



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

“TALLER DE SEXUALIDAD EN UN CENTRO DOCENTE”

AUTORÍA LOURDES SÁNCHEZ BERNAL
TEMÁTICA EDUCACIÓN
ETAPA ESO, BACHILLERATO

Resumen

Como docentes debemos informar a nuestros alumnos sobre las relaciones sexuales. Este artículo trata de aproximar al lector sobre los talleres de sexualidad que se imparten en los centros escolares, así como algunos ejemplos de actividades que se realizan en estos talleres.

Palabras clave

Sexualidad, Igualdad, Respeto, Hormonas, Adolescencia.

1. INTRODUCCIÓN

La sexualidad humana está vinculada a los afectos. Afectos y sexualidad nos acompañan a lo largo de toda la vida y en la adolescencia se constituyen en uno de los centros de preocupación, ya que es la etapa en la que las relaciones elegidas entre quienes comparten edad, centro de estudios, barrio, actividades deportivas, etc empiezan a configurarse como importantes y van ganando terreno a las que tienen lugar en la familia

2. ¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

La sexualidad se define como una energía que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad. La sexualidad influye en nuestros pensamientos, sentimientos, acciones e interacciones y, por tanto está relacionada con nuestra salud física y mental.

Durante la infancia aprendemos una buena parte de lo que la sociedad hace por diferenciarnos a hombres y a mujeres, así por ejemplo, a las niñas se las acaricia más que a los niños, se las deja llorar más que a ellos, se le hacen más expresiones de ternura. Esto comienza a conformar las supuestas diferencias, entre mujeres y hombres. Sin embargo, todas las personas seamos hombres o mujeres tenemos las mismas necesidades de recibir y mostrar afectos, de comunicarnos, de respetarnos, de convivir en armonía.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

En la adolescencia, cuando llega el momento en el que los jóvenes comienzan a prestar más atención a lo sexual, sobre todo por factores hormonales que hacen que maduren tanto física como mentalmente, y que producen cambios en el cuerpo, la mente y en la forma de plantearse el mundo, la familia en la intimidad de la casa y la sociedad, en general, sigue remarcando esas diferencias.

A las chicas adolescentes se les empieza a dictar el miedo y a ellos la supuesta necesidad masculina de vivir lo sexual para identificarse como hombres y hacerse adultos. La chica debe asumir un buen número de responsabilidades para evitar embarazos y enfermedades, mientras que al chico no se le pide la misma responsabilidad con su reproducción.

Para poder disfrutar de mi sexualidad es importante:

1. Conocerme a mí misma: conocer tanto mi cuerpo como mis deseos y preferencias. Para disfrutar de la sexualidad lo primero y más importante es saber lo que quiero y lo que me gusta. La sexualidad como forma de expresión de afectos y de comunicación íntima requiere que conozcamos lo que nos hace sentir bien y lo que no. Y aquí se hace referencia tanto a lo psicológico, con las fantasías, como a las sensaciones físicas que nos proporciona nuestro cuerpo. Este conocimiento nos facilita por tanto una información importante sobre nuestros gustos y preferencias. Las mujeres, en este sentido, hemos tenido tradicionalmente muchas dificultades y esto hace que aún hoy nos cueste no tan sólo explorar qué es lo que realmente nos gusta sino también considerarlo tan válido y aceptable como lo que le puede gustar a otra persona.

2. Aceptarme y quererme como soy. Aceptar y querer:

- Mi cuerpo: en la época de la adolescencia el cuerpo no para de cambiar y esto suele producir inseguridad. Además a través de la publicidad vemos constantemente cómo aparece un ideal de belleza que si nos fijamos, en realidad, no se corresponde con la mayoría de las personas que observamos en la calle. Parece que, si no somos como las modelos de pasarelas, no tendremos éxito en la vida, no seremos queridas o aceptadas, ni deseadas. Sabemos que esto no es real, ya que el valor de las personas no se encuentra en ser meros objetos decorativos. Es cierto que podemos mejorar aspectos de nuestro físico a través de hábitos saludables como, por ejemplo, una alimentación sana y equilibrada, deporte y una adecuada higiene. Pero esta presión por alcanzar un modelo de belleza en la mayoría de las ocasiones inalcanzables, hace que nos podamos sentir con poca valía frente a nosotras mismas y frente a los demás. De ahí la importancia que tiene que sepamos aceptarnos tal y cómo somos y no tomemos como cierto todo lo que nos digan sobre como tienen que ser el cuerpo femenino. Nuestra autoestima depende de ello.

No es sano aceptar sin cuestionarnos los modelos que la televisión, la publicidad, internet, proporcionan sobre cómo debe ser mi cuerpo, mi sexualidad.

- Mis preferencias: la heterosexualidad, homosexualidad y bisexualidad se consideran opciones igualmente válidas para vivir la sexualidad. Puede que te identifiques con una opción o con otra o simplemente no lo tengas muy claro, recuerda que tu sexualidad es sólo tuya y tú eres quien debe sentirse a gusto independientemente de lo que digan los



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

demás. Si tienes dudas en este sentido, lo mejor es tomarlo con tranquilidad, el tiempo irá haciendo que tengas las cosas más claras, pero recuerda que puedes pedir ayuda profesional.

- Mis diferencias: aceptar y valorar que mis deseos como mujer, mis gustos, son tan válidos como los de los demás aunque no coincidan con lo que escucho en la tela, en la calle o lo que cuentan mis amigos o mi pareja. Por ejemplo, en muchas ocasiones escuchamos que tanto chicos como chicas tenemos los mismos derechos a desarrollar, disfrutar y disponer de nuestra sexualidad. Pero tener los mismos derechos no significa que necesariamente nos gusten las mismas cosas. Por ello es importante que tengas claro que el no coincidir con los gustos que pueden expresar los chicos no significa que seas rara ni que tengas que cambiar tu forma de ver la sexualidad.
3. Me respeto, me respetan: ¿Quién decide cómo deben ser mis relaciones? .Sólo yo, escúchate y valora tu forma de ver las cosas procurando, eso sí, estar bien informado.

3. INFORMAR COMO DOCENTES SOBRE LA SEXUALIDAD A NUESTRO ALUMNADO

Educar es enseñar a: actuar, decidir, elegir, informar, formar, no existe formación si no se incide en los comportamientos y actitudes. La información por sí misma no es proceso educativo.

Existe una gran dificultad que entraña en el aula plantear esta materia humana y que como docentes no se pueda ser especialista en la materia. Pero no debemos olvidar que con nuestras actitudes y nuestro comportamiento sí estamos transmitiendo el cómo entendemos el hecho de la sexualidad, la igualdad entre hombres y mujeres, el respeto por las diferentes orientaciones sexuales, etc.

Por ejemplo: una mañana en tu aula observas cómo una chica es objeto de comentarios soeces entre los compañeros. Podemos reaccionar ante esto de diferentes formas, una manteniendo el silencio con lo cual estas perpetuando y favoreciendo actitudes machistas o aprovechar esta situación para intentar modificar este tipo de actitudes sexistas. Sabemos que nos encontramos en miles de situaciones a lo largo de nuestra labor que nos ofrecen oportunidades de oro para enseñarles a ser críticos, inculcar valores de respeto.. para ello debemos tener siempre en cuenta que nuestra labor consiste en:

- Fomentar las actitudes igualitarias, cuestionando los roles y estereotipos de género
- Fomentar el juicio crítico del alumnado frente a los valores de la sociedad consumista tales como las modas, la importancia de la estética.
- Fomentar el respeto por las diferentes orientaciones sexuales y las diferentes actitudes ante la sexualidad.
- Fomentar la responsabilidad individual y colectiva.
- Orientar en la búsqueda de información veraz sobre una sexualidad saludable.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

- Fomentar el respeto por uno/a mismo/a y por el resto de las personas

Además, la introducción en la ESO de la educación afectivo-sexual con un tiempo y un espacio determinados es posible incluyéndola en la programación de los departamentos de orientación de los IES. El orientador/a del centro, junto con los tutores/as, realizara esta programación organizando sesiones de tutoría en la que además podamos buscar a especialistas en la materia. Teniendo en cuenta que la sexualidad implica muchas facetas del ser humano, podemos buscar en nuestro entorno personal cualificado que pueda aportar algo a nuestro alumnado. Así, podríamos tratar sobre anticoncepción e infecciones de transmisión sexual, invitando al personal sanitario de tu centro de salud más próximo. Pero cuando desees hablar de actitudes igualitarias podrías tratar de buscar algún agente de igualdad sin olvidar que actualmente existen profesionales de la psicología y medicina especialistas en sexología.

Además a través de la materia optativa “Cambios Sociales y Género” se abordan contenido tan importantes como: Género y relaciones afectivas y sexuales.

Algunas actividades para realizar como docentes en el aula pueden ser:

- Actividad 1: qué aprendemos de sexo en las revistas para chicas y para chicos

Objetivo: fomentar el análisis crítico del alumnado frente a la información sexual que le transmiten las revistas juveniles en razón de su género.

Desarrollo de la actividad: se pedirá al alumnado que lleven revistas al aula que consideren hablan de sus aficiones. La actividad consiste en que en pequeños grupos de trabajos mixtos realicen un análisis de la información sexual que aparece en las distintas revistas. Posteriormente cada grupo expondrá las diferencias encontradas entre las revistas que leen las chicas y las que leen ellos, generando la reflexión y el debate en gran grupo.

Claves para el profesorado: se le pedirá que comparen los mensajes explícitos e implícitos en cada una de de las revistas según vayan dirigidas a chicos y chicas a cerca de la sexualidad haciendo especial hincapié en: qué tipo y número de: conductas sexuales aparecen, qué tipo de imágenes, afectos, comunicación, cuidados, higiene, prevención de riesgos, etc.

¿Existen diferencias? ¿Por qué se dan? ¿Cómo puede repercutir en mis relaciones la información que recibo?, ¿Realmente hablan de las cosas que interesan a chicos y a chicas o es que en el fondo hacen que sólo os interesen estas cosas?



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

- Actividad 2: relaciones igualitarias.

Objetivo: favorecer la diferenciación entre relaciones igualitarias y no igualitarias.

Desarrollo de la actividad: esta actividad consiste en que bien individualmente o en pequeño grupo el alumnado recorte y ordene cada ítem que aparece en la ficha del alumnado agrupándolos según el criterio de relación igualitaria y relación en desigualdad. Y tras un periodo de reflexión, se le solicitará que coloquen en un panel o cartulina, donde previamente habremos puesto los títulos: “relación igualitaria” y “relación en desigualdad”, cada situación en la columna correspondiente.

Claves para el profesorado: es importante generar la reflexión sobre el porqué consideran cada situación de una forma u otra preguntando además: ¿Cómo se sentiría una chica si viviera tal situación, y un chico? ¿Qué tipo de situaciones se dan más en los chicos? ¿Y en las chicas? ¿Existen diferencias?

FICHA PARA EL ALUMNADO	
Utiliza el preservativo porque tiene en cuenta tu salud, el riesgo de embarazo y las infecciones de transmisión sexual	Te pregunta por tus deseos y tiene en alta estima tus opiniones
Se enfada si tu opinión no coincide con la suya	No acepta que tengas tus propias amistades
Le encantas, te pongas lo que te pongas	Acepta que tengas tus gustos diferentes dándoles el mismo valor que a los suyos
Hace planes sin contar contigo	Respeto al resto de las mujeres y si alguna vez le atrae alguien, tú casi ni lo percibes
Critica tu forma de vestirte, comportarte	Te dice que si no haces “esto” por mí es porque no me quieres
Acepta que puedas tener una opinión diferentes sin hacerte sentir que la tuya es menos válida	Te tacha de rara si no tienes los mismos gustos
Te exige una práctica sexual que tú no desees tachándote de rara o anticuada	Te pide una práctica sexual y ante tu negativa cambia de parecer y lo acepta
Vuelve la cara, mira sin disimulo a cualquier chica que pase haciendo comentarios sexuales delante de ti	Te ves con tus amistades a solas o con tu pareja
Habláis y negociáis sobre todo lo que os	Jamás te “chantajea” para que hagas algo que



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

concierna a los dos	no deseas
Se niega a utilizar el preservativo aún sabiendo lo importante que es para ti	No tiene en cuenta tus deseos, tus opiniones

FICHA PARA LA EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD	
<i>RELACIÓN EN DESIGUALDAD</i>	<i>RELACIÓN IGUALITARIA</i>
No tiene en cuenta tus deseos, tus opiniones	Te pregunta por tus deseos y tiene en alta estima tus opiniones
Se enfada si tu opinión no coincide con la suya	Acepta que puedas tener una opinión diferentes sin hacerte sentir que la tuya es menos válida
No acepta que tengas tus propias amistades	Te ves con tus amistades a solas o con tu pareja
Critica tu forma de vestirte, comportarte	Le encantas, te pongas lo que te pongas
Hace planes sin contar contigo	Habláis y negociáis sobre todo lo que os concierne a los dos
Vuelve la cara, mira sin disimulo a cualquier chica que pase haciendo comentarios sexuales delante de ti	Respeto al resto de las mujeres y si alguna vez le atrae alguien, tú casi ni lo percibes
Te exige una práctica sexual que tú no deseas tachándote de rara o anticuada	Te pide una práctica sexual y ante tu negativa cambia de parecer y lo acepta
Te tacha de rara si no tienes los mismos gustos	Acepta que tengas tus gustos diferentes dándoles el mismo valor que a los suyos
Te dice que si no haces “esto” por mí es porque no me quieres	Jamás te “chantajea” para que hagas algo que no deseas
Se niega a utilizar el preservativo aún sabiendo lo importante que es para ti	Utiliza el preservativo porque tiene en cuenta tu salud, el riesgo de embarazo y las infecciones de transmisión sexual



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

4. CLAVES PARA MEJORAR LA VIVENCIA DE LA SEXUALIDAD

La sexualidad en positivo, es decir sin problemas y bien vivida tendrá una importancia relativa en la pareja, para unas tendrá mucha y para otras muy poca. Sin embargo, cuando aparecen circunstancias que la hacen negativa es cierto que cobra una especial importancia, ya que casi siempre nos sucede algo que no esperábamos, algo que no estaba en nuestros planes o que no entendemos como nos puede suceder a nosotros. Existen una serie de posibilidades de que puedan darse todas estas circunstancias si no tomamos las medidas adecuadas:

- Miedos, que se traducen en ansiedades y estos en problemas con nuestras emociones. Miedo a fallarte a ti mismo, a tu pareja, a tu familia, a tu grupo. Todo esto lleva a un conflicto de “a quien me debo más”. Siempre uno se debe más a si mismo. Luego quien uno mismo decida pero nadie debe imponernos su criterio.
- Embarazos no deseados, estos a pesar de los avances en anticoncepción siguen dándose. Por ejemplo, ante una relación podemos pensar “total por una vez” y asumamos así el posible riesgo sin pensar que es mucho más aconsejable usar siempre un buen método anticonceptivo, tomar todas las precauciones y sobre todo, estar bien informados/as.
- Las infecciones de transmisión sexual son unos de los escollos en nuestra salud que pueden tocarnos en cualquier momento. En este sentido usar el preservativo siempre es imprescindible, independientemente de que ya estés utilizando otro método anticonceptivo. También es importante tratar de conocer todo sobre estas enfermedades para poder evitarlas al máximo, pues no hay una receta milagro que nos evite algún contagio.
- Poco conocidas y comentadas son las disfunciones sexuales, falta de deseo, dificultades con el orgasmo, dolor durante las relaciones de penetración vaginal o imposibilidad de realizarla, son algunos ejemplos. ¿ Cómo sentir deseo por una actividad que me produce miedo? Miedo a un embarazo no deseado, miedo a tomarme una pastilla para evitar los embarazos, etc. Para evitar estas situaciones es muy útil tener conocimientos sobre sexualidad y sobre nosotras mismas, sobre nuestro cuerpo y nuestra mente, saber qué queremos, que es real en esto del sexo y qué es mentira o fantasías. Y más importante aún saber decirle a la otra persona lo que queremos y lo que no.
- Algunas rupturas de parejas vienen de la mano de una mala sexualidad, unas veces por defecto y otras por excesos. No saber lo que nos gusta o no atrevernos a pedirlo, no saber lo que le gusta y no preguntar por ello. No saber exigir respeto, no saber respetar. También la mala comunicación es causa de esto. Es frecuente no hablar de nada íntimo a pesar de que sí se habla mucho de sexo.
- A veces la situación puede complicarse con la violencia psicológica física o sexual, todas muy dañinas.
- Y por último hay que conocer el peligro de mantener relaciones sexuales unido al consumo de alcohol o drogas o de ambas a la vez, pensando falsamente que facilitan la comunicación, nos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 24 NOVIEMBRE DE 2009

quitan la vergüenza o nos desinhiben y nos envalentonan. El problema, además de perder el control de lo que hacemos y llevarnos a muchas de las situaciones antes citadas, es que estas sustancias nos enganchan y nos hacen unos daños que aparecen tiempo después, cuando ya no tiene mucho arreglo.

5. CONCLUSION

La discusión en torno a la sexualidad a través de los talleres que se ofrecen en los centros públicos docentes ha posibilitado corroborar la importancia de la educación sexual como necesidad indispensable y como derecho obligatorio de los adolescentes.

Los talleres permiten:

- Afianzar relaciones afectivas y de amistad
- Fomentar actitudes de solidaridad a través del respeto por las opiniones de los demás
- Propiciar la participación creativa
- Generar espacios para la reflexión y el análisis de temas considerando tabúes desde la perspectiva ideológica que caracteriza a nuestra sociedad
- Simpatizar a la desestructuración de los supuestos básicos subyacentes a toda sociedad
- Desarrollar actitudes críticas con el objetivo de asumir la sexualidad como un aspecto más de la vida, en el marco de la libertad y la responsabilidad. Creo que los objetivos propuestos en cada instancia en la planificación de los talleres, en relación al adolescente se han cumplido.

6. BIBLIOGRAFIA

1. Félix López. A Oroz (1999): *la vida sexual de los adolescentes*. Ed. verbo Divino
2. Bría, Ll., Marías, I., Molina, M.C. y Ramírez, A. (1991). *Educación sexual en el cole*. Madrid: Diseño
3. Comfort, A. (1990). *El adolescente: sexualidad, vida y crecimiento*. Barcelona. Blume.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Lourdes Sánchez Bernal
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: Lourdes.sanchez.bernal@gmail.com