hace querer ver a esa persona y a pensar mucho en ella, pero a la vez nos despierta la **creatividad** y el gusto por vivir diferentes facetas de la vida en las que ella o él no están presentes. La obsesión, en cambio, tiene que ver más con la inseguridad y la necesidad de control. Por ejemplo, no es lo mismo un mensajito al móvil que dice 'pienso mucho en ti y me gustaría verte hoy' a otro que diga 'me muero por verte, te paso a buscar dentro de un rato, ¿dónde estás?'. Aprender a distinguir una de otra es fundamental para no caer en la asfixia, el sometimiento e, incluso, el maltrato.



Figura 4.19 Es importante que las y los adolescentes entiendan que el amor no implica abandono de sí.

Con este mito se cuele también la idea de que a más celos, más amor. Cuando, en realidad, los celos indican inseguridad, miedo al abandono o sentimientos de posesión hacia el otro o la otra. O sea, se trata de sentimientos que se dan con mucha frecuencia cuando nos enamoramos, pero que poco tienen que ver con el amor en sí mismo.

- *“Amar a una persona es tener ojos sólo para ella”.*

Junto a este conjunto de ideas, está esta otra que las complementa y que consiste en pensar que la relación con la persona amada es suficiente para sentir la vida con plenitud y que, por tanto, tener interés y sentir afecto por otras personas resta intensidad a la relación, cuando en realidad, la **enriquece**.

En este sentido, no es extraño, por ejemplo, que una chica deje de relacionarse con sus amigas para tranquilizar a su novio y hacerle ver que le quiere de verdad. Pero, cuando alguien hace una renuncia tan grande para agradar a otra persona, se instala el resentimiento y el empobrecimiento vital.

- *“Amar significa atarse a alguien, perder la libertad”.*

Por todo lo dicho, no es extraño que alguien llegue a la conclusión de que no vale la pena amar porque eso implica atadura y pérdida de libertad. Esta idea ha estado tradicionalmente muy presente en el mundo masculino con frases como ‘ya te pillaron’ o ‘se te acabó lo bueno’. En ocasiones, esta idea también se instala en el mundo femenino como un modo de defenderse ante el control y la asfixia que se ha generado en la vida de tantas mujeres que han estado bajo el paraguas del ‘amor romántico’.

Algunas veces, con el afán de que las alumnas y los alumnos no vivan el amor de un modo tan opresivo, se cae en la tentación de enseñarles a desconfiar de las relaciones, a estar a la defensiva para no vivir la experiencia del sometimiento, a crear una muralla a su alrededor para que nadie pueda acercarse demasiado. Y todo esto limita también sus posibilidades de relación.

En definitiva, entre vivir en base a los parámetros de otra persona y armarse con una fuerte coraza para que esa otra persona no pueda interferir en nuestra vida, está la posibilidad de **entrar en relación sin perder el propio centro**.

¿Qué te parece esta forma de entender el amor plasmada por Forges en esta viñeta publicada el 8 de marzo de 2004 en el periódico El País?



3.4 El enamoramiento

Como seguramente has podido observar, las niñas y los niños, a edades cada vez más tempranas, forman parejas de 'novios', sufren el rechazo amoroso, dibujan corazones en las que representan el deseo de hacerse novio o novia de alguien, escriben notas amorosas, etc. Este conjunto de vivencias suele ser vivido por niños y niñas con mucha seriedad y en él suelen estar presentes sentimientos que consideran importantes. En este sentido, la risa o la burla proveniente del mundo adulto no son bienvenidas en el mundo infantil, les llevan a dejar de contar lo que viven, a sentir vergüenza y rabia y, por tanto, a evitar el acompañamiento adulto para abordar estas situaciones.

La noción de noviazgo es bien diferente en la infancia y en la edad adulta. Aunque niñas y niños tienden a imitar a las personas adultas, dan significados distintos a estas experiencias. A veces, no es más que un **juego simbólico** en el que se entrenan en eso de formar pareja; otras veces, usan la palabra 'novio/a' para sellar la relación con quien se sienten muy a gusto; en ocasiones, es simplemente un modo de expresar su **curiosidad** sobre cómo son los besos

en los labios, etc. Por todo ello, es muy importante **no dar significados adultos** a lo que en realidad significa otra cosa.

En este juego, hay niñas y niños que sufren por no ligar, por no gustar ni resultar atractivos o atractivas para las o los demás. Así, por ejemplo, una niña que tiene una enfermedad en la piel puede sentir que ‘nunca será atractiva para ningún niño’ al darse cuenta que algunos sienten asco ante lo que le pasa. Del mismo modo, un niño dulce y sensible puede sentirse mal cuando se da cuenta que a las niñas les gusta ser sus amigas pero no novias suyas.

En este sentido, es importante que, desde la primera infancia, niñas y niños aprendan a descubrir el **atractivo** que todas y todos tenemos. Para lo cual, es necesario ayudarles a salirse de los estereotipos prefijados. Esto significa, por ejemplo, valorar la belleza que surge cuando una niña es capaz de expresar su singularidad y creatividad a través de su cuerpo, cuando logra ir más allá de esa otra noción de belleza que tiende a encorsetar el cuerpo femenino en un conjunto de medidas, formas o tamaños. Esto significa además reconocer la belleza y el atractivo que se trasluce en un niño que es capaz de expresarse con dulzura y sensibilidad y, por tanto, que no se pliega a los atributos asociados al estereotipo de ‘seductor’ como son la fuerza o la autosuficiencia.



Figura 4.20 Niños y niñas deben descubrir su atractivo, su belleza, su singularidad... lejos de los estereotipos establecidos. Fuente: Psicoballet de Maite León. Banco de imágenes del CNICE

Del mismo modo, es necesario que niñas y niños aprendan a vivir el juego de la **seducción** como una forma más de expresión, de conocimiento y de aproximación y no como una lucha basada en la conquista, o sea, que los niños descubran que su valor no viene por conquistar a muchas chicas y que las niñas comprendan que su valor no viene por el interés de conquistarlas que despierta en los chicos. Es importante desmitificar esta lógica que, en realidad, les lleva a vivir el acercamiento al otro o a la otra como el colofón de una carrera de obstáculos y no como la posibilidad de crear **relaciones significativas** y de intercambio con las personas, sean de uno u otro sexo, por las que sienten atracción.

Las ideas que alguien tiene sobre la persona por la que se siente atraída, sean éstas reales o no, pueden dar lugar al 'cuelgue', a una atracción que se mantiene a lo largo del tiempo sin que se dé un mayor acercamiento o profundización en la relación. Esto puede ocurrir con alguien conocido o con quien no se conoce, como, por ejemplo, un actor de cine o una presentadora de televisión.

A veces, el cuelgue se produce por mitos aprendidos que les lleva a confundir su percepción sobre qué es interesante y produce felicidad. Por ejemplo, hay niñas que se sienten atraídas por niños que destacan por su rendimiento deportivo o porque se fijan en ellas y les dicen palabras románticas, o sea, sin tomar en consideración si estos niños o niñas les aportan algo positivo o no. Por su parte, hay niños que, al sentirse atraídos por las formas o medidas del cuerpo de una niña, llegan a idealizarla y a 'colgarse' de ella sin conocer sus gustos y sin tener en cuenta su carácter.

En la otra cara de la misma moneda, hay chicas y chicos que sienten atracción por personas de su mismo sexo y que esconden esa sensación por no conformar el modelo estereotipado y tradicional de pareja, lo que les puede suponer mucha frustración y falta de libertad. O, por el contrario, que reproducen y se dejan llevar por los estereotipos asociados a lo que es un gay o una lesbiana.

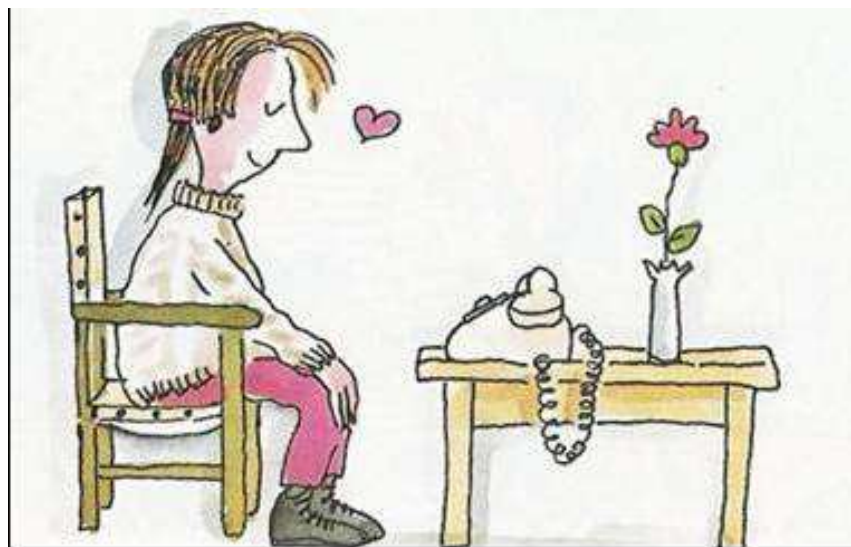



Figura 4.21 Autora: Roser Capdevila i Valls. En "Chicas Adolescentes". Pág. 29 Colección Salud VII. Instituto de la Mujer (2006)

Finalmente, en la experiencia de niñas y de niños, de chicas y de chicos, está también el **enamoramiento**. Se trata de un sentimiento que tiene tanta fuerza que no es extraño que una chica o un chico lo confundan con el amor. Sin embargo, es sólo una gran apertura que puede ser la antesala del amor, del modelo de 'amor romántico' que hemos hecho mención en el epígrafe anterior, a una simple amistad o a algo efímero sin continuidad.

3.5 Los ingredientes del amor

Como ya habrás pensado, para ayudar a que tu alumnado pueda vivir sus relaciones amorosas con libertad y sin violencia, hace falta que hayas hecho una revisión de tus propias ideas sobre qué es el amor, ya que ser una persona adulta no es garantía de estar libre de estereotipos y de mitos. De tal modo que, el deseo de educar en el amor nos puede ayudar a vivir nuestras propias experiencias amorosas con más libertad.


 En tu clase, puedes hacer grupos unisexuales, o sea, de chicas o de chicos y pedirles que escriban en una cartulina las características de 'la pareja ideal'.

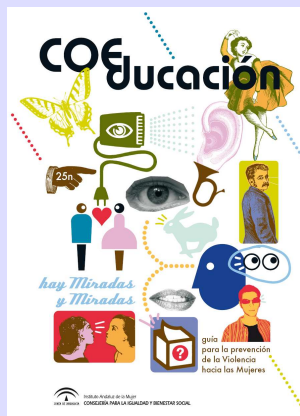
En nuestra experiencia, cuando hemos hecho este ejercicio, las niñas han hablado de un chico que, además de guapo y fuerte, es simpático, se interesa por la relación, tiene trabajo y comparte el trabajo doméstico. Los niños, en cambio, aunque han mencionado la simpatía o el dinero, han puesto el acento en los aspectos físicos. En general, ambos sexos suelen resaltar la fidelidad y no plantean la homosexualidad como horizonte posible.

Ante esto, puedes preguntarles qué pasaría si su pareja engordara o simplemente se hiciera mayor, si su mejor amigo (si se trata de un niño) les dice que se ha enamorado de él, etc. para ayudarles a ir más allá.

El amor surge en la propia relación. Se da cuando, además de la atracción, ganas de estar cerca y gusto al tocar la piel de determinada persona, hay también entendimiento, aceptación y apertura. Estos ingredientes hacen que una simple atracción o un gran flechazo puedan convertirse en una historia de amor. El amor, por tanto, no es algo que dura toda la vida por arte de magia. Su duración y profundidad dependerá de lo que una relación sea capaz de generar.

El amor es algo en movimiento que se presenta de una manera única en cada instante y en cada relación. Es creación, es el arte de abrirse a las experiencias y a la singularidad de cada persona, hacerse presente ante el otro o la otra y mantener viva la relación. Por todo ello, intentar cambiar a la persona a la que amamos o rechazar lo que le hace vibrar mata la posibilidad de relación e intercambio.

+ **Para saber más...** "Qué ocurre después del beso" de Almudena Mateos Gil, Graciela Hernández Morales, Itxaso Sasiáin Villanueva y Patricia Verdés Giménez. 



Fuente: Guía para la prevención de la violencia hacia las mujeres. Revista coeducación. Noviembre 2006. Instituto Andaluz de la Mujer. Pág. 9 – 12.

Para aprender todo esto, es importante que las alumnas y los alumnos aprendan a **VER** a las personas que quieren. Esto significa no dejarse atrapar por una idea prefabricada sobre esa persona que no les permita iniciar la aventura de descubrirla realmente, sabiendo que habrá cosas que les resulte atractivas y otras que les resulte difíciles de compartir. Esto implica llevar el corazón a terrenos concretos, relacionarse con una **persona real** y no con lo que la niña o el niño quieren que sea esa persona.


Esto significa también, una vez más, que los chicos se dispongan a enriquecerse con lo que son y hacen las chicas, que las chicas no magnifiquen ni idealicen la experiencia de los chicos para poder acogerla en su vertiente real, que los chicos aprendan a dejar la jerarquía fuera de sus relaciones y que las chicas sepan que son dispares entre sí. Y que unas y otros no rechacen la posibilidad de una relación amorosa con alguien de su mismo sexo.

Es fundamental que, desde ahí, desde la **singularidad** concreta de cada chica o cada chico, unas y otros aprendan a sacar el mayor jugo a sus relaciones, sin aceptar o justificar aquello que les hace daño. Tienen que saber que el amor no es un ente abstracto que todo lo cura, sino algo que se pone en las relaciones y que es incompatible con el maltrato o la violencia.



Figura 4.22 El amor es terrenal y concreto, a menudo conlleva conflictos que pueden ser una oportunidad para profundizar en él si son tratados desde la comunicación, la comprensión y el respeto

Esto no significa que una relación amorosa se caracterice por la ausencia de conflictos, dificultades o altibajos. Lo que la caracteriza realmente es la forma de **afrentar** estas situaciones. Cuando hay comunicación, interés por aprender del otro o la otra y ganas de expresar lo que se siente sin hacer daño, los conflictos y las dificultades pueden ser oportunidades para profundizar aún más en la relación.

+ Para saber más... “Poner palabras al amor sin acotarlo” de Graciela Hernández Morales. 

Fuente: El amor y la sexualidad en la Educación. Cuadernos de Educación No Sexista N° 21. Instituto de la Mujer (2007). Pág. 54- 71.

Cualquier relación amorosa supone **respetar**, dar importancia a las necesidades y opiniones de la otra persona, saber compartir, dar cariño, estar pendiente del otro o la otra. Pero esto no significa olvidarse de sí, es necesario tomar en serio también aquello que sentimos, que deseamos y necesitamos. Esto significa dotar a la relación de las condiciones necesarias para crear un

pequeño proyecto que nazca del intercambio real, o sea, de un **intercambio** donde nadie se crea la medida de todas las cosas y en el que quepa la discrepancia y la diferencia.

En definitiva, las relaciones basadas en el amor permiten que cada cual despliegue su singularidad, sea cada vez más **libre**, no sienta la necesidad de fundirse con el otro o la otra, o sea, permiten que cada ser humano se enriquezca en la relación con el otro o la otra sin dejar de ser y de estar con todo lo que es o va siendo.

3.6 Actividades

7. A continuación, podrás leer la letra de una canción que ha tenido mucho éxito entre el público más joven y otra más antigua. Tras su lectura, escribe aquello que les dirías a tu alumnado sobre la idea que transmite cada una de estas canciones sobre el amor.

Artista: **Amaral**

Álbum: **Estrella de mar**

Canción: **Sin ti no soy nada**

Sin ti no soy nada,
Una gota de lluvia mojando mi cara
Mi mundo es pequeño y mi corazón pedacitos de hielo
Solía pensar que el amor no es real,
Una ilusión que siempre se acaba
Y ahora sin ti no soy nada
Sin ti niña mala,
Sin ti niña triste
Que abraza su almohada
Tirada en la cama,
Mirando la tele y no viendo nada
Amar por amar y romper a llorar
En lo más cierto y profundo del alma,
Sin ti no soy nada
Los días que pasan,
Las luces del alba,
Mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada
Porque yo sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada

Me siento tan rara,
Las noches de juerga se vuelven amargas
Me río sin ganas con una sonrisa pintada en la cara
Soy sólo un actor que olvidó su guión,
Al fin y al cabo son sólo palabras que no dicen nada
Los días que pasan,
Las luces del alba,
Mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada
Qué no daría yo por tener tu mirada,
Por ser como siempre los dos
Mientras todo cambia
Porque yo sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada

LIBRE

(Amancio Prada)

Libre te quiero
como arroyo que brinca
de peña en peña,
pero no mía.

Grande te quiero
como monte preñado
de primavera,
pero no mía.

Buena te quiero
como pan que no sabe
su masa buena,
pero no mía.

Alta te quiero
como chopo que al cielo
se despereza,
se despereza,
pero no mía.

Blanca te quiero
como flor de azahares
sobre la tierra,
pero no mía.

Pero no mía
ni de Dios ni de nadie
ni tuya siquiera.

8. ¿Cómo actuarías ante esta situación que puedes leer a continuación y qué mensajes te gustaría transmitir al protagonista de la misma?

‘Un niño de cuatro años te dice que hay tres niñas de la clase que son unas pesadas, que siempre van detrás de él y quieren ser sus novias.’

9. ¿Cómo actuarías ante esta situación que puedes leer a continuación y qué mensajes te gustaría transmitir a la protagonista de la misma?

‘Una chica de 14 años, desde que se ha hecho novia de un chico de su misma edad, está descentrada en los estudios, tiene la mirada perdida, se pasa la clase mirando al móvil, ha dejado de usar faldas cortas, falta constantemente a sus clases de piano y apenas se relaciona con sus amigas.’

4. Repaso del módulo

La **sexualidad** y el **amor** son dos capacidades que conforman al ser humano y que están estrechamente relacionadas entre sí. La sexualidad nos permite celebrar la vida en cada poro de la piel y el amor vincularnos profundamente con otro ser humano.

En la sexualidad no todo vale. Cuando hay violencia, las personas dejan de expresarse con libertad y, por tanto, ven constreñida su propia sexualidad. De tal modo que, la sexualidad es incompatible con la violencia.

Sexo y sexualidad son dos cosas diferentes. El sexo es la sexuación del cuerpo humano en femenino o en masculino. La sexualidad es la capacidad de sentir el cuerpo sexuado y de expresarse a través de él.

La experiencia de vivir en un cuerpo de hombre es **diferente** que la de vivir en un cuerpo de mujer. Asimismo, cada mujer y cada hombre tienen una experiencia única y singular. Son experiencias que varían en cada contexto histórico y/o cultural, y también a lo largo de cada vida.

Educar la sexualidad de niños y niñas es educar, no sólo para su **futuro**, sino también para su **presente**. Ello implica no dar significados adultos a los modos

que niñas y niños la expresan y la sienten, y presentarla como algo en continuo movimiento que afecta al conjunto de su cuerpo.

Las relaciones sexuales son un modo de **expresar** la sexualidad que pueden darse con personas del mismo o de distinto sexo. En ellas está presente todo el cuerpo y, por lo mismo, el coito es sólo una posibilidad más entre otras muchas.

Siempre hacemos educación sexual con lo que hacemos y con lo que no hacemos, con lo que decimos y con lo que no decimos. A la hora de tratarla de forma consciente en el aula, se suelen abordar sólo los peligros que supone tener relaciones sexuales y se deja fuera lo fundamental: qué es la sexualidad y qué papel juega en nuestras vidas.

Hablar sobre sexualidad con niñas y niños implica ejercitar la **escucha**, procurar entender bien cuáles son sus demandas, contarles con claridad aquello que sabemos y hacerles una propuesta para investigar sobre aquello que no sabemos, comunicarles como nos sentimos, estar en disposición de volver a temas ya tratados, hacerles preguntas que completen su reflexión, darles información. El diálogo cobrará matices si somos de uno u otro sexo pero esto, aunque a veces puede ser una limitación, es fundamentalmente una **riqueza**.

Tomar conciencia del propio cuerpo significa tratarlo en su **conjunto**. Esto supone no obviar los genitales y ayudarles a entender que sus cuerpos, sean del sexo que sean, son completos y que, tanto unas como otros, tienen infinitas posibilidades de ser y sentir a través de todo su cuerpo.

El proceso de crecer y hacerse mayor es **único** y singular en cada niña y niño. Acompañar este proceso a través de la **escucha**, la **atención** a sus demandas e interrogantes, la **información** sobre cada momento vital y también sobre qué les pasará en el futuro, les ayudará a crecer sin miedo y en paz con el propio cuerpo.

La experiencia de menstruar no tiene ningún paralelismo con la experiencia masculina. Es necesario hacer una representación más **real** y **positiva** sobre la menstruación. Ahora bien, esto no significa idealizar la posibilidad de

embarazo. Niñas y niños tienen que comprender, no sólo de donde vienen los niños y las niñas, sino también de cómo hacer para que no vengan.

Es importante que niñas y niños aprendan a canalizar su curiosidad hacia los otros cuerpos tomando conciencia de la **grandeza** que cada uno conlleva y, sobre todo en el caso de los niños, sin convertirla en un pretexto para violentar a otros u a otras.

La atracción sexual puede darse entre personas del mismo sexo o de diferente sexo. Es una sensación que puede resultar fascinante pero que es sólo eso, una atracción y, por tanto, no implica amor ni un pretexto para invadir otros cuerpos.

Para enseñar qué es el amor hace falta llevarlo al aula y dar a niños y a niñas las palabras para nombrarlo, reconocerlo y valorarlo, o sea, para que no se les cuelen representaciones que muestran el amor de una manera fantasiosa, acotada y estereotipada como son la media naranja, el príncipe azul, el amor obsesivo, la pasión constante, etc.

El amor hacia sí no es lo mismo que parapetarse ante el resto del mundo ni hacer un alarde de autosuficiencia. Es un movimiento interno que nos convierte más humanos y humanas, con más capacidad para **relacionarnos** teniendo en cuenta al otro o a la otra **sin negar los propios deseos** y necesidades.

La **amistad** es un pequeño laboratorio para que niños y niñas aprendan a manejarse en sus relaciones y a hacerse cargo de sus sentimientos. Es necesario que aprendan a vivir el juego de la **seducción** como una forma más de expresión, de conocimiento y de aproximación y no como una lucha basada en la conquista. Del mismo modo, tienen que aprender a vivir el enamoramiento sin confundirlo con el amor.

El amor ocurre cuando hay **entendimiento**, **aceptación** y **apertura**. Las relaciones basadas en el amor permiten que cada cual despliegue su singularidad, sea cada vez más **libre**, no sienta la necesidad de fundirse con el otro o la otra. Permiten que cada ser humano se enriquezca en la relación con el otro o la otra sin dejar de ser y de estar con todo lo que es o va siendo.

5. Actividades

1. Mira esta fotografía con atención y responde a las preguntas que verás a continuación:



¿Qué sientes al mirar esta foto? ¿Crees que eso que sientes tiene algo que ver con tu sexualidad? ¿Por qué?

2. Mira esta fotografía con atención y responde a las preguntas que verás a continuación:



¿Crees que, a través de lo que puedes ver y percibir en esta foto, este hombre está educando la sexualidad de su hijo? ¿Por qué?

3. Imagina que un chico de catorce años te dice que se siente atraído por otro chico pero que no sabe en realidad si es o no es gay. ¿Qué harías para continuar esta conversación y mantener vivo el diálogo?

4. Imagina que una niña de tres años te pregunta cuál es la diferencia entre las niñas y los niños: ¿Cómo le explicarías esta diferencia?

5. Imagina que, cuando estás explicando cómo ocurre la gestación y el origen de la vida a un grupo de niños y niñas de 9 años, observas que hay mucho alboroto y risas entre los niños y algunas niñas, así como un gran interés y seriedad entre las demás niñas. ¿Cómo continuarías con la explicación?

6. Haz la siguiente reflexión siguiendo el orden que te proponemos a continuación:

- Piensa en tres cuestiones que te parecen fundamentales que sepan chicas y chicos de 12 sobre la atracción sexual.
- Qué tendrías que tener en cuenta si fueras a tratarlas en un grupo formado sólo por chicas y qué tendrías que tener en cuenta si fueras a tratarlas en un grupo formado sólo por chicos.
- ¿En qué medida es igual y en qué medida es diferente tratar la atracción sexual con uno u otro sexo?

7. A continuación, podrás leer la letra de una canción que ha tenido mucho éxito entre el público más joven y otra más antigua. Tras su lectura, escribe aquello que les dirías a tu alumnado sobre la idea que transmite cada una de estas canciones sobre el amor.

Artista: **Amaral**

Álbum: **Estrella de mar**

Canción: **Sin ti no soy nada**

Sin ti no soy nada,
Una gota de lluvia mojando mi cara
Mi mundo es pequeño y mi corazón pedacitos de hielo
Solía pensar que el amor no es real,
Una ilusión que siempre se acaba
Y ahora sin ti no soy nada
Sin ti niña mala,
Sin ti niña triste
Que abraza su almohada
Tirada en la cama,
Mirando la tele y no viendo nada
Amar por amar y romper a llorar
En lo más cierto y profundo del alma,
Sin ti no soy nada
Los días que pasan,
Las luces del alba,
Mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada
Porque yo sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada
Me siento tan rara,
Las noches de juerga se vuelven amargas
Me río sin ganas con una sonrisa pintada en la cara
Soy sólo un actor que olvidó su guión,
Al fin y al cabo son sólo palabras que no dicen nada
Los días que pasan,
Las luces del alba,
Mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada
Qué no daría yo por tener tu mirada,
Por ser como siempre los dos
Mientras todo cambia
Porque yo sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada
Sin ti no soy nada

LIBRE

(Amancio Prada)

Libre te quiero
como arroyo que brinca
de peña en peña,
pero no mía.

Grande te quiero
como monte preñado
de primavera,
pero no mía.

Buena te quiero
como pan que no sabe
su masa buena,
pero no mía.

Alta te quiero
como chopo que al cielo
se despereza,
se despereza,
pero no mía.

Blanca te quiero
como flor de azahares
sobre la tierra,
pero no mía.

Pero no mía
ni de Dios ni de nadie
ni tuya siquiera.

8. ¿Cómo actuarías ante esta situación que puedes leer a continuación y qué mensajes te gustaría transmitir al protagonista de la misma?

‘Un niño de cuatro años te dice que hay tres niñas de la clase que son unas pesadas, que siempre van detrás de él y quieren ser sus novias.’

9. ¿Cómo actuarías ante esta situación que puedes leer a continuación y qué mensajes te gustaría transmitir a la protagonista de la misma?

‘Una chica de 14 años, desde que se ha hecho novia de un chico de su misma edad, está descentrada en los estudios, tiene la mirada perdida, se pasa la clase mirando al móvil, ha dejado de usar faldas cortas, falta constantemente a sus clases de piano y apenas se relaciona con sus amigas.’

6. Bibliografía

- Rosario Altable; La educación sentimental y erótica para adolescentes, más allá de la igualdad. Ed. Miño y Dávila, Madrid, 2001.
- Rosario Altable; Penélope o las trampas del amor, Ediciones Marenostrum, Madrid, 1991.
- Felisa Azaguirre (coord.); Afecto y Coeducación en Educación Primaria. Colección Materiales Curriculares nº 12, Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, Vitoria, 2003.
- Autoría Compartida; ¡Descúbrete! Una nueva visión del cuerpo, la mente y la vida de las chicas. Ediciones B – Grupo Z, Barcelona, 2000.
- Autoría Compartida; El amor y la sexualidad en la educación, Cuadernos de Educación no Sexista nº 21, Instituto de la Mujer, Madrid, 2007.
- Philippe Brenot; El diario de Arturo y Cloé, Ed. Gedisa, Barcelona, 2005.
- Melissa Cardoza y Margarita Sada; Tengo una tía que no es una monjita. Patlatonalli, México, 2004.
- Colectivo Harimaguada; Carpetas didácticas de Educación Afectivo Sexual. Gobierno de Canarias, Consejería de Educación, Cultura y Deportes. Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa, 1994.
- Colectivo de Mujeres de Boston; Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas, Icaria – Totum Revolutum, Barcelona, 1984.
- Robie H. Harris, Sexo... ¿Qué es? Desarrollo, cambios corporales, sexo y salud sexual, Ediciones Serres, Barcelona, 2002.
- Graciela Hernández y Concepción Jaramillo; La Educación Sexual de la Primera Infancia, CIDE, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Madrid, 2003.

- Graciela Hernández y Concepción Jaramillo; La Educación Sexual de niñas y niños de 6 a 12 años – Guía para madres, padres y profesorado de educación primaria. CIDE e Instituto de la Mujer, Madrid, 2006.
- Carmen Hernández Sánchez del Río; Educación Sexual para niñas y niños de 0 a 6 años. Ed. Narcea, Madrid, 2008.
- Marion Nebes y Lydia Sandok; Ni un besito a la fuerza. Ed. Maite Canal, Bilbao, 1994.
- Brenda Lane Richardson y Elane Rehr; Cómo ayudar a tu hija a amar su cuerpo, Ediciones Oniro, 2003.
- María-Milagros Rivera Garretas; El Cuerpo Indispensable – Significados del cuerpo de mujer, Cuadernos Inacabados nº 24, Madrid, 1996.
- Fina Sanz; Los vínculos amorosos. Cairós, Barcelona, 1995.
- Javier Sobrino y Noemí Villamuza; Me gusta. Kókinos, Madrid, 2002.
- M^a José Urruzola; (material para el aula) Aprendiendo a amar desde el aula. Manual para escolares. Secundaria. Maite Canal, Bilbao, 1991.
- M^o José Urruzola; Guía para Chicas, Secundaria. Ediciones Maite Canal, Bilbao, 1992.