



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL
CURSO 2019 – 2020

**HACIA UNA EDUCACIÓN SEXUAL IGUALITARIA Y
TOLERANTE.
UNA PROPUESTA SOCIOEDUCATIVA BASADA EN EL
JUEGO.**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

AUTOR: ALEJANDRO PÉREZ SALAMANQUÉS

TUTORA: D. ANGÉLICA VELASCO SESMA

VALLADOLID, MARZO DE 2020



RESUMEN

El objetivo principal de este proyecto es acercar la sexualidad al alumnado, una sexualidad entendida como algo natural y que se encuentra en todos los ámbitos de la vida. Para ello, es necesario ofrecer una enseñanza de calidad que proporcione una perspectiva realista y global de la sexualidad. Para este propósito, se requiere proporcionar a los destinatarios herramientas suficientes para enriquecer su aprendizaje, así como despertar su interés en actualizar sus conocimientos. Este proyecto surge de la necesidad de una educación sexual formal, con nuevos incentivos para promover el interés de los estudiantes. A través de su aplicación, se intentará que el alumnado desarrolle un sentido crítico y una visión más general de las circunstancias que abarcan la sexualidad humana.

PALABRAS CLAVE

Sexualidad, educación, sexo, género, menores, modelos de educación sexual, modelos relacionales.

ABSTRACT

The main purpose of this project is to achieve an optimal and realistic sex education. To that end, it is necessary to offer quality teaching that provides a realistic and global perspective of sexuality. For this purpose, it is required to provide the recipients with sufficient tools to enrich their learning, as well as to arouse their interest in updating their knowledge. This project emerges from the need for a formal sex education, with new incentives to promote the students' interest. Through its application, minors will develop a critical sense and a realistic view of the circumstances that encompass human sexuality.

KEYWORDS

Sexuality, education, sex, gender, minors, sex education models, relationship models.

ÍNDICE

I.INTRODUCCIÓN	3
II.OBJETIVOS	5
III.JUSTIFICACIÓN	6
1. GÉNERO	8
1.1 La construcción de la desigualdad: concepto de género	8
1.2 Identidad de género y sistema sexo – género	10
1.3 Estereotipos y roles de género	11
2. RELACIONES SOCIOAFECTIVAS	15
2.1 Amor romántico y violencia	15
2.2 Nuevos modelos de relaciones socioafectivas	17
2.3 Inteligencia emocional	21
3. SEXUALIDAD	24
3.1 Orientación sexual	24
3.2 Fases de la respuesta sexual humana	25
3.3 Modelos de educación sexual	29
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA	34
4.1 ANÁLISIS DE LA REALIDAD E INTERPRETACIÓN DIAGNÓSTICA	34
4.2 OBJETIVOS	37
4.3 METODOLOGÍA	38
4.4 ACTIVIDADES	40
4.5 TEMPORALIZACIÓN	48
4.6 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	49
4.7 EVALUACIÓN	50
5. CONCLUSIONES	52
6. BIBLIOGRAFÍA	55
7. ANEXOS	60

I.INTRODUCCIÓN

En este trabajo veremos las diferencias existentes entre el sexo y el género. Abordando el sistema sexo - género y como la construcción de este afecta a la reproducción de desigualdades. Para analizar el origen de estas desigualdades y poder conceptualizarlas, haremos un repaso histórico del término y su evolución. Veremos como el sistema sexo – género define lo que es un hombre y lo que es una mujer, otorgándoles unas características con las que se puedan definir e integrar junto al resto de la sociedad. Estas características se expresan en forma de roles, normas y mandatos. También podremos observar los dos tipos de estudios acerca de la construcción de la identidad de género, las teorías cognitivistas, que se centran en los procesos internos del individuo, y la perspectiva social, que se basa en los factores sociales situacionales. Esto hace que tu identidad de género se genere mediante tus vivencias y preferencias. Podremos ver como los estereotipos y roles de género afectan a la sociedad, ya que todas las personas hemos reproducido estereotipos o hemos sido estereotipadas, aunque las grandes afectadas de estos prejuicios sean las mujeres. Veremos cómo los roles son rígidos y se asignan a las personas según su sexo. Relacionando a la mujer con el ámbito privado y al hombre con el ámbito público. Los roles se asocian a unos mandatos, los cuales pueden ser descriptivos o prescriptivos. Estos mandatos también van asociados a la sexualidad, ya que a la mujer se la considera como una fuente de placer, estando a disposición de los deseos del hombre. Por ellos estos mandatos derivan en situaciones de desigualdad.

Analizaremos las relaciones socioafectivas y veremos como el amor romántico está relacionado con la violencia, además de ser un factor que reproduce desigualdades. Esto viene dado por la socialización que recibimos, lo que hace que el mito del amor romántico sea algo idílico y deseable por todas las personas. Todo ello viene dado por la educación heteropatriarcal que recibimos. Veremos cómo las tipologías del amor provocan que aparezca el mito del amor romántico, el cual fomenta el amor heterosexual y monógamo, lo que hace que de estos comportamientos y/o roles, deriven consecuencias, estableciendo racionalizaciones culturales para relacionar el amor romántico y la violencia.

También veremos los nuevos modelos de relaciones socioafectivas, y como la monogamia es algo social y cultural que se impone desde muy temprana edad.

Abordaremos el poliamor, el cual es un concepto complejo y poco arraigado. Este tipo de relación implica adoptar un estilo de vida diferente al que estamos acostumbrados, ya que es necesario tener una mentalidad abierta y mantener una organización y/o programación de factores tan determinantes como el amor, el sexo y la intimidad. Este nuevo tipo de relaciones choca con la realidad actual, ya que las relaciones afectivas para que puedan ser entendibles, tienen que ser monógamas y heterosexuales, aquí veremos otros planteamientos para definir las relaciones socioafectivas y entender que no hay un único tipo de relación válida, ni que a todas las personas les apetece o les gusta lo mismo.

Trabajaremos la inteligencia emocional, y como esta tiene como protagonista a la personalidad, ya que se define como la encargada de organizar los sistemas psicológicos superiores de las personas. Todo esto implica tener mejores relaciones sociales y una buena salud psicológica. Veremos como la orientación sexual se asocia con el deseo y esta se manifiesta en sentimientos y fantasías. La heteronorma es lo que predomina en la mayoría de los países, lo que provoca rechazo hacia la homosexualidad y bisexualidad. Trataremos la respuesta sexual humana, compuesta por cuatro fases: deseo, excitación, orgásmica y resolución, por estas fases pasan tanto hombres como mujeres, aunque no afectan al cuerpo de la misma forma. Comparamos los distintos modelos de educación sexual que se han dado a lo largo de la historia, hasta el momento pueden identificarse cuatro: el moral, de riesgos, de la revolución sexual y social, biográfico y profesional, estos modelos coexisten en mayor o menor medida e implican diferentes formas de reaccionar ante la sexualidad.

II.OBJETIVOS

Objetivo general

- Generar una propuesta socioeducativa de calidad, para reducir las desigualdades de la educación actual.

Objetivos específicos

- Mostrar las desigualdades existentes respecto al concepto de género, desde su origen, evolución, consecuencias y la forma en la que está concebido actualmente.
- Visibilizar las formas de relacionarse y como la predominante actualmente genera desigualdad.
- Examinar la realidad social sobre los modelos de educación sexual en la historia

III.JUSTIFICACIÓN

La idea de este proyecto nace de la necesidad de una educación sexual de calidad en los centros, tanto educativos, como de reforma, donde he tenido la suerte de trabajar y hacer prácticas durante la carrera. Según mi experiencia en ambos entornos, considero primordial trabajar la educación sexual, ya que la falta de conocimiento de esta área deriva en la perpetuación de desigualdades, provocando grandes injusticias y consecuencias negativas, tanto para los y las menores como para la sociedad en general. El desconocimiento y la falta de empatía con las realidades existentes permiten al sistema aprovecharse de las desigualdades creadas y lucrarse a costa de la desinformación (Varela, 2018).

La educación tanto formal como informal reproduce desigualdades, dichas desigualdades las encontramos en la socialización primaria y en los medios de comunicación, los diferentes elementos de la educación y la socialización cuentan con diversas carencias a la hora de transmitir conocimientos de una forma igualitaria e inclusiva.

Con el fin de intentar solventar estas carencias he desarrollado este TFG, que atiende a las competencias generales y específicas propias de la educación social. Como educador social, expongo las competencias generales y específicas propias de mi perfil profesional para que sean usadas con el fin de este objetivo.

Entre las competencias de la Educación Social, aquí se encuentran las capacidades que los y las estudiantes deben desarrollar a lo largo de su vida universitaria y que se refleja en la realización de este trabajo:

- **G2.** Planificación y Organización
- **G5.** Utilización de las TIC en el ámbito de estudio y contexto profesional.
- **G10.** Reconocimiento y respeto a la diversidad y multiculturalidad.
- **G11.** Habilidades interpersonales.
- **G13.** Autonomía en el aprendizaje.
- **G15.** Creatividad.
- **G17.** Iniciativa y espíritu emprendedor.

Competencias específicas, son las habilidades, actitudes y conocimientos propios de la profesión de Educación Social:

- **E4.** Diagnosticar situaciones complejas que fundamenten el desarrollo de acciones socioeducativas.
- **E7.** Elaborar y gestionar medios y recursos para la intervención socioeducativa.
- **E8.** Aplicar metodologías específicas de la acción socioeducativa.
- **E9.** Intervenir en proyectos y servicios socioeducativos y comunitarios.
- **E10.** Promover procesos de dinamización cultural y social.
- **E13.** Diseñar e implementar procesos de evaluación de programas y estrategias de intervención socioeducativa en diversos contextos.
- **E23.** Conocer los factores biológicos y ambientales que afectan a los procesos socioeducativos.
- **E24.** Conocer las características fundamentales de los entornos sociales y laborales de intervención.
- **E32.** Organizar y gestionar proyectos y servicios socioeducativos.
- **E33.** Diseñar, aplicar programas y estrategias de intervención socioeducativa en los diversos ámbitos de trabajo.
- **E34.** Evaluar programas y estrategias de intervención socioeducativa en los diversos ámbitos de trabajo.
- **E35.** Utilizar técnicas concretas de intervención socio-educativa y comunitaria.
- **E36.** Incorporar los recursos sociales, institucionales, personales y materiales disponibles para llevar a cabo el trabajo en un determinado ámbito de acción.
- **E37.** Producir medios y recursos para la intervención socioeducativa.
- **E38.** Gestionar medios y recursos para la intervención socioeducativa.
- **E41.** Mostrar una actitud empática, respetuosa, solidaria y de confianza hacia los sujetos e instituciones de educación social.

1. GÉNERO

1.1 La construcción de la desigualdad: concepto de género

Vivimos en una sociedad que mercantiliza el cuerpo de la mujer, donde la sociedad promulga la libre elección, una libre elección que es falsa, ya que la realidad es que existen nuevas formas de reproducción y aceptación de las desigualdades (De Miguel, 2015). Una forma de reproducir las desigualdades es el sistema de sexo-género. Entendiendo sexo como la diferenciación biológica que cuenta con caracteres sexuales primarios y secundarios, entendiéndolo como un concepto binario que define a las personas como hombres o mujeres, y género como lo que está establecido culturalmente como propio de lo masculino o femenino. Este concepto se refiere a la construcción cultural que cualquier sociedad hace sobre el sexo anatómico, lo que determinará en gran medida el destino de la persona, los roles por los que se regirá, su estatus e incluso su identidad en tanto identidad sexuada (Aguilar, 2018). Aunque el género no es neutro, ya que es una marca de superioridad, creando un estatus o rango de género que socializa en desigualdad, estableciendo la superioridad de los varones y de lo considerado masculino. Este sistema se ha conseguido asentar gracias a roles, identidad sexuada, estatus, normas, sanciones, premios, estereotipos y discursos que organizan y jerarquizan el mundo (Puleo, 2013).

Para poder conceptualizar el origen de estas desigualdades y conocer el concepto de género, debemos acudir a finales del siglo XVII y a lo largo del siglo XVIII, durante el periodo de la ilustración. Durante ese periodo, diversos autores empiezan a debatir sobre la diferencia sexual entre hombres y mujeres. Surgen dos corrientes, la primera, defendida por médicos filósofos, como Pierre Roussel o Cabanis, que exponen que hay una diferencia biológica entre los sexos, y que esto causa las diferentes funciones y actitudes. Ya que las mujeres son menos capaces de realizar esfuerzos mentales y físicos, deben dejar que el hombre se encargue de dirigir la sociedad. En contra posición, encontramos autores y autoras que explican como la educación es lo que mejora la sociedad, por lo que las actitudes y las funciones tienen un carácter social. Lo que otorga a las desigualdades un carácter social y construido (Puleo, 2000). Por lo que deducimos que el patriarcado trata de legitimar la desigualdad entre los sexos, basándose en esto para construirse y creando la supremacía de los hombres frente a las mujeres.

En la Ilustración se luchaba por conseguir la igualdad entre todos los hombres. Para conquistar este objetivo, el medio era la educación, ya que otorgaría autonomía a sus receptores. El problema es que la corriente mayoritaria de la Ilustración entendía “hombres” como “varones”, por lo que la igualdad para Rousseau o Kant excluía a las mujeres de la educación. Esta línea de estudio desemboca en la teoría psicoanalista freudiana sobre la incapacidad de juicio de las mujeres. Aunque había quien ponía en duda este pensamiento, como Feijoo, que declarando que si las mujeres no poseían las mismas habilidades de los hombres era porque no se las educaba e instruía para ello (Puleo, 2013).

Aunque existan referentes feministas en esta época, como Olimpia de Gouges, que escribió en 1791 la *Declaración de los derechos de la mujer y de la ciudadana* o Mary Wollstonecraft, quien se oponía a la definición de la mujer de Rousseau y escribió la *Vindicación de los derechos de la mujer*, podemos confirmar que, como dice Amelia Valcárcel, “el feminismo es un hijo no querido de la Ilustración” (Varela, 2008).

Continuando nuestro recorrido llegamos a Simone de Beauvoir, publicando en 1949 *El Segundo Sexo*. Obra con la que pretende incentivar a la vida y a la libertad a las mujeres, su famosa frase “no se nace mujer, sino que se llega a serlo” es un grito a la libre elección, conceptos que aún no estaban claro en la época, ya que el término género nace en el ámbito médico y es utilizado por primera vez por John Money, investigador de casos de hermafroditismo. Money fue criticado por dar gran importancia a los elementos culturales en la fijación de la identidad de género, sin negar lo biológico, los cuales comenta que se producen alrededor de los dieciocho meses. Además, acuñó el concepto de “rol de género”, para explicar los gustos y preferencias de hombres y mujeres. En la década siguiente, el término *gender* se va incorporando en las ciencias biomédicas y en las ciencias sociales, creando nuevos retos de investigación. Fue Robert Stoller, profesor de Psiquiatría de la Universidad de California el primero en utilizar la distinción sexo/género, utilizando los estudios de Money para estudiar aspectos psicológicos y ambientales de la masculinidad y la feminidad en los casos de transexualidad. El término *gender* se utiliza como clave para revelar las diferencias de socialización existentes en la sociedad, ya sea a nivel macro o micro. Comparándolas con la marginación por raza o clase social (Puleo, 2013).

1.2 Identidad de género y sistema sexo – género

Nos encontramos en un sistema en el que solo se asumen dos identidades de género, hombre o mujer. Comprendemos que el género es una construcción social, que no solo define lo que es un hombre o lo que es una mujer, sino que otorga una serie de características que se expresan en forma de roles, normas y aprendizajes, los cuales hay que seguir y reproducir según el género que te hayan asignado al nacer, es la propia sociedad la que limita la identidad que una persona puede tener al reducirla a dos géneros (Lagarde, 1996). Es importante aclarar que la identidad de género no está relacionada con la orientación sexual.

También es preciso comentar que tener una identidad constituida está ligado a la inestabilidad, ya que esta identidad se ha creado con la reiteración de los discursos, discursos que según el momento cultural o histórico en el que nos encontremos variará, creando una ficción reguladora sin bases biológicas. (Butler, 2016).

La identidad de género es una percepción que se tiene sobre uno mismo, entiende la persona como ser sexual, por lo que hay varios factores que intervienen en este ámbito, como, por ejemplo; las vivencias que tenemos y como nos hacen sentir, así pues, hablando de identidad sexual, se tiene en cuenta a la persona como ser sexual, además de a los sentimientos que le repercuten. La identidad sexual de una persona se refiere a como nos sentimos con nuestro cuerpo nosotros mismos, y/o como exponemos y vivenciamos este concepto en el ámbito público. Se entiende pues que el sexo biológico no determina la identidad sexual, y por tanto esto depende de la manera individual en que uno mismo entienda y sienta su cuerpo (Gabarró, 2013).

En referencia a la construcción social del género, cabe destacar que son los estereotipos sociales, los cuales son meramente subjetivos, los que imponen un género a la persona según el rol que desempeñe en la sociedad y según como lo manifieste (Fernández 2008).

Observamos dos tipos de estudios acerca de la construcción de la identidad; las primeras son las teorías cognitivistas, las cuales creen en la construcción de la identidad de género, la autocategorización, centrándose en los procesos internos del individuo. Estos estudios se fundamentan en las Teorías Genético-Evolutivas de Piaget y Kohlberg. La segunda es la Perspectiva Social, explicada por Barberá, entre otros, la cual estudia la

interacción entre los procesos psicológicos básicos y los factores sociales situacionales (García, 2005).

Es inequívoco que hay diferencias biológicas entre el cuerpo de un hombre y el de una mujer, pero no hay nada que distinga por género, entendiendo por género las capacidades y/o habilidades que las personas tienen para desenvolverse en la sociedad, por lo que indudablemente hay que seguir reflexionando sobre la construcción social del género (Gabarró, 2013).

El sistema de sexo – género consiste en socializar a las personas según su sexo, de acuerdo con los roles, la identidad sexuada, el estatus o rango de género y los discursos de legitimación, estereotipos, normas, sanciones y premios. Hoy en día en las sociedades occidentales que vivimos existe una relación desigual de poder entre mujeres y hombres. Este concepto teórico fue planteado por las feministas anglófonas occidentales de los años setenta, siendo Gayle Rubin en 1975 la que definiera por primera vez el sistema sexo-género como: “El sistema de relaciones sociales que transforman la sexualidad biológica en productos de actividad humana y en el que se encuentran las resultantes necesidades sexuales históricamente específicas” (Rubin en Aguilar, 2008).

1.3 Estereotipos y roles de género

Todas las personas hemos reproducido estereotipos o hemos sido estereotipadas, ya que como seres sociales necesitamos describir y categorizar de una forma simple y rápida a otras personas antes de la interacción inicial. Cuando encontramos a personas diferentes, les catalogamos como “otros” y les volvemos diferentes. Por todo ello, para evitar ser considerados diferentes, intentamos seguir unos roles muy rígidos y actuar en el mismo sentido de las normas de género que están establecidas (Cook, 2010).

Cuando alguien se comporta así	Si es niña se dice que es...	Si es niño se dice que es...
Activa	Nerviosa	Inquieto
Insistente	Terca	Tenaz
Sensible	Delicada	Afeminado
Desenvuelta	Grosera	Seguro de sí mismo
Desinhibida	Pícaro	Simpático
Obediente	Dócil	Débil
Temperamental	Histérica	Apasionada
Audaz	Impulsiva, actúa sin pensar	Valiente
Introvertida	Tímida	Piensa bien las cosas
Curiosa	Preguntona, cotilla	Inteligente
Prudente	Juiciosa	Cobarde
Si no comparte	Egoísta	Defiende lo suyo
Si no se somete	Agresiva	Fuerte
Si no cambia de opinión	Caprichosa, voluble	Capaz de reconocer sus errores

Tabla 1. Como funcionan los estereotipos de género (Emakunde – Instituto Vasco de la Mujer, 2008).

Estos roles son papeles que asignamos a las personas según su sexo, son rígidos y relacionan a las mujeres con el cuidado y la reproducción de la vida, refiriéndonos al ámbito privado, las cuales no están valoradas, económica, social, ni culturalmente, mientras que, a los hombres, se los relaciona con actividades el ámbito público, las cuales acarrear retribuciones económicas y mayor autonomía, estando valoradas socialmente. Estos roles son reproducidos por los agentes de socialización (Bosch, Ferrer, Ferreiro, Navarro & Blahopoulou, 2013).

A los roles van asociados unos mandatos, estos pueden ser descriptivos o prescriptivos, en el caso de ser descriptivos se refiere a aspectos intelectuales, rasgos de personalidad y características físicas, por otro lado, si son prescriptivos hace referencia a actividades y ocupaciones. Los descriptivos son rasgos que identifican a la mujer en el ámbito intelectual como un ser estético, con sensibilidad e intuición, mientras que al hombre le atribuye la ciencia, razón y lógica. En cuanto a la personalidad ven a la mujer

como dependiente, sensible y fuente de afecto, mientras que al hombre lo sitúan como independiente, asertivo y dominante. En las características físicas a la mujer se le atribuye delgadez, belleza, juventud, vulnerabilidad y enfermedad mental, mientras que al hombre se le presupone saludable, atlético y con vitalidad. A las mujeres se le asigna la expresividad y a los hombres la instrumentalidad. En la faceta prescriptiva a la mujer se le asigna el espacio privado/doméstico y al hombre el espacio público/laboral (Lameiras, Carrera, Rodríguez, 2015).

La sexualidad es otro factor al que afecta los mandatos de género, ya que, en el caso de las mujeres, al vincularlas con un factor reproductivo, también se las cosifica y pretenden que su fin sea el de dar placer, estando a disposición de los deseos del hombre, esto inhibe la capacidad de expresarse libremente sexualmente a las mujeres (Varela, 2018).

Dichos mandatos derivan en situaciones de desigualdad y violencia en los encuentros eróticos, ya sea violencia física, violencia sexual, violencia psicológica o violencia simbólica.

Estos mandatos afectan de diversas formas tanto a hombres como a mujeres. en el caso de las mujeres podemos observar cómo dificultan la construcción de una eficiente autonomía personal, no es inusual encontrarnos mujeres de avanzada edad que no han construido un proyecto de vida propio, ya que estaban relegadas a los roles del cuidado, una vez han terminado estas tareas se sienten vacías. También afectan negativamente a la autoestima, desde pequeñas se imponen socialmente unos cánones de belleza irreales, lo que hace que el autoconcepto que se tenga sea negativo respecto al resto. Fomentan la construcción de relaciones desequilibradas, valorando más en las mujeres la belleza y en los hombres la fuerza y el liderazgo, lo que subordina a la mujer frente al hombre, construyendo la base de la violencia de género. Generan la aparición de emociones negativas causando malestar, educando en el miedo y en la discreción para protegerse del exterior. No potencian una vida sexual satisfactoria y libre. Un gran número no consiguen disociar la afectividad de la sexualidad, no se fomenta la libertad sexual ni la capacidad de decidir, teniendo que optar por un rol pasivo para agradar. Afectan negativamente a la salud integral. La salud física y mental se ve afectada por culpa de la brecha salarial y la doble jornada, teniendo que reproducir los roles del cuidado, aunque trabajen fuera de casa (Pantoja, 2017).

Estos mandatos de género no solo repercuten en las mujeres, también influyen en los hombres, los cuales ponen en riesgo su salud sexual, ya que se les presupone como fuente de conocimiento, estas presunciones llevan consigo asunción de prácticas de riesgo, que descuiden su salud, que no exterioricen sus dudas, que oculten sus malestares y que no acudan al médico.

Con respecto al deseo y su exposición, el hombre es considerado como el único ser capaz de sentir deseo. Los hombres son adoctrinados para entender que el medio para conseguir un fin es el deseo y el placer, este fin es la masculinidad y la virilidad. Esto los conduce a la libre expresión de su sexualidad. Lo entienden como algo positivo, un valor y una cualidad que les representa. Siempre se le presuponen roles activos, esto quiere decir que siempre debe mostrarse preparado y mostrar siempre interés hacia el sexo. Los hombres, debido a la presión social, reciben especial atención y presión para iniciarse sexualmente, donde prima más la cantidad de encuentros sexuales en menos tiempo, y no tanto, la calidad de estos. Con respecto al control y la responsabilidad se presupone que los hombres han de ser conocedores de los secretos de la sexualidad. Esto conlleva una serie de responsabilidades con el placer de las mujeres. La necesidad de ser conocedor de todo y la presión de tener que estar siempre disponible, puede generar problemas en las relaciones. Los problemas más reseñables de los hombres, si hablamos de la respuesta sexual humana, los observamos en la complicación de mantener una erección, además de la eyaculación precoz o retrograda. Estas circunstancias se pueden vivir con angustia y vergüenza, lo que acarrea no acudir al médico, esto hace que los síntomas empeoren y su estado de salud decaiga (Zarrandikoetxea, 2018).

2. RELACIONES SOCIOAFECTIVAS

2.1 Amor romántico y violencia

Hablaremos del amor romántico como factor de reproducción de la desigualdad. Se utiliza para presionar socialmente a las jóvenes para que desarrollen una identidad femenina determinada, Alejandra Kollontai ya aseguraba en el siglo XX que las mujeres no podrían emanciparse hasta que no dejaran de poner al amor por encima de todas las cosas. El problema del amor, al igual que las relaciones entre los géneros, es la nula reciprocidad, ya que, para los chicos, aunque el amor sea importante, no es algo vital, solo es un factor más de su experiencia vital. El amor romántico infunde miedo a no tener pareja, esto se utiliza como medio de subordinación de las mujeres a los hombres (De Miguel, 2015).

Es un proceso, por el cual las personas interiorizan los comportamientos de su entorno. Cuando una persona no sigue las pautas de comportamiento establecidas se habla de desviación social. Según afirman las autoras, el proceso de socialización que experimentamos a lo largo de la vida, es el que conforma el conjunto de actitudes y comportamientos que tendremos en el futuro, de forma que la socialización diferencial; que es aquella que establece una diferenciación en la socialización en relación con el género, afecta en muchos ámbitos de la vida de las personas (Ferrer y Bosh, 2013).

Uno de los ámbitos en los que más afecta es en el ámbito de actuación, ya que las mujeres tienen predeterminado el ámbito privado y los hombres el público, aunque esta socialización afecte a muchos ámbitos vitales, uno de los ámbitos en los que me gustaría detenerme más detalladamente es el ámbito de las relaciones socioafectivas. Las relaciones socioafectivas se conforman por el conjunto de actitudes que adoptan las personas a la hora de relacionarse, aun así, cabe destacar las diferencias existentes que hay en la actitud que adoptan las mujeres y los hombres. Las mujeres, en este aspecto, entienden las relaciones socioafectivas y el amor como una responsabilidad, como un objetivo a lograr, en cambio los hombres, tienen como fin el reconocimiento social, mientras que por lo general el amor y las relaciones socioafectivas las sitúan en segunda posición respecto a lo citada anteriormente.

Existen investigaciones empíricas que muestran que los estereotipos de género y las creencias en los procesos de socialización pueden desembocar ya en la adolescencia en unas representaciones mentales a las que se les atribuye el origen de las desigualdades sexistas y la resignación hacia la violencia contra las mujeres (Caro, 2008).

Esta perspectiva está condicionada por la educación heteropatriarcal, por el conjunto de material audiovisual y lúdico, que a lo largo de la infancia y adolescencia nos influyen. Señala las características de la razón de ser hoy en día que tienen una mujer y un hombre. Para que la misma definición del que supone ser hombre o mujer muestre la diferencia más general, la autora destaca a los hombres como “ser-por-sí”, y por otro lado a las mujeres como “ser-por-otras”. Así pues, vemos como a las mujeres se les fija el rol de madre y esposa y entendemos que es la persona encargada del cuidado familiar; conceptos que van entrelazados a la actitud pasiva que se le presupone a lo largo de su día a día (Lagarde, 2000).

Por otro lado, a los hombres no se les permite tener actitudes y/o expresiones afectivas, ya que estas se asocian a la mujer, por lo que se presupone que el hombre no puede mostrar esta debilidad, lo que lleva a entender que este adoptará una actitud de control y poder (Emakunde-Instituto Vasco de la Mujer, 2008).

Una vez introducida la temática, analizaremos las tipologías de amor expuestas por John Lee (1973, 1976) esta teoría consta de tres tipologías de amor primario, eros, ludos y storge.

Eros hace referencia al amor romántico pasional, Ludus al amor lúdico, y por último Storge, al amor fraternal. De estas tres tipologías se derivan tres más, las secundarias, que nacen de la combinación de varios estilos primarios. En este caso encontramos que existe la Manía, que hace referencia a la posesión, más concretamente la relación entre el amor y la dependencia, y el cual nace de la unión de Eros y Ludus. Por otro lado, también definen el Pragma, que aparece de la combinación de Ludus y Storge, y que hace referencia al amor controlador y manipulador; y, por último, como estilo secundario, el Ágape, que es el resultado que se deriva de la combinación entre Eros y Storge, y que se refiere al amor altruista (Ferrer y Bosch, 2013).

Las autoras observan que, la base de esta teoría es que las diversas tipologías de amor que se plantean tienen que estar en armonía para que la satisfacción por parte de las

personas implicadas sea la adecuada. De tal manera que, estas tipologías, combinadas con los roles de género preestablecidos en nuestra sociedad, son las que provocan que aparezca el mito del amor romántico, el cual en muchas ocasiones puede derivar en violencia, el motivo, tal y como destacan (Ferrer, Bosch, 2013) es que se fomenta el amor heterosexual; es decir, una pareja monógama formada por un hombre y una mujer, en la que cada uno tiene asociados un conjunto de comportamientos y/o roles, de esto derivan consecuencias.

También observamos como el psiquiatra Rojas Marcos, L. (1996), establece tres racionalizaciones culturales para encontrar una relación entre el amor romántico y la violencia, estas permiten y fomentan que la violencia sea una consecuencia directa. Las racionalizaciones culturales que plantea el psiquiatra es el culto al “macho”, la glorificación de la competitividad y el principio diferenciador de los “otros”. Lo que pretende señalar es que una sociedad que defiende estos tres conceptos es una sociedad que venera las actuaciones del hombre agresivo y que desprecia a la mujer, de forma que se justifica la violencia que los hombres ejercen contra las mujeres. Las autoras definen la ideología definida anteriormente como “cultura machista” (Bosch et al. 2013).

2.2 Nuevos modelos de relaciones socioafectivas

Hoy en día la monogamia es la relación socioafectiva por excelencia, es algo que nos imponen social y culturalmente desde muy temprana edad, por ello veo relevante exponer una visión diferente que rompe con esta normatividad monógama y no es otra que el poliamor, mostrándonos como es, un concepto muy complejo y poco arraigado. Se destaca que este tipo de relaciones socioafectivas implican adoptar un estilo de vida diferente al que estamos acostumbrados, es necesario una mentalidad abierta y llevar a cabo una organización y/o programación, tanto del amor, como del sexo, como de la intimidad, ya que son conceptos que se deben elaborar entre las personas que crean la unidad relacional. Todo esto quiere decir que antes de poder llevar este estilo de vida es necesario cuestionarse todo aquello que actualmente la sociedad reconoce como normativo. Ya que estos conceptos pueden ser muy novedosos, se apuesta por un “glosario promiscuo”, donde recogen palabras coloquiales para hacer más cercana y factible la comprensión de los apartados (Easton y Hardy, 2009).

Después de ver este enfoque, considero pertinente para continuar con los nuevos modelos de relaciones socioafectivas hablar del amor. (Herrera, 2019) expone que el amor es como una utopía de posmodernidad, considera que la sociedad está estructurada de forma que las relaciones tengan que ser monógamas para que puedan ser entendibles, y preferiblemente heterosexuales. Este argumento se ejemplifica mencionando la poca intensidad con la que vivimos las relaciones, ya que no se contempla la opción de mantener relaciones poliamorosas. Esta circunstancia la provoca el individualismo presente en la sociedad actual, esto hace que no haya ninguna perspectiva social ni de grupo, todo ello tiene como consecuencia el que la autora define como padecimiento del siglo XXI, la soledad. Esto es consecuencia del individualismo, de tal manera que ese vacío existencial lo cubrimos con aquellas personas que nos cuiden, nos escuchen, etc. lo que provoca un amor romántico basado en la dependencia emocional. También cabe destacar la dimensión económica del amor, ya que nos somos conscientes de todo lo que esto supone. Las relaciones, además de ser monógamas, están programadas para pasar por una serie de fases que conduzcan a la felicidad, como celebrar una boda, contratar una agencia de viajes que organice la luna de miel, las iglesias católicas, profesionales de la psicología y abogacía que gestionan situaciones prematrimoniales y/o para gestionar la ruptura de estos matrimonios, etc. La autora hace referencia a todos estos conceptos como parte de lo que denomina, la gran industria del amor y lo encadena con la cantidad de mitos que se derivan del amor romántico. La forma que tenemos de entender el amor actualmente, volviendo al planteamiento anterior, no es más que un producto que usa la sociedad para ser más individualistas, lo tomamos como excusa para cuidarnos, pretendiendo tener más expectativas sobre nosotros mismos. Hay personas que recurren a otros recursos para evadirse de la realidad y otras que estando enamoradas ya segregan adrenalina, evitando los riesgos de otras vertientes.

(Montegamia, Balover y Callthefuture, 2019) defienden que la importancia a la hora de mantener una relación es preguntarse si estamos siguiendo el conjunto de normas que la sociedad nos impone para ello, o si estamos siguiendo nuestras propias convicciones y teniendo la relación que queremos. La concepción de familia tradicional se ha transformado en los últimos tiempos, aun así, la monogamia sigue siendo el máximo exponente de la reproducción de la familia tradicional. Las autoras hacen hincapié en el matrimonio monógamo, ya que se ha utilizado para reprimir a la mujer en muchos ámbitos. La infidelidad, dentro del espectro de la monogamia, es la ruptura del contrato

preestablecido, en general impuesto, dentro del matrimonio tradicional, esto se simplifica con la idea de mantener relaciones sexuales fuera de esta unión única entre dos personas. Por todo ello, consideran oportuno mencionar la historia de Madame Bovary, asesinada por ser infiel, o Hester, la protagonista de La letra Escarlata, que fue marcada con la letra A de adulterio en el pecho. La infidelidad siempre ha estado penalizada a nivel social, o incluso económicamente, ya que hay países en los cuales la infidelidad supone o ha supuesto una sanción económica, pero la duda al respecto en este tema es clara, cuántos hombres han sido señalados y castigados por ser infieles a lo largo de la historia. Con esto podemos determinar que la monogamia es una idea creada desde un sistema patriarcal para ejercer dominación, que solo aprueba el matrimonio heterosexual entre dos personas. El problema persiste y/o se transforma en el momento en que se replantea esta idea, y el concepto evoluciona, reconociéndose así el matrimonio homosexual, pero manteniendo las ideas de un sistema patriarcal. Esto hace que en muchos casos se rompa la idea de familia tradicional y el matrimonio ya no suponga un sistema económico sobre el que se sustente la familia, pero siga persistiendo el concepto de fidelidad, lo que hace que si se rompe se siga castigando socialmente. Es por esto por lo que la no-monogamia o el poliamor son grandes desafíos, ya que esta idea de nuevos modelos relacionales se entiende y respeta cuando la persona que lo realiza esta soltero, en cambio, si el que lo realiza se encuentra en una pareja estable y con visión de futuro, nuevamente nos encontramos con los conflictos de las normas sociales. Es importante recordar que es un proceso, en el cual las personas tienen que pasar por una deconstrucción de todos aquellos conceptos y todas aquellas normas interiorizadas y asumidas. Las autoras aseguran que realizar estas prácticas en las relaciones cotidianas suponen un gran desafío a la norma. Hablan de la matriz heteronormativa, y se refieren al conjunto de mecanismos de poder y control derivados de la monogamia y/o la exclusividad sexual, como pueden ser sentimientos derivados de estas prácticas, como los celos. Los celos son un sentimiento que nace de la idea de propiedad, es un sentimiento posesivo que provoca inseguridad en uno mismo, es un concepto que podemos entrelazar con el que destacaba Coral Herrera sobre la soledad. Volviendo al concepto de nuevas relaciones socioafectivas, (Estrada, 2019) expone la realidad actual de las relaciones socioafectivas en el libro En defensa de Afrodita. Existe una evolución en el concepto y un progreso en el reparto de tareas, de modo que ya no se asocia el trabajo reproductivo a la mujer y el productivo al hombre. Si

nos fijamos en las orientaciones, también existe una evolución, ya que en muchos países el movimiento LGTBIQ+ ha conseguido que el matrimonio sea reconocido.

Aunque la esencia de las relaciones sigue siendo la misma: roles de género, amor romántico, aislamiento, unidad económica de producción/ reproducción y consumo. Si fijamos nuestra visión en el erotismo, podemos advertir que lo que sigue predominando es el coitocentrismo entre parejas heterosexuales (Larrazabal, 2012).

Después de analizar estos puntos, comenzamos con el análisis de la lectura presentada al principio del apartado: Ética promiscua. Para las autoras hay una serie de mitos y creencias que rodean a las personas que no practican la monogamia, denominadas por ellas mismas como putones. (Easton y Hardy, 2009) aseguran que las personas que practican la no-monogamia deben tener una serie de habilidades, estas personas son juzgadas como promiscuas, desde la connotación negativa de la palabra, ya que se relaciona con la elección de pareja sin ningún criterio, pero una persona no-monógama es todo lo contrario. Son personas que se caracterizan por ser sinceras, tanto con su entorno como consigo mismos, por lo que tienen bastante criterio a la hora de elegir parejas sexuales. Otro mito existente que rodea a este colectivo es la falsa creencia de que carecen de moralidad, esto nace de una ideología tradicional, puesto que se considera que solo se tienen relaciones sexuales con el fin de obtener algo a cambio que influya negativamente a la otra persona, cuando el único objetivo que se persigue es la obtención de placer mutuo, pero sin perjudicar a nadie, siempre basándose en el respeto y la confianza. Las autoras apuntan que tener esta idea es sinónimo de entender el sexo como una mercancía, lo que se aleja mucho de la realidad de este movimiento. También son denominadas personas pecaminosas, afirmación digna de personas que basen su vida en la divinidad y/o la iglesia. La religión es una gran herramienta para la represión en este ámbito, ya que entiende la idea de sexo como negativa, sino es con fin reproductor, esto hace que muchas personas pasen vergüenza por los deseos o actividades que quieran realizar, ya que esta ideología lo denomina anormal. El concepto pecaminoso se asocia a una patología, lo que hace que quien no practique la monogamia sea visto como un enfermo, esto pretende anular la libertad sexual. Siguiendo con lo expuesto anteriormente, denominaré las habilidades que son necesarias para una persona poliamorosa según las autoras. Lo primero es la comunicación, siendo esto la base de las relaciones, tienen que ser sinceras y reales con las personas implicadas y con uno mismo, ya que posibilitará

que la participación sea objetiva y todas las personas puedan decidir sobre sus actuaciones, sabiendo en el contexto que se encuentran, es importante la honestidad emocional, puesto que si las personas con las que compartimos estas experiencias no saben cómo nos sentimos no existe una relación sincera. Los sentimientos en este tipo de relaciones son una de las cosas más complicadas de tramitar, por lo que tanto si hay algo que nos gusta, como si lo repudiamos, hay que exteriorizarlo. Las muestras de afecto son la base de las relaciones no-monógamas, ya que es vital recordar a las personas que forman parte de nuestras vidas que son importante para nosotros. También hablan de fidelidad, puede resultar algo extraño hablar de este término, pero la realidad es que tiene una importancia capital en cualquier relación, está claro que hay que reconstruir el concepto tradicional y adaptarlo al tipo de relación que se tenga. La fidelidad entendida como sinceridad, comunicación y respeto, donde existe libertad de acción, pero también responsabilidad afectiva.

2.3 Inteligencia emocional

Para continuar con las herramientas básicas con las que contaremos y queremos transmitir, es necesario hablar de inteligencia emocional, Salovey y Mayer son dos autores pioneros en el estudio de este concepto. El psicólogo John D. Mayer presenta la evolución del concepto, teniendo en cuenta sus orígenes y planteando la idea actual y de futuro que se pretende. A finales de los años 80 y principios de los años 90, el psicólogo, junto con su equipo de trabajo, ponen en tela de juicio los modelos tradicionales de inteligencia, en los cuales solo se tienen en cuenta la verbal y la perceptiva-organizativa, considerándolos insuficientes, por lo que comienzan a estructurar el concepto de inteligencia emocional, este es apoyado por Goleman, en 1995, cuando se escribe su libro, lo que facilita una ampliación del concepto, que comprende varios aspectos para valorarla que anteriormente no se habían tenido en cuenta. Aparecen algunas aportaciones de diferentes autores y autores a partir de la publicación del libro de Goleman en 1995, algunos de ellos son, la seguridad, la autoestima, la impulsividad, etc. por ello, el psicólogo John D. Mayer, se plantea un nuevo enfoque, o al menos una ampliación del concepto, haciendo protagonista de la inteligencia emocional a la personalidad. Mayer define la personalidad como la organización de los sistemas psicológicos superiores del individuo. Por lo que entendemos que esta definición engloba el conjunto de inteligencias y varias características personales. Aun así, para hablar de la inteligencia emocional,

Mayer expone el modelo de la personalidad, definiéndolo con la afirmación de que las personas necesitamos energía mental para un correcto desarrollo integral, y el desarrollo de esta energía lo conforman los motivos y las emociones que los regulan. Para aprender a gestionar nuestra energía mental hace falta orientar nuestro conocimiento, esta energía es nuestra, pero es importante que dirijamos esta energía hacia un objetivo concreto, para conseguirlo es primordial que aprendamos varias habilidades personales y/o individuales, lo que nos posibilitará a decidir cómo actuar en la sociedad en la que vivimos. Para finalizar, hace referencia a la dirección ejecutiva como tercer punto para tener en cuenta, se refiere al hecho de cuestionarnos quiénes somos, para obtener poder sobre nuestras acciones, es necesario que las personas nos gobernemos a nosotras mismas para que podamos extender nuestros conocimientos y nuestras acciones a otras situaciones vitales. Por lo que, según Mayer, la persona que sea capaz de trabajar sobre los conceptos expuesto anteriormente habrá desarrollado una elevada inteligencia emocional. Ahora que tenemos claro cómo conseguir una adecuada inteligencia emocional, Mayer destaca las consecuencias que derivan del resultado de haber trabajado la inteligencia personal. Si una persona tiene una inteligencia emocional apropiada, esta tendrá un buen reconocimiento social, lo que implica tener mejores relaciones sociales, tanto en la infancia como en la adultez, en el trabajo y en el ámbito familiar e íntimo, mejores resultados académicos y en definitiva una buena salud psicológica.

Para ver los puntos claves de este modelo planteado por Mayer y Salovey, expongo el siguiente cuadro (Fernández y Extremera, 2005):

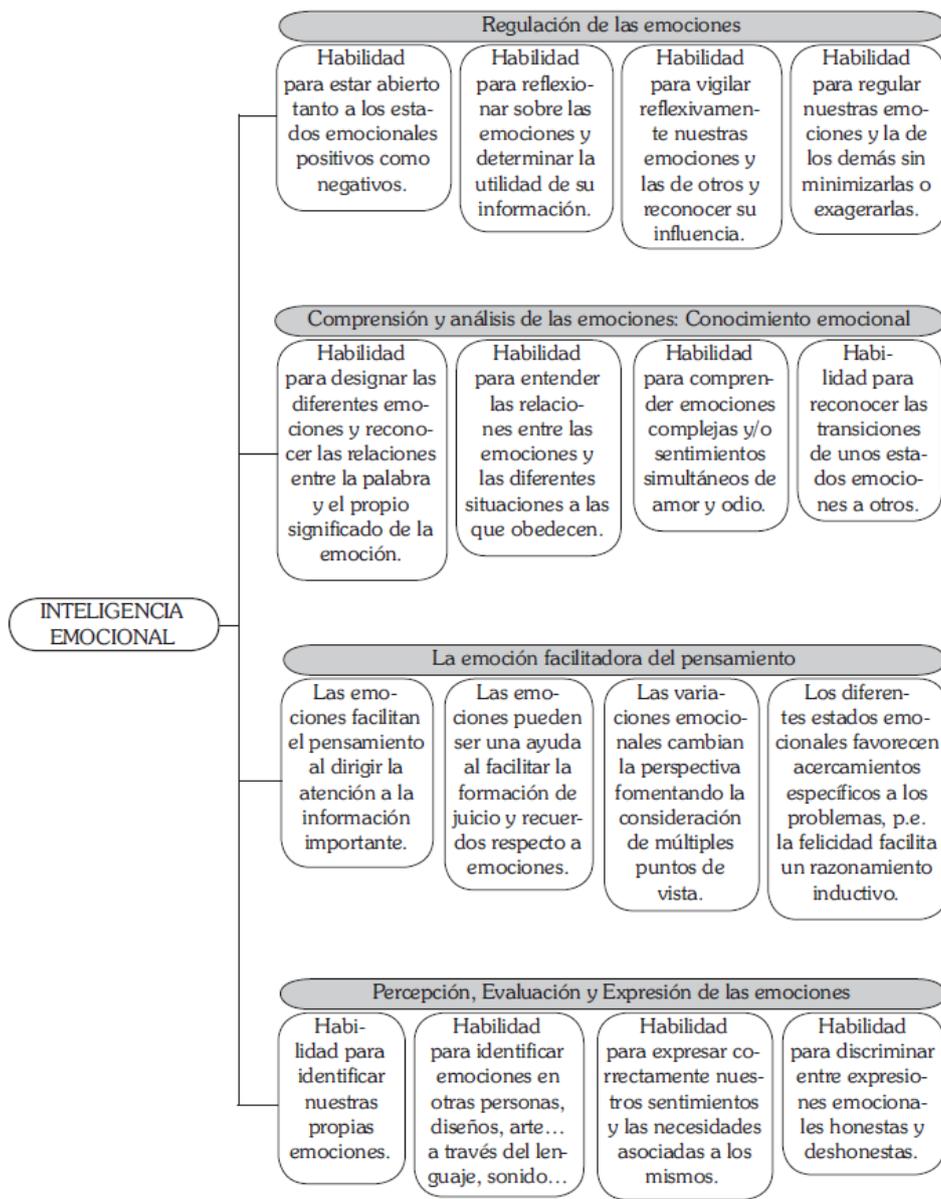


Tabla 2. Inteligencia emocional. (Fernández y Extremera, 2005)

3. SEXUALIDAD

3.1 Orientación sexual

La orientación sexual se relaciona con el deseo, es decir, indica hacia qué sexo sentimos atracción: hacia personas del mismo sexo, del sexo opuesto o ambas. Se manifiesta en expresiones, sentimientos, fantasías y prácticas sexuales (APA., 2019).

Todas las orientaciones son opciones válidas, son una elección personal que no debemos cuestionar ni negar. A pesar de ello, la homosexualidad muchas veces está castigada y censurada. Las culturas y las sociedades mantienen diferentes posturas en torno a la homosexualidad. En muchos lugares se habla de enfermedad, de pecado, desviación, perversión; hay países que lo consideran una práctica ilegal castigada con penas de cárcel, incluso penas de muerte. Estas actitudes de rechazo, fobia e intolerancia frente a la homosexualidad y la bisexualidad pueden ocasionar graves problemas de aceptación, desarrollo y socialización de las personas que las sufren, además de atentar contra los derechos sexuales y reproductivos. Además de invisibilizar los cuerpos cuya apariencia no es totalmente masculina ni totalmente femenina, ya que catalogar a alguien como hombre o mujer es una decisión social (Fausto-Sterling, 2006).

Existen tantas identidades y orientaciones sexuales como personas. Son los denominados colectivos LGTBIQ (Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans, Intersexuales y Queer). En España, y en algunos otros países del mundo, las personas del mismo sexo pueden casarse, y decidir formar una familia. Hay leyes que promulgan y amparan esta diversidad sexual, a pesar de ello, las personas que se identifican con dichos colectivos pueden sufrir ataques homófobos, hostigamiento o discriminación por parte de personas a las que les dan miedo este tipo de identidades (Lamas, 2000).

Sólo a través del conocimiento, el respeto y la tolerancia podemos fomentar y proteger la libertad de elección y el desarrollo pleno y saludable de la sexualidad de todas las personas.

3.2 Fases de la respuesta sexual humana

La respuesta sexual humana se puede definir según las fases por las que pasa. Hay cuatro fases, por las cuales pasan tanto hombres como mujeres, aunque no afectan de la misma forma. Las fases son: deseo, excitación, orgásmica y resolución (Lameiras, Carrera y Rodríguez, 2015).

Describiré los procesos por los que pasamos en cada uno de estos momentos de la respuesta sexual, comenzando con el deseo, varios autores definen esta fase, unos advirtiendo la importancia del afecto y el estado anímico de la persona y otros haciendo referencia a las ganas que tiene la persona de mantener actividad sexual, ya sea propia o compartida. Pero es Carroble quien instaure tres tipos de causas de las que depende el deseo. El primero hace referencia a las variables psicológicas, después las variables relacionales o interpersonales y por último las variables fisiológicas. Es por ello por lo que el deseo es un fenómeno que se comprende a nivel integral, al cual se le otorga la misma validez en las tres variables, ya que están presentes en todo momento en la vida del sujeto. Si hablamos de las variables psicológicas, nos referimos al estrés y/o la ansiedad que puede tener el sujeto, todo ello derivado del miedo a la actividad sexual, que puede estar condicionado por sentimientos de inseguridad o culpa, también hay que tener en cuenta las variables relacionales o interpersonales, ya que le da importancia al tipo y la incidencia en las relaciones de pareja. Todas las variables están condicionadas por la sociedad en la que el sujeto se desarrolle, ya que el principal agente que nos hace aprender todo esto es la educación y las experiencias vitales propias. Por otra parte, las variables fisiológicas tienen en cuenta otros conceptos, (Bancroft, 1989) expone el TNP (Tumescencia Nocturna del Pene, considerada sustrato neurofisiológico del deseo sexual en los hombres) por el cual se define la inhibición del deseo, aunque a veces puede ser débil y/o ausente en el hombre adulto, por lo que es un buen indicador para determinar el nivel de deseo sexual en varones adolescentes. Uno de los factores que afecta en las variables fisiológicas tiene relación con la testosterona, aunque la relación entre la inhibición y la excitación está más presente en hombres que en mujeres. Esto se ejemplifica en los supuestos existentes de hombres que han sufrido algún tipo de castración, ya que hay una reducción gradual y una pérdida de deseo sexual. Aunque no quedan exentos de las variables psicológicas, ya que en muchas ocasiones la cantidad de testosterona en sangre afecta sobre todo a hombres que anteriormente eran sexualmente

inactivos, lo que hace que el aprendizaje y la educación sean determinantes. Respecto a las mujeres, existen menos estudios, por lo que es una realidad menos conocida que el deseo sexual de los hombres. Aunque también podemos afirmar que la respuesta sexual según las hormonas, como sucede con los hombres, se acentúa en el caso de las mujeres en edad de pubertad. También hay que destacar que los estereotipos y los roles de género también inciden en las variables psicológicas en el desarrollo de la mujer. Volviendo al tema que nos ocupa, pasaremos a la segunda fase, la excitación, esta se corresponde con el momento de la respuesta sexual en la que se está manteniendo una relación sexual. Esto hace referencia a un conjunto de fenómenos fisiológicos que tiene el cuerpo humano dando respuesta a estímulos. La excitación se define como la cantidad o el grado de satisfacción que se consigue, ya que da respuesta a la evolución, normalmente gradual, de la activación, además de la alteración de los fenómenos fisiológicos y psicológicos, entrelazados con los órganos genitales y extragenitales. Aunque los efectos en los cuerpos de un hombre y una mujer cisgénero son diferentes. Se pueden identificar reacciones producidas en los órganos genitales de la mujer, entre ellas aparecen:

la lubricación o sudoración vaginal, abultamiento, erección o tumefacción del clítoris, dilatación y engrosamiento de la vagina, expansión y elevación del útero, aislamiento y separación de los labios mayores, engrosamiento y coloración de los labios menores, plataforma orgásmica (engrosamiento del tercio exterior de la vagina, elevación del útero y retracción del clítoris) y secreción mucosa de las glándulas de Bartholin. Mientras que, en los hombres, las reacciones genitales durante la excitación producen: erección del pene, elevación y engrosamiento del escroto, elevación y rotación de los testículos, incrementos en la circunferencia de la corona del glande, coloración púrpura de la corona del glande y secreción mucosa de las glándulas de Cowper. Las reacciones extragenitales -aunque no idénticas- son similares en ambos sexos: erección de pezones y crecimiento del pecho (aunque de forma menos consistente y general en los hombres); rubor sexual o enrojecimiento maculopapular que consiste en la aparición de manchas rojizas, más frecuentes en la mujeres, en el pecho y los senos; tensión y contracciones musculares (esta miotonía se inicia en la musculatura estriada o voluntaria, pero puede extenderse a la involuntaria al finalizar la fase de excitación); incremento de la tasa respiratoria, llegando a su punto más álgido durante la fase orgásmica, con incremento del ritmo cardíaco y de la presión arterial; además, se han encontrado de manera inconsistente contracciones en el esfínter del recto (Lameiras, Carrera y Rodríguez 2015).

Aunque es una fase que se ha puesto en tela de juicio, ya que no hay evidencias empíricas que la demuestren, pero hay varios autores que coinciden en las fases, tales como (Masters y Jhonson, 1981) y (Carrobles y Sanz 1991).

Continuaremos con la fase orgásmica. Esta fase también tiene diferencias respecto al cuerpo de un hombre y de una mujer cisgénero. Utilizan la definición de Carrobles y

Crespo, Labrador y De la Fuente para que sea más completa. Estos autores coinciden en que es un proceso individual que tiene determinantes tanto físicos, como psicosociales, y que consiste en un momento caracterizado por la liberación de toda la excitación acumulada, por lo que es un proceso brusco que dura entre unos tres y diez segundos. Según las autoras, dependiendo del sexo biológico tendrá una afectación u otra. Por lo que

en el hombre esta fase se subdivide en dos. La primera subfase, en la cual se dan contracciones en los conductos deferentes, vesículas seminales, conducto eyaculador y próstata, facilitando que el fluido seminal se sitúe en la base del pene, en el bulbo uretral, donde se expande; posteriormente, el esfínter interno de la vejiga urinaria se contrae (para impedir que el semen entre en la vejiga – lo que se conoce como eyacuación retrógrada-) y el semen contenido en el bulbo uretral produce una sensación de una eyacuación inminente, sensación que puede durar entre 2 y 3 segundos. Siguiendo con la segunda subfase, el esfínter externo de la vejiga se relaja, permitiendo así el paso del semen, mientras que las contradicciones de los músculos que rodean la uretra, el bulbo uretral y la base del pene empujan la eyacuación hacia el exterior del cuerpo. Las primeras 3 o 4 contracciones, que se suceden cada 0,8 segundos suelen ser más intensas, otras dos o cuatro contracciones ocurren a intervalos más largos, variando en función de la persona. Mientras que en las mujeres se produce un número de contracciones variables, entre 3 y 15, de los músculos pélvicos que rodean la vagina; de forma que, primero tienen lugar a intervalos de 0,8 según y, posteriormente, le siguen de 3 a 6 contracciones más débiles y espaciadas, también variables en función de la mujer. Destacan que en el orgasmo femenino el útero y el esfínter anal no se contraen rítmicamente, mientras que en el útero las contracciones se producen a oleadas desde la parte superior. En general, entre los componentes genitales del orgasmo, en las mujeres destacan contracciones del útero desde el fondo, en el cuello de este, contracciones de la plataforma orgásmica o tercio externo de la vagina, y contracciones en el esfínter externo del recto o ano. En el hombre se producen contracciones en los órganos reproductores internos, tales como la próstata, los conductos deferentes, vesículas seminales y conducto eyaculador, contracciones de la uretra y del pene, y contracciones en el esfínter externo del recto. En relación con los componentes extragenitales, tanto en las mujeres como en los hombres, se produce rubor sexual, miotonía, hiperventilación (hasta 40 inspiraciones por minuto), taquicardia (que puede llegar hasta las 180 pulsaciones por minuto) y aumento de la presión arterial. Pero el mayor interés de esta fase se centra en la controvertida cuestión a la cual nos deriva la propuesta de Freud, quien planteó la existencia de más de un tipo de orgasmo en las mujeres, el vaginal y el clitoral. Por lo que el orgasmo vaginal era visto como algo normal y propio de las mujeres psicológicamente maduras, mientras que el clitoral era considerado sintomático de una neuropatología y experimentado por mujeres psicológicamente inmaduras. Laqueur muestra como en la enciclopedia médica inglesa más importante de la época, Freud presentaba la anatomía del clítoris como análoga a la del pene, e incluso se reconoce su mayor dotación nerviosa, de forma que incluso Freud, además de las autoridades académicas francesas, alemanas e inglesas, se mostraban unánimes al afirmar que el placer sexual femenino se originaba en las estructuras de la vulva en general y más concretamente en el clítoris. Por lo tanto, Laqueur (1994: 410-411) no duda que Freud sabía que el origen natural del placer erótico era el clítoris, pero “este competía con la sede culturalmente necesaria de su placer, la vagina” (Lameiras, Carrera y Rodríguez 2015).

Existe un debate entre varios autores y autoras, ya que el resto defiende que solo existe un orgasmo, el clitoral. Además, destacan que la mujer tiene una capacidad orgásmica que las permite no pasar por el periodo refractario que pasan los hombres, por lo que las mujeres son multiorgásmicas. Aunque Masters y Jhonson mostraron en su tesis que las mujeres solo podían tener un orgasmo mediante la estimulación del clítoris, otros autores retomaron la idea dualista de Freud, llegando a definir incluso tres tipos de orgasmos. Por otro lado, definen el modelo del Punto G, que vuelve a la idea dualista. Aun así, (Koedt, 2001) afirma que las mujeres solo pueden llegar al orgasmo mediante la estimulación del clítoris. La autora cuenta que, a lo largo de la historia, numerosas tesis demuestran que la mujer es más frígida en la cama que el hombre por naturaleza. Si investigamos al respecto, observamos que el origen de la invisibilización del clítoris nace de una sociedad donde los hombres eran el objeto de estudio y quienes estudiaban, por lo que ellos son los que han dejado constancia. Por lo que quien estudio la respuesta sexual, eran hombres, los cuales obtienen el placer sexual mediante la penetración, por lo que, en una relación heterosexual vaginal, se obtiene a través del roce del pene con la vagina; y así el clítoris no es estimulado. Por lo que sí, las mujeres eran frígidas, ya que su placer fue oculto y castigado durante muchos años, mientras que la realidad es que la única función del clítoris es dar placer sexual. Para finalizar, la respuesta sexual humana acaba con la fase de resolución. En esta fase la característica principal es que pone fin a las fases de la respuesta sexual humana. Así que, consiste en la desaparición de los procesos que se habían llevado a cabo durante las anteriores fases, de manera que es un ciclo que acaba en el mismo punto que empieza, es decir, en el nivel biopsicosocial. Por lo tanto, el proceso de resolución es distinto según el sexo biológico. En el caso del pene esta fase se caracteriza por un periodo refractario, que consiste en que el pene vuelva a un estado de flacidez, así que es el periodo que necesita el pene para volver a tener una erección. Este periodo se puede dividir en dos fases, la primera que puede llevarse a cabo durante cinco y diez minutos, y en la que se desarrollan los cambios más significantes del periodo; en cambio, la segunda fase puede durar hasta treinta minutos. Las autoras lo denominan recuperación biológica, y estas son los condicionantes que definen: (Lameiras, Carrera y Rodríguez 2015)

- la edad, de forma que a menor edad menor tiempo de espera
- el estado de salud, de forma que a mejor salud menor tiempo de espera

- el nivel de deseo, así a mayor nivel de deseo menor tiempo de espera; y, finalmente
- la potencia sexual, en el sentido que a mayor potencia menor tiempo de espera.

Este periodo es el que marca la diferencia entre la resolución en una vagina y un pene, ya que la vagina además de no necesitar este periodo tiene una capacidad multiorgásmica, puesto que no hay que esperar un tiempo concreto, ya que si se tiene un orgasmo y el clítoris vuelve a la fase inicial, si se sigue estimulando se puede conseguir otro orgasmo.

3.3 Modelos de educación sexual

En la sociedad occidental pueden identificarse hasta el momento al menos cuatro modelos de educación sexual, que coexisten en mayor o menos medida, estos modelos implican diferentes formas de reaccionar ante la sexualidad (Guandreau, 1985; Font, 1990; López y Oroz, 1999; López, 2005).

En primer lugar, nos encontramos con el modelo moral. Este modelo pretende dar respuesta a cualquier iniciativa de educar en sexualidad, las instituciones conservadoras pretenden con esta metodología eliminar de la sociedad la idea de transmitir valores positivos en referencia a la sexualidad. Para conseguir su idea se trabaja con una actitud prohibitiva, de forma que se pretende restringir la sexualidad mediante la “ley del silencio”. A lo largo del siglo XX, aparecen en Suecia nuevas reivindicaciones que defienden la educación sexual, por lo que, en este momento todavía coexisten un conjunto de ideologías basadas en este modelo, dominado por un conjunto de concepciones moralistas que defienden la educación en relación con la mentalidad que caracteriza la religión, es decir, defienden la sexualidad dentro del matrimonio heterosexual con el único objetivo de reproducirse, por lo que las actuaciones contrarias a esto serán castigadas. Esto significa que niegan el placer, sobre todo femenino, lo que perpetua los roles de género que afectan a las relaciones socioafectivas y familiares. Por lo general es un modelo que pretende invisibilizar a la mujer, el placer sexual y la masturbación, planteando un sentimiento de culpabilidad a cualquiera que lo practique, para conseguir dar una visión negativa y oscura de lo que es realmente la sexualidad. Los objetivos de este modelo, presentado por (López, 1990) son fomentar la abstinencia y preparar para el matrimonio (para evitar las relaciones sexuales extramaritales por placer y para evitar la

infidelidad). En relación con las ideas mencionadas anteriormente la metodología con la cual se trabaja para llevar a cabo y establecer este modelo en la sociedad es directiva, de forma que se entiende que el sujeto es cuestión no participa, es un elemento pasivo. Aunque no se le defina como agente activo, se considera que la responsabilidad de la educación sexual es de la familia, por lo que se aseguran de que los valores que se transmiten serán los mismos, dado que se trata de familias conservadoras, que practican y creen en la educación sexual basada en las ideas moralistas que muestra este modelo.

El modelo de riesgos nace de la necesidad de prevención sexual, teniendo como referencia los riesgos que esto conlleva. Sale a la luz una vez pasada la Primera Guerra Mundial, ya que fue un momento de grandes problemas de salud, provocadas por las prácticas sexuales de riesgo, también contribuyó el conjunto de ideas de carácter más liberal y el cambio en la forma de vida de la sociedad, provocado por la industrialización. En este proceso de cambio, los hechos más relevantes fueron el éxodo rural, la incorporación de la mujer al mundo laboral y la disminución de la influencia de la iglesia y la religión. Por lo tanto, a lo largo del siglo XX la medicina empieza a investigar sobre la sexualidad, por lo que, aunque solo se trabaje para prevenir y/o intervenir sobre los riesgos, ya se habla de la sexualidad, con lo que se trabaja para hacer visibilizar la verdad sobre el sexo. Este modelo también es conocido como modelo preventivo y/o médico, de forma que la educación sexual, aunque se hable de ella, sigue teniendo un carácter prohibitivo. No se trabaja por el bienestar y el placer sexual, se trabaja para evitar y/o curar riesgos derivados de prácticas sexuales llamadas de riesgo. Este modelo de riesgos es una evolución del modelo moral, ya que se trabaja desde la misma perspectiva tradicional, pero se incluye la visión técnica, que aporta ideas medicas dedicadas a la prevención. Esta evolución es mínima, ya que pasa de entenderse la sexualidad como un pecado a entenderse como un riesgo que deriva en dolor. Sus principales áreas de actuación son mediante las campañas de publicidad. Aunque seguimos trabajando bajo una metodología directiva, en la cual los y las profesionales del ámbito son elementos activos que dirigen la intervención, mientras que los sujetos participantes son elementos pasivos, los cuales asumen las órdenes y la información que los y las profesionales transmiten.

El modelo de la revolución sexual y social se origina con la idea de que para que haya una revolución social, es necesaria una revolución sexual. Surge del pensamiento de

Freud y Marx, por lo que es una ideología de izquierdas, ya que estos autores creen que la dominación social es el problema principal, por lo que crean una revolución que luche por la abolición de la represión sexual y libere a la población de la opresión del capitalismo. Este movimiento aferrado a las ideas nombradas, junto con el movimiento juvenil SEX-POL (creado por Reich) forma las primeras ideas en las que se basa el modelo que nace en Viena. Aunque la fundamentación que caracteriza este modelo se sitúa en los años sesenta, con la revolución sexual de los Estados Unidos y con el movimiento juvenil de mayo del 68 en París, sabiendo que la influencia marxista había disminuido y era más común la influencia anarquista. Las ideas que menciono pretenden dar respuesta a la necesidad que presentan los y las jóvenes de tener una educación sexual y libre acceso a los anticonceptivos. El principal objetivo de este modelo es generar una conciencia sin censura sobre la explotación y la represión sexual, ya que es un modelo que no critica a las personas según su condición social ni el estado civil, solo reivindica el sexo, la masturbación, y más concretamente, el orgasmo, haciendo hincapié en que son elementos vitales para el bienestar y la salud de las personas. Los contenidos que se abordan en este modelo agrupan un conjunto de pensamientos que se basan en la información objetiva sobre la sexualidad; por ejemplo, el derecho a la sexualidad de toda la población, sin discriminación, por lo que también es necesario el análisis de las condiciones sociales de la población, de la sociedad capitalista y de las instituciones. Para conseguir el objetivo y transmitir las ideas que se proponen en este modelo, se cree que es importante que la Educación Sexual sea una práctica que se imparta en el marco de la educación formal, en la escuela, por parte de educadores formados en la materia. Por lo que saben que se tiene que incluir en el currículo escolar explícito, ya que no se confía en que la familia desarrolle esta tarea, puesto que los padres y madres suelen transmitir los conocimientos que recibieron ellos, por lo que es más probable que reproduzcan una idea represiva, y esto conllevaría ir en dirección opuesta del movimiento social y político que expone este modelo. Se pone en práctica mediante una metodología activa, aunque la escuela de la época se regía por una ideología conservadora, por lo que el educador tenía un estilo directivo. Las autoras comparan este modelo con el modelo moral, ya que creen que es igual de directivo, pero por razones opuestas, este modelo no entiende otra manera de entender la sexualidad que no sea el que propone, luchando contra las ideologías conservadoras.

El modelo biográfico y profesional nace en Suecia en los años 50, se fundamenta en las ideas de Kinsey entre los años 1967-1968 y de Masters y Johnson en 1966. Se entiende la sexualidad desde una perspectiva relativista y plural, permitiendo al sujeto ser libre de escoger su sexualidad y reconociendo el derecho de la diversidad sexual, por lo que defiende que la sexualidad es un aspecto de la salud que afecta al bienestar personal, ya que se le da bastante importancia al hecho de que esta se viva de la manera más libre y natural posible. Los objetivos que se fijan en este modelo son; adquirir conocimientos, habilidades y actitudes tolerantes y fomentar la ética básica, para conseguirlos se trabaja con la identidad corporal y de género, la autoestima y habilidades sociales, las relaciones socioafectivas y conducta sexual, las emociones y sentimientos y los métodos anticonceptivos de prevención de ITS. Para verificar que el modelo funciona, se confía en una educación conjunta entre familia y escuela, aunque se dejan claro las funciones a seguir en cada ámbito de actuación. Con esto se pretende que la educación sexual llegue a todos los ámbitos sin ningún tipo de discriminación, por lo que los profesionales serán nos encargados de intervenir entre los y las participantes, enfocando la intervención desde una perspectiva integral, teniendo en cuenta todas las características y factores que puedan influir en la vida de la persona con la que se trabaja.

	MODELO MORAL	MODELO DE RIESGOS	MODELO DE LA REVOLUCIÓN SEXUAL Y SOCIAL	MODELO BIOGRÁFICO Y PROFESIONAL
OBJETIVO	Fomentar la abstinencia Preparación para el matrimonio	Evitar problemas de salud derivados de las prácticas sexuales y las consecuencias	Aumentar la conciencia crítica sobre la explotación social y la represión sexual.	Adquirir conocimientos, habilidades y actitudes tolerantes y fomentar la ética básica.
ACTITUD	PROHIBITIVA	PROHIBITIVA	COMBATIVA	DE CULTIVO
METODOLOGÍA	DIRECTIVA	DIRECTIVA	ACTIVA	PARTICIPATIVA
CONTENIDOS	Reproducción y crianza de los hijos e hijas Formación de la familia Aprender a decir “no”	Campañas publicitarias y de distribución de preservativos Formación a profesionales y escuelas	Derecho a la sexualidad Análisis de las condiciones sociales de la población y de la sociedad capitalista y de las instituciones	Identidad corporal y de género Autoestima y habilidades sociales Relaciones socioafectivas y conducta sexual Emociones y sentimientos Métodos anticonceptivos de prevención de ITS
SEXUALIDAD=	=Pecado	=Peligro/Enfermedad	=Instrumento político y de revolución	=Dimensión humana y de valores

Tabla 3. Comparación de los modelos de Educación Sexual. Elaboración propia.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA

4.1 ANÁLISIS DE LA REALIDAD E INTERPRETACIÓN DIAGNÓSTICA

Este proyecto se llevará a cabo en el barrio de La Rondilla, en un instituto de educación secundaria. Ya que La Rondilla es un barrio multicultural, se ve la necesidad de una educación sexual eficiente, que transmita valores y favorezca la empatía entre sus vecinos, el futuro es de la juventud, y es por ello que, este proyecto va enfocado a paliar las necesidades de este colectivo en este área, ya que ellos serán los transmisores de estos aprendizajes al resto de la comunidad, un concepto entendido como “un territorio concreto, con una población determinada, que dispone de determinados recursos y que tiene determinadas demandas” (Marchioni, 1994), en el documento sobre la “Organización y desarrollo de la Comunidad”. Sin olvidar la teoría sistémica-ecológica de (Bronfenbrenner, 1987) la cual explica la importancia de los ambientes en el desarrollo psicológico de las personas, según esta teoría cada persona es afectada de modo significativo por una serie de sistemas, el cual afecta en el comportamiento humano y en el desempeño de las tareas, ya que cada uno de estos niveles contiene al otro. Este modelo está compuesto por un conjunto de estructuras ambientales (en diferentes niveles) dentro de los cuales se desenvuelve la persona. Bronfenbrenner considera que para estudiar el desarrollo hay que tener en cuenta los ambientes en los que la persona se desenvuelve, estos ambientes están interrelacionados y quien los hace interactuar es el propio sujeto.

El microsistema es el nivel más inmediato en el que se desarrolla el individuo. Seguido por el mesosistema, que comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente. Después nos encontramos con el exosistema, en este se incluyen ambientes más amplios, en los cuales el individuo no está necesariamente activo. Seguido por el macrosistema, que lo compone la cultura y la subcultura en la que se desenvuelven todos los individuos de una misma sociedad. Después está el cronosistema que tiene que ver con la época histórica en que vive el individuo. Todos ellos se encuentran dentro del globosistema que tiene que ver con la condición ambiental, como el clima y los desastres naturales.

La familia es el primer eslabón entre el individuo y el resto de las estructuras sociales, también es la evidencia de que el ser humano es un animal social. El grupo, la comunidad y la sociedad son medios indispensables para entender a la humanidad. Dentro de la teoría sistémica ecológica la familia es el microsistema más importante, ya que permite el desarrollo del individuo y configura las relaciones mesosistémicas de este. La familia sirve de medio adaptativo y de vehículo espaciotemporal. Este modelo es muy importante a la hora de la realización y ejecución del proyecto porque no podemos entender o analizar de modo individualizado a una persona sin analizar el todo, como de donde viene, con quien se relaciona, donde vive, el cómputo global del todo es lo que le hace ser quien es, no podríamos analizar algo aislado sin analizarlo globalmente, ya que lo que afecta al sistema también le afecta a ella y viceversa. Para entender las relaciones entre los subsistemas familiares hay que saber que la familia es un conjunto, que aporta una realidad propia y que va más allá de una suma de individuos. Es un sistema de valores y creencias compartidas formado a través de experiencias. En el sistema familiar existe una interacción circular permanente entre los miembros. Esto unido a la idea de totalidad hace que las intervenciones se centren en el sistema como conjunto y no en los miembros como “pacientes sintomáticos”. Los sistemas familiares son la clave para influir de forma positiva en la convivencia comunitaria, teniendo como prioridad las relaciones interculturales. En este instituto hay una gran diversidad cultural, un 30% presentan necesidades educativas específicas de apoyo educativo y más aún al encontrarse en el barrio de La Rondilla, que en los últimos 15 años es el barrio que mayor índice de acogimiento de extranjeros recibe de la ciudad. A esto se debe añadir que al centro se le puede considerar un “Gueto” educativo ya que la falta de movilidad externa de las familias que le ocupan, y la situación de estas, de riesgo de exclusión social, hace que la problemática se centralice en el centro educativo en vez de deslocalizarse hacia otros centros de la zona. La mayoría de los chicos y chicas que acuden al centro viven en el barrio de La Rondilla, un 22% acude desde el barrio España y el 7% restante de otras zonas de la ciudad. El 55% del alumnado procede de familias españolas, pero no hace muchos años el porcentaje del alumnado que llegaba desde el extranjero era del 70%, este número ha ido decreciendo debido a las consecuencias de la crisis económica y social que atravesó el país, ya que ha hecho que un gran número de familias regrese a sus países de origen o se vayan a zonas donde las condiciones sociales y laborales sean más favorables.

En los siguientes gráficos se muestra de una forma más visual la cantidad de alumnos y alumnas que hay en el centro, además de visibilizar la diversidad cultural existente, con ellos no pretendo hacer una separación, sino todo lo contrario, pretendo mostrar la realidad existente, que no es otra que una gran diversidad cultural. Es por ello por lo que este proyecto es de gran relevancia, ya que la sexualidad es algo unificador, todos y todas tenemos un cuerpo y una mente, cada uno y cada una lo vivenciamos diferente. Por lo que este proyecto pretende otorgar herramientas para que esas vivencias sean sanas, fomentando el conocimiento de nosotros mismos y el de los y las demás, creando una empatía social que cree conciencia y sea transmisible al resto de la comunidad.

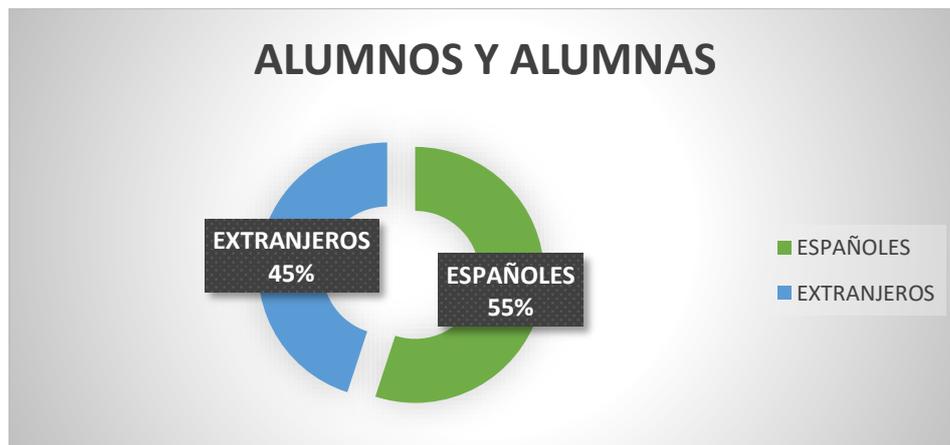


Gráfico 1. Comparativa de alumnado. Elaboración propia.

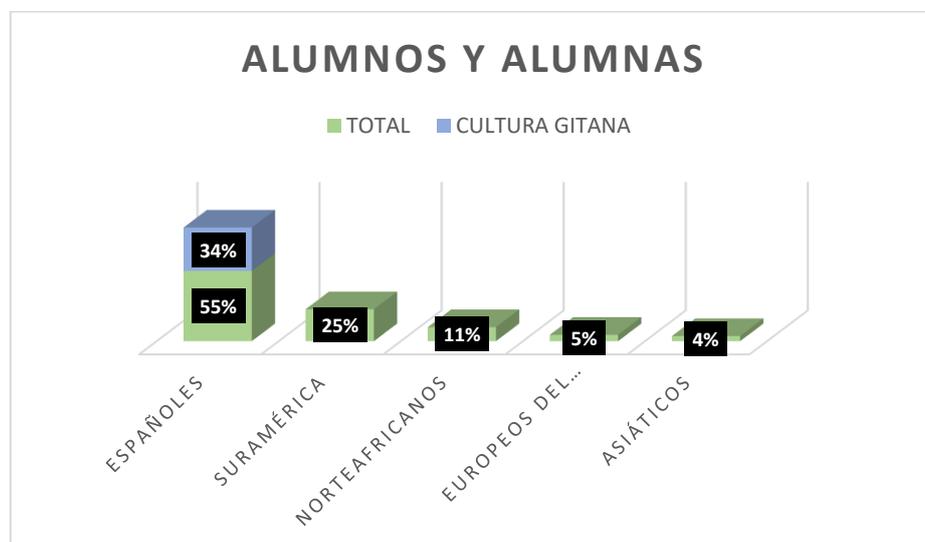


Gráfico 2. Comparativa de procedencia del alumnado. Elaboración propia.

4.2 OBJETIVOS

Objetivo general

- Consolidar una educación sexual de calidad, favoreciendo la igualdad y potenciando la empatía.

Objetivos específicos

- Identificar las diferencias entre sexo y género
- Promover la inclusión de todas las identidades
- Adquirir vocabulario específico sobre sexualidad
- Conocer las funciones y fines de los órganos sexuales del cuerpo humano
- Comprender los mitos del amor romántico y la existencia de nuevos modelos relacionales

4.3 METODOLOGÍA

La intervención que se llevará a cabo a lo largo de la implementación del proyecto se caracterizará por una metodología del juego y participativa. Buscando la satisfacción en la actividad, para posibilitar que las personas desarrollen sus potencialidades, fomentado el desarrollo del sentido crítico, reflexión personal y el diálogo como forma de contrastar ideas y búsqueda conjunta de la razón. La metodología será activa, integradora, participativa y cooperativa, atendiendo a las necesidades desde un punto de vista individual y colectivo, además de familiar, social y educativo, buscando la animación en la actividad y el desarrollo de capacidades. También se desarrollará el uso del diálogo, los contextos cooperativos en las relaciones interpersonales, la práctica de la participación democrática, el desarrollo de actitudes de socialización, la concienciación del entorno en el que se encuentran y la empatía. Esta metodología busca conocer y abordar los procesos de enseñanza-aprendizaje y la construcción del conocimiento, entiende a los y las participantes como agentes activos en la deconstrucción y construcción de conocimientos, no como agentes pasivos y simples receptores. Nace de los intereses del alumno/a y prepara al alumnado para la vida diaria. Su base teórica nace de la teoría de Piaget, ya que explica cómo se forman los conocimientos. La teoría participativa busca que los participantes difundan su experiencia a los demás, con lo que su aprendizaje sirva para difundir aún más las enseñanzas y se ajuste a su proceso de desarrollo. Es importante que exista una ideología compartida y consensuada por los educadores y las educadoras a la hora de organizar y concretar la práctica educativa que delimita todo proyecto, esto se consigue con la participación e implicación de todos los y las profesionales en la elección de la metodología más adecuada. En términos más específicos, diremos que la metodología aplicada a lo largo del proyecto se caracteriza por los siguientes aspectos:

- Inclusiva y participativa, es decir, que construya espacios de convivencia que reflejen momentos relevantes en la vida de los y las menores y que se vivencien de una manera constructiva y enriquecedora.
- Cooperativa y asistencial, es decir, que posibilite una intervención socioeducativa más terapéutica, para solucionar las carencias que puedan aparecer en la vida del alumnado, de forma que eviten la marginación y la exclusión. Es por ello por lo que todas las actividades fomentan el trabajo en equipo.

- Flexible y activa, de forma que permita la intervención educativa en un amplio espectro, pudiendo ser individual, tutorial y grupal; dentro de esta concepción metodológica el educador/a tiene que poder utilizar recursos y técnicas adecuadas que potencien la participación y el aprendizaje de todos los y las menores participantes.

Para que la implementación sea lo más eficaz posible, los grupos serán reducidos y no mixtos, por lo que el grupo se dividirá en dos, chicos y chicas, esto hará que la intervención sea más personalizada y los grupos se puedan encontrar en un entorno más cómodo para participar y compartir. Aunque haya dos grupos, las actividades serán las mismas, al ser una metodología participativa, activa y flexible, los grupos tendrán libertad para trabajar, lo que significa que dependiendo de las necesidades del grupo se podrán potenciar unas actividades u otras, basándonos en las carencias e intereses del grupo, para poder intervenir según sus experiencias.

4.4 ACTIVIDADES

Las actividades serán llevadas a cabo por el educador y la educadora que desarrollen el proyecto, también serán los encargados de realizar la evaluación, mediante encuestas personales a cada alumno y alumna, con el fin de comprobar su grado de satisfacción y nivel de aprendizaje, tanto con la actividad, como con el proyecto y las personas que lo desarrollan. Antes de comenzar cada actividad se expondrá un pequeño marco teórico para contextualizar sobre lo que se va a trabajar cada día.

Denominación

A1

Objetivo

Identificar las diferencias entre sexo y género

Descripción

Estará enfocada a los niños y niñas de 4º de E.S.O. ya que considero que la etapa vital en la que se encuentran es la idónea para recibir este proyecto. El juego consiste en intentar acercar la diferencia entre identidad de género y orientación sexual y diferenciar entre sexo biológico y género, además de cuestionarse el concepto de sexualidad, adquiriendo un vocabulario específico y desinhibirse hablando sobre sexualidad con total normalidad. Para ello se realizará un juego de puntería que se basará en repartir pelotas con velcro a cada alumno y alumna, después se pondrá un cartel en la pared, en el cual aparecerá una figura de un cuerpo humano, en el que se verá un cerebro, un corazón y unos genitales no sexuados, en cada dibujo habrá un velcro, el alumnado tendrá que tirar y pegar las bolas donde crea que corresponde las palabras que se les irán diciendo, tales como; identidad de género, orientación sexual y sexo biológico. El fin es que se cree un debate y se pueda explicar de donde nace cada concepto y a que hace referencia.

Temporalización

Se realizará los miércoles en la hora de tutoría

Recursos

Los carteles y las bolas con velcro propios del juego.

Denominación

A2

Objetivo

Conocer las funciones y fines de los órganos sexuales del cuerpo humano.

Descripción

Estará enfocada a los niños y niñas de 4º de E.S.O. ya que considero que la etapa vital en la que se encuentran es la idónea para recibir este proyecto. La clave de este juego es conocer las funciones y fines de los órganos sexuales femeninos y masculinos, tanto internos como externos. Para ello utilizaremos este juego de conectar y extraer. Dispondremos de dos paneles, en uno aparecerán los órganos sexuales masculinos internos y externos, a su lado estarán los nombres de cada órgano, mediante dos conectores de diodo habrá que hacer que coincida la imagen del órgano con su nombre, si se acierta un led en la parte superior del panel se pondrá de color verde, si se falla se pondrá de color rojo. Según se va realizando el juego e identificando los órganos se va explicando que función cumple. Por otro lado, tendremos otro panel con los órganos sexuales femeninos, tanto internos como externos, en este caso, además de contar con el mismo sistema de conector de diodos que hemos utilizado anteriormente, añadiremos la función de extraer una pieza sin tocar los bordes, ya que si se tocan los bordes se encenderá el led de color rojo, la pieza que se deberá extraer será el clítoris, de tal forma que visibilicemos este órgano tan castigado por diversas culturas y tan invisibilizado en la gran mayoría.

Temporalización

Se realizará en la hora de tutoría los miércoles

Recursos

El propio juego del que dispondrá el educador y la educadora.

Denominación

A3

Objetivo

Comprender los mitos del amor romántico y la existencia de nuevos modelos relacionales.

Descripción

Estará enfocada a los niños y niñas de 4° de E.S.O. ya que considero que la etapa vital en la que se encuentran es la idónea para recibir este proyecto. El juego a ser posible se desarrollará en el exterior, el terreno de juego debe medir alrededor de 5x8 metros, aunque las dimensiones pueden cambiar para que el juego sea más rápido. Los lados más cortos del rectángulo son llamados líneas base.

El rey se coloca en el centro del terreno de juego, de tal forma que divida la pista en dos partes iguales, tanto a lo largo como a lo ancho.

Las torres se colocan de manera equidistante en las líneas base, cinco torres en cada línea. Tanto el rey como las torres son colocados en el suelo teniendo como base su área cuadrada.

El juego se lleva a cabo entre dos equipos (que para simplificar la explicación los llamaremos A y B), con cualquier número de participantes. Cada equipo tiene su propia línea base, y es dueño de la porción de la cancha que va desde la línea base hasta el rey.

Antes de comenzar cada equipo escribirá en sus torres roles, estereotipos de género y mitos del amor romántico, ya que el fin de esta actividad será derribarlos y trabajar sobre sus conceptos, para interpretarlos y ver cómo nos afectan día a día, para poder conseguir el fin último del juego, que es derribar el patriarcado, al que hemos denominado rey, ya que es el sistema predominante y el que nos domina.

El juego se realiza por turnos. Al comenzar, el equipo A lanza los cilindros desde su línea base hacia las torres en la línea base del equipo B, con la intención de derribarlas. El equipo B lee las torres derribadas y trabajamos esos conceptos, posteriormente lanza sus torres derribadas por el equipo A al campo del equipo A

(estos se llaman torres de campo) para que podamos observar que, aunque derribemos una parte del problema, el problema sigue existiendo. Estas serán puestas de pie sobre su base y el equipo B deberá derribarlos antes de empezar a derribar las torres normales.

Una torre de campo derribada es sacada del campo y eliminado del juego.

Los cilindros deben ser lanzados por debajo del brazo, y deben estar perpendiculares a la tierra. Hacerlos rotar en horizontal como una hélice está prohibido. Sí pueden rotar perpendicularmente al suelo como los radios de una rueda.

Luego es el turno del equipo B, que repite los pasos anteriores. A partir de ese momento, el equipo de turno debe primero derribar las torres de campo antes que las torres en la línea base.

Cuando un equipo derriba todas las torres del equipo contrario, puede derribar al rey, aquí, después de trabajar todos los conceptos recogidos en las torres podremos intentar derribar al rey, dando a entender que sin una deconstrucción total de estos términos no podremos derribar el patriarcado. El lanzamiento se realiza desde su línea base. El equipo que derribe al rey es el ganador. Sin embargo, si el rey es derribado antes que alguna torre, el equipo pierde automáticamente. Ya que no se puede pretender derribar el patriarcado sin antes conocer lo que este provoca.

Temporalización

Se realizará los miércoles en la hora de tutoría

Recursos

Para poder realizar este juego necesitaremos un rey, que será una torre de madera, de unos 30 cm de alto y con una base cuadrada de 9x9 cm. También 10 torres más pequeñas de madera con una base cuadrada de 7x7 cm, y de 15 cm de alto y 6 cilindros de madera, de unos 30 cm de largo y 4 cm de diámetro.

Denominación

A4

Objetivo

Adquirir vocabulario específico sobre sexualidad

Descripción

Estará enfocada a los niños y niñas de 4º de E.S.O. ya que considero que la etapa vital en la que se encuentran es la idónea para recibir este proyecto. Para realizar este juego es necesario utilizar cartas y objetos, los objetos que requeriremos para su desarrollo serán; un diafragma, un DIU, un parche anticonceptivo, un anillo vaginal, un implante subdérmico, un preservativo masculino y otro femenino y una píldora anticonceptiva. En las cartas encontraremos estos mismos elementos, pero con colores diferentes o iguales a como son en su presentación física. Las cartas se ponen boca abajo y un participante gira una carta y la pone encima de la mesa. Ahora, usando solo una mano, intentando hacerlo lo más rápido posible, el objetivo es coger el objeto que aparece en la carta con su color original, por ejemplo, si en la carta aparece un anillo vaginal azul y un implante subdérmico verde y el implante subdérmico en la realidad es verde y el anillo vaginal es morado, habría que coger el implante subdérmico, ya que corresponde con su color original.

Con esto vamos adquiriendo vocabulario específico e identificando métodos anticonceptivos y preventivos, además de ir trabajando en la función de cada uno, ventajas y desventajas, qué consecuencias tiene su uso y como aplicarlo.

Si se coge el objeto correcto, se coloca la carta que se ha girado delante de la persona que lo ha conseguido como recompensa. Los objetos que se han cogido se devuelven al centro de la mesa. A continuación, otra persona gira la siguiente carta (de forma que todas las personas la puedan ver al mismo tiempo) y la dinámica continúe hasta que el dinamizador o dinamizadora del juego considere oportuno.

Temporalización

Se realizará los miércoles en la hora de tutoría

Recursos

Los objetos y las cartas propias del juego.

Denominación

A5

Objetivo

Promover la inclusión de todas las identidades

Descripción

Estará enfocada a los niños y niñas de 4º de E.S.O. ya que considero que la etapa vital en la que se encuentran es la idónea para recibir este proyecto. Esta actividad servirá para recopilar y ampliar toda la información trabajada en todos los juegos anteriores, además de servir de evaluación interna para los y las educadores y educadoras, ya que con este juego se puede ver el grado de conocimiento que ha adquirido el alumnado con estos juegos. La dinámica del juego se basa en preguntas, respuestas y pruebas más dinámicas, dichas pruebas pueden ser de mímica, modelaje o dibujo. El juego se desarrollará en un tablero y serán necesarias fichas, cartas de preguntas, cartas de prueba y dado. Cada casilla indicará a los y las participantes que tienen que hacer, si responder a una pregunta de verdadero o falso o respuesta simple o tener que realizar mímica, modelaje con plastilina o dibujar, el tema principal del juego serán los temas tratados con anterioridad. Pudiéndonos parar en los conceptos o términos que se requiera, ya que son juegos flexibles y donde lo que se busca es la comprensión y naturalización de los conceptos.

Temporalización

Se realizará los miércoles en la hora de tutoría

Recursos

Fichas, dado, tablero de juego, plastilina, lápiz, papel y cartas propios del juego.

4.5 TEMPORALIZACIÓN

Este proyecto se llevará a cabo en los meses de octubre y noviembre, según el calendario escolar de Castilla y León 2019/2020, a continuación, se ven las actividades que se van a llevar a cabo, aparece reflejada la actividad y cuando transcurrirá. la duración de cada sesión será de 1 hora. Todas las actividades se realizarán los miércoles de 10:00 a 11:00

Los viernes los educadores y educadoras encargados del proyecto se reunirán para evaluar la situación del proyecto, como está funcionando, la participación y autoevaluación. Además de reunirse con el tutor o tutora del curso para conocer cómo van respondiendo el alumnado a las sesiones.

OCTUBRE

2	9	16	23
Explicación	A1	A2	A3

NOVIEMBRE

6	13	20	27
A4	A5	Repaso	Evaluación

4.6 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

El proyecto será llevado a cabo por un educador y una educadora sociales titulados, cada uno llevando un grupo distinto, pero unificando ambos cuando sea preciso, esta división se realizará para sacar el máximo rendimiento a la intervención.

En cuanto a las infraestructuras, el proyecto se desarrollará en el aula, pudiendo salir al patio si la actividad lo requiere.

Los recursos fungibles que serán requeridos son mínimos, ya que los juegos cuentan con el material necesario para su desarrollo, aun así, para ampliar información serán necesarios, folios y bolígrafos.

Los recursos inventariables que serán requeridos son: mesas, sillas, proyector y ordenador, ya que al principio de cada sesión se dará una parte teórica para asentar las bases de lo que se va a trabajar.

4.7 EVALUACIÓN

La evaluación consiste en comprobar la eficacia del proyecto, si ha resultado eficiente su desarrollo, mediante la recogida de datos y según los criterios derivados de los objetivos.

La evaluación ha de ser participativa para integrar a todos los implicados, sistemática ya que responde a una metodología, flexible y continua para que se pueda ir modificando y adaptando.

Debe ser objetiva, válida y fiable, estable, de calidad y con información suficiente.

El proceso ha de ser continuo en tres fases:

- Inicial: Se realiza al principio del proyecto.
- Formativa: Se efectúa a lo largo del proyecto. Posee la función de revisión del proceso y retroalimentación.
- Final o sumativa: Se realiza al finalizar la intervención. Permite comprobar el nivel de consecución de los objetivos planificados, valorar los resultados y orientar la toma de decisiones al respecto.

Para ello contaremos con unos instrumentos de evaluación, que en este caso serán; un formulario de satisfacción de las actividades, que será completado por los usuarios al final de cada sesión, donde se recogerán sus impresiones y experiencias. También se realizarán sesiones de evaluación en conjunto con los educadores al final de cada mes, en las que se preguntara por el transcurso de las actividades y su grado de aceptación en una charla tertulia con los participantes.

Nuestra evaluación será mixta, formado por un equipo de evaluadores internos, que serán los educadores encargados de implantar del proyecto y externos como serán los propios alumnos y alumnas.

Los indicadores son las unidades que permiten medir el grado de aproximación a un objetivo, por lo que nuestro instrumento de evaluación será una encuesta en la que se verán reflejados los siguientes contenidos:

- Planificación del proyecto
- Difusión de la información

- Recursos humanos y materiales
- Temporalización
- Plan de actuación
- Ejecución del proyecto
- Consecución de los objetivos
- Planificación, temporalización, instrumentos utilizados, validez y fiabilidad de la evaluación.

Longitudinal:

- Mediante encuestas
- Informes
- Cuestionarios.

Se realizarán a lo largo de todo el proceso de intervención.

Para finalizar, se realizarán unas memorias para evaluar los aspectos positivos y negativos del desarrollo del proyecto, dejando constancia de ellos para futuros proyectos del mismo ámbito.

5. CONCLUSIONES

En este apartado expondré los aprendizajes académicos y personales que han resultado a partir de la realización de este proyecto de fin de grado. Observamos que vivimos en una sociedad que denigra el cuerpo de la mujer. Mediante el sistema sexo – género se priva a las mujeres de un trato igualitario, estableciendo a partir de roles, identidad sexuada, estatus, normas, estereotipos, sanciones, premios y los discursos de legitimación de género, como tenemos que actuar y ser, concediendo a los hombres todos los privilegios de la sociedad, además de asumir únicamente dos identidades de género. Por ello, el género es una construcción social que nos atribuyen al nacer, la cual hay que seguir de una forma muy rígida para ser aceptados socialmente. En el caso de no seguir estas pautas marcadas por el sistema sexo – género, no se podrá formar parte de la sociedad denominada “normal”.

Hemos podido comprobar como la idealización del amor, traducida en el mito del amor romántico, desemboca en violencia y malestar para las personas que lo experimentan, ya que no existe un amor de por vida, ni una persona que complemente a otra, sino que cada persona es única e individual. Lo que hace que la monogamia sea un tipo de relación construida socialmente para poder inculcar unos valores restrictivos. La existencia de nuevos modelos relacionales posibilita un conocimiento más extenso de nosotros mismos, ya que no perpetúa la monogamia y el amor romántico, sino que intentar aportar nuevas herramientas para relacionarse libremente.

Como podemos observar en el proyecto, la inteligencia emocional es de vital importancia, situaremos como protagonista a la personalidad, ya que mediante el control de esta las personas destinatarias obtendrán un buen reconocimiento social, lo que implica tener mejores relaciones sociales, mejores resultados académicos y una buena salud psicológica.

También clarificamos como las fases de la respuesta sexual humana son vivenciadas de distinta forma dependiendo de si tienes vagina o pene, ya que los estudios en la gran mayoría de los casos se centran en estudiar al hombre y después generalizarlo. Es por ello por lo que aumentamos la conciencia crítica sobre la explotación social y la represión sexual, para posibilitar la adquisición de conocimientos y habilidades, actitudes tolerantes y fomentar la ética básica. Considero que este

proyecto me ha hecho mejor profesional, no solo por investigar sobre algo que me interesa y darme la posibilidad de ampliar mis conocimientos, sino por poder poner en práctica algunos de los conocimientos aprendidos en estos cuatro años de carrera.

Considero de vital importancia la realización de este proyecto, ya que es necesario otorgar herramientas de igualdad y tolerancia a las nuevas generaciones, para posibilitar un cambio social sostenible. Visibilizar la diversidad y trabajar por un fin común.

Respecto a la temporalización considero que es bastante corta, creo que lo realmente necesario sería una implementación en las aulas, una asignatura curricular con la cual poder conseguir una concienciación real y crítica. He tenido la suerte de poder trabajar con menores antes de terminar, lo que me ha servido para verificar la necesidad de este proyecto, además de concederme más argumentos y ganas para su realización, también he de admitir que mi paso por la Universidad de Vigo, en el campus de Ourense, ha sido algo determinante para esta elección. Ya que allí pude completar unas prácticas en un colegio junto a una educadora social y sexóloga, la cual llevaba a cabo un proyecto de educación sexual en un colegio. Después de esta vivencia me entristece oír hablar sobre Pin Parentales, ya que la educación es un arma que no se puede coartar, es algo a lo que hay que darle alas, porque es el único medio por el cual la gente será libre. Esta experiencia me sirvió como referencia para saber que otra educación sexual es posible, una educación sexual basada en el conocimiento crítico, otorgando herramientas a los y las alumnas para su desarrollo, sin una perspectiva prohibicionista y meramente sanitaria o reproductora, entendiendo la sexualidad como un todo, algo que es innato y que cada uno vivencia de una forma totalmente distinta.

Dejando a un lado lo académico, este proyecto también me ha servido a título personal para crecer como persona, ayudándome a gestionar pensamientos y emociones en mis relaciones interpersonales. Estoy contento con el trabajo que he desarrollado, me hubiera gustado profundizar más en algunos términos y temáticas, pero he recogido lo que he creído oportuno para sintetizar todo el extenso material existente. He aprendido mucho con este proyecto, vocabulario especializado, términos y funciones, aunque solo es una mínima parte de lo que espero poder seguir avanzando en el futuro.

Para terminar solo me gustaría dejar constancia de una realidad a gritos, y es que los educadores y educadoras sociales como necesarios, es nuestro deber intentar transformar las realidades negativas existentes, tales como los modelos masculinos y

femeninos que se transmiten hoy en día. Hemos de hacerlo educando en valores y concienciando desde una actitud crítica, que sirva para visibilizar la igualdad y promover la empatía.

6. BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, Teresa (2008). El sistema sexo-género en los movimientos feministas. *Amnis*, 8, 1-36. DOI: 10.4000/amnis.537.

APA., (2019). *Orientación sexual y identidad de género*. Obtenido de (<http://www.apa.org/centrodeapoyo/sexual.aspx>)

Bosch, E., Ferrer, V., Ferreiro, V., Navarro, C. & Blahopoulou, I. (2013). *La violencia contra las mujeres: el amor como coartada* (1ª ed.). Barcelona: Anthropos.

Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Paidós.

Butler, J., & Muñoz, M. (2016). *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*. Barcelona: Paidós.

Caro, Coral, (2008). Un amor a tu medida. Estereotipos y violencia en las relaciones amorosas. *Revista de estudios de juventud*. 83, 213-229.

Carrobes, J., Gámez-Guadix, M., Almendros, C. (2011). Funcionamiento sexual, satisfacción sexual y bienestar psicológico y subjetivo en una muestra de mujeres españolas. *Anales de psicología*, 27, 27-34.

Cook, Rebeca, (2010). Los estereotipos negativos son una enfermedad social. *La Jornada*.

Obtenido de

(<http://www.jornada.unam.mx/2010/10/07/ls-portada.html>)

De Miguel, Ana. (2015). “Feminismo y juventud en las sociedades formalmente igualitarias”, en De Miguel, Ana, *Neoliberalismo Sexual. El mito de la libre elección*, (pp.38-41), Madrid: Ediciones Cátedra.

Easton, D., Hardy, J. W., (2013). *Ética promiscua: una guía práctica para el poliamor, las relaciones abiertas y otras aventuras*. Santa Cruz de Tenerife: Melusina.

EMAKUNDE (2008): “Los hombres, la igualdad y las nuevas masculinidades”. *EMAKUNDE Instituto Vasco de la Mujer*.

Fausto-Sterling, A. (2006). *Cuerpos Sexuados. La política de género y la construcción de la sexualidad*. Barcelona: Melusina.

Fernández, P., Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93.

Ferrer V., Bosch, E. (2013). *DEL AMOR ROMÁNTICO A LA VIOLENCIA DE GÉNERO. PARA UNA COEDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA AGENDA EDUCATIVA*. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 17 (1), 105-122.

Gabarró, D. (2013). *El cielo del arcoiris. Sexualidades minoritarias y espiritualidad*. Boira editorial.

García, Patricia (2005). Identidad de género: modelos explicativos. *Revista Escritos de psicología*, 7, 71-81.

Koedt, A. (2001). El mito del orgasmo vaginal. *Debate feminista*, 12, 254-266.

Lagarde, M. (2000). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid: Horas y Horas.

Lagarde, M. (1996). *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Madrid: Horas y Horas.

Lamas, M. (2000). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. *Cuicuilco*, 7 (18).

Lameiras, M., Carrera, M., Rodríguez, Y. (2015). *Manual de sexualidad y salud*. Vigo: Universidade de Vigo.

Larrazábal, Miren. (2012). *Sexo para torpes*. Madrid: Anaya.

Masters, W.H. y Johnson, V. E. (1981). *Respuesta sexual humana*. Buenos Aires: Editorial Internacional.

Pai, N., Rosso, N., Bae, M., Herrera, C., Balover, M., Montegamia, M., Callthefuture, B., Estrada, L., Crimethinc., Disobedience, W., Plenilunio., Bonovo., Godhaven., Front, I., Vidal, L., Zoe, A., Palau, A., Coler, R. (2019). *En defensa d'Afrodita*. Tigre de paper (*sisena edició*).

Pantoja, B. (2017). *Mandatos de género, qué son y cómo influyen en las mujeres. Generando Igualdad*.

Obtenido de

[\(http://www.generandoigualdad.com/mandatos-de-genero-que-son-y-como-influyen-en-las-mujeres-2/\)](http://www.generandoigualdad.com/mandatos-de-genero-que-son-y-como-influyen-en-las-mujeres-2/).

Puleo, A. (2000). *Filosofía, género y pensamiento crítico*. Valladolid: Universidad de Valladolid.

Puleo, A. H. (2013). “El concepto de género como hermenéutica de la sospecha: de la Biología a la Filosofía Moral y Política”. *Arbor*, 189 (763): a070. DOI: <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2013.763n5007>.

Varela, N. (2018). *Feminismo para principiantes*. Barcelona: Ediciones B

Xinia Fernández Vargas. (2018) *Construcción social del género: conceptos básicos*.

Obtenido de

<https://docplayer.es/20944478-Construccion-social-del-genero-conceptosbasicos.html>

Zarrandikoetxea, I. (2018) *Sexualidades en clave cultural. Guía informativa para la promoción de la Salud Sexual*. Madrid: Unión de Asociaciones Familiares.

7. ANEXOS

ANEXO 1

Glosario promiscuo

La mayoría de las palabras disponibles para hablar sobre sexo llevan implícitos juicios de valor, como la palabra «putón»; ese es el legado de nuestra historia de ver el sexo como algo negativo. Sin el lenguaje, ¿cómo vamos a comunicarnos mutuamente y compartir nuestros pensamientos y sentimientos? Sin el lenguaje, casi ni podemos pensar sobre el sexo. Se acuñan nuevas palabras y terminologías constantemente, lo que es un reto para quienes escriben y para los putones. Por eso, muchos de los términos de este libro pueden resultarte poco familiares y pueden ser definidos de otra manera en diferentes regiones y comunidades. En este glosario definiremos estas palabras, y otras que puede que encuentres en comunidades abiertamente sexuales, tal y como las entendemos nosotras.

Actitud negativa hacia el sexo (sex-negative): El sexo es peligroso. El deseo sexual es malo. La sexualidad femenina es destructiva y maligna. La sexualidad masculina es depredadora e incontrolable. Es la tarea de todo ser humano civilizado confinar la sexualidad dentro de unos límites muy estrechos. El sexo es obra del diablo. Dios odia el sexo. ¿Pillas la idea?

Actitud positiva hacia el sexo (sex-positive): La creencia de que el sexo es una fuerza saludable en nuestras vidas. Esta frase fue creada por educadores sexuales en el National Sex Forum a finales de los años sesenta. Describe a una persona o grupo que mantiene una actitud optimista, abierta de mente, sin prejuicios frente a todas las formas de sexualidad consensuada.

Adicción al sexo: Tema de acalorados debates en las comunidades de terapias sexuales, esta frase se refiere a la conducta sexual compulsiva que se apodera de la vida de una persona hasta el punto de interferir con el funcionamiento saludable de sus relaciones, trabajo u otros aspectos de su vida. Demasiado a menudo se utiliza como una manera de patologizar a felices putones.

Amistades con derecho a roce: Término actual para alguien con quien puedes tener sexo (la parte del «roce») sin la necesidad de comprometerse en una relación romántica vitalicia (la parte de «amistad»). También conocido en algunos círculos como fuck buddy.

Amor libre: La idea de que es posible amar y tener relaciones sexuales con más de una persona como un medio de conexión interpersonal, así como una declaración sociopolítica idealista. Un movimiento que abarca siglos, aunque más ampliamente aceptado durante la década de 1960.

BSNM: Actividades en las que una persona controla la conducta de otra, y/o la pone a su servicio, y/o le da intensas sensaciones. BDSM deriva de B/D de bondage y disciplina, D/S de dominación y sumisión y SM (o S/M o S&M) de sadomasoquismo. Puede que lo oigas llamar erotic power exchange (intercambio erótico de poder) o simplemente SM.

Centrista: Nosotras usamos términos como heterocentrista, eurocentrista, hombrecentrista, mujercentrista, queercentrista y parejacentrista para llamar la atención sobre expectativas tácitas sobre la manera en que las cosas «deben» ser. Las ideas parejacentristas, por ejemplo, son esas que tratan a la pareja como la unidad principal de nuestra cultura y, por lo tanto, colocan a cualquier persona que no es parte de una pareja fuera de «lo que hace la mayoría».

Compromiso: En su uso cotidiano, esta palabra parece significar monogamia de por vida. Obviamente, nosotras no las usamos de esa manera en este libro. Para nosotras, «compromiso» significa hacer una promesa para el futuro y seguir hasta el final con esa promesa, sea esa promesa «serte fiel sólo a ti» o sea juntarse una vez al año para un fin de semana excitante.

Corazón abierto (Openheartedness): Recibir el mundo con compasión y sin estar a la defensiva: abrirte al tipo de amor o conexión que la vida te ofrece.

Cuero (Leather): Otra manera de referirse al BDSM y conductas relacionadas. Generalmente se usa más en los círculos gay, lésbicos y queer. **Drama:** Quienes hemos elegido evitar el camino fácil de las expectativas sociales respecto a las relaciones, tenemos que avanzar a machetazos entre unos matorrales bastante densos para abrir nuevos caminos. Este proceso a veces incluye malentendidos, sentimientos heridos y demás. Drama es un término ligeramente peyorativo para las luchas que a menudo acompañan a este proceso.

Fidelidad: Fuera de estas páginas, este término generalmente se emplea con el significado de tener sexo con una sola persona. De todos modos, el diccionario dice que la fidelidad «se demuestra con lealtad y apoyo continuado» y eso a nosotras nos suena correcto.

Follar: Es todavía la palabra que suscita la reacción más fuerte, con la posible excepción de «coño», pero nos parece una lástima que semejante actividad tan agradable se use como una palabrota. Puede significar sexo genital en general, o específicamente sexo con penetración como el de pene/vagina, pene/ano o fisting.

Género: La frase usada en los círculos donde se explora el género es «Tu sexo es lo que está entre tus piernas, tu género es lo que tienes entre las orejas». Alguien que nació con genitales y cromosomas femeninos, pero prefiere interactuar con el mundo como hombre (posiblemente usando cirugía y/o hormonas para favorecer ese objetivo), es por lo tanto alguien del género masculino. Quienes prefieren ocupar un espacio en algún punto entre los extremos del género binario o les gusta jugar con cómo presentan su género, se llaman genderqueers, de género fluido o genderbent.

Kink: Cualquier forma de sexo fuera de lo mayoritario. A menudo usado específicamente para el BDSM.

No monogamia: Por lo general, nosotras no usamos este término porque implica que la monogamia es la norma y que cualquier otra manera de relacionarse es de alguna manera una desviación de esa norma (por ejemplo, «es monógamocentrista». Ver nuestra definición de «centrista» más arriba).

Ninfomanía: Ver Promiscuidad.

Orientación: Normalmente usado para referirse a gay, lésbico, bisexual o heterosexual. Muchas personas se involucran en sexo, romance y/o intimidad fuera de los límites de su orientación elegida, sin sentir la necesidad de cambiar esa orientación; es muy posible que la orientación tenga que ver tanto con la cultura como tiene que ver con el sexo.

Pansexual: Con carácter inclusivo respecto a todos géneros y orientaciones.

Poliamor (a menudo reducido a «poli»): Una nueva palabra que se ha hecho muy común recientemente. Nos gusta porque, al contrario de «no monogamia», no asume que la monogamia es la norma. Por otro lado, su significado es todavía un poco vago: Algunas personas sienten que el poliamor incluye todas las formas de relación que no sean la monogamia, mientras que otras personas lo restringen a relaciones emocionales con compromiso (por lo tanto, excluyendo el swinging, encuentros sexuales esporádicos y otras formas de intimidad).

Polifidelidad: Un subgrupo del poliamor en el que más de dos personas, posiblemente dos o más parejas, forman un grupo sexualmente exclusivo. A veces se emplea como una estrategia de sexo seguro.

Promiscuidad: Una de las palabras usadas para patologizar a quienes les gusta tener mucho sexo. La cultura mayoritaria se descubre a sí misma sobre su paradigma de sexo-como-materia-prima cuando se refiere a esas personas como «que no se valoran».

Putón: Persona que celebra la sexualidad con una mente y un corazón abiertos.

Quedada (Munch): Reunión social de personas poliamorosas en un restaurante o un lugar similar. Las quedadas empezaron como una manera de encontrarse las personas que se conocían por internet. Las quedadas han arraigado en otras muchas comunidades con base en internet.

Queer: Una palabra recientemente recuperada. Originalmente era un insulto dirigido a personas homosexuales. En algunas comunidades esta palabra significa específicamente «gay o lesbiana». De todos modos, se usa cada vez más como una autodefinition política/sexual de quien no encaja nítidamente dentro de las expectativas sexuales mayoritarias. A menudo aparece combinada con una palabra que describe qué te hace queer, como en genderqueer o leatherqueer.

Reapropiación (reclaiming): Si alguien usa una palabra sobre ti en un intento de insultarte u ofenderte, tú puedes o bien enfadarte o bien desactivar la palabra usándola de manera que deja de ser un insulto. Palabras que han sido reapropiadas de esta manera son, entre otras, queer, bollera, marica y sí, putón.

Relación abierta: Una relación en la que las personas involucradas tienen algún grado de libertad para follar y/o amar a personas fuera de la relación. De ahí, un matrimonio de grupo de ocho personas puede aun así ser «abierto» o «cerrado».

Sexo: Honestamente, da igual la definición que usemos nosotras; sexo es cualquier cosa que tú y tu pareja pensáis que lo es. Cualquier cosa que penséis que lo es nos parece bien, porque todas las formas de sexo consensuado son maravillosas.

Sexo en público: Sexo en un ambiente en el que se reúnen muchas personas mayores de edad, como en una fiesta de tipo sexual.

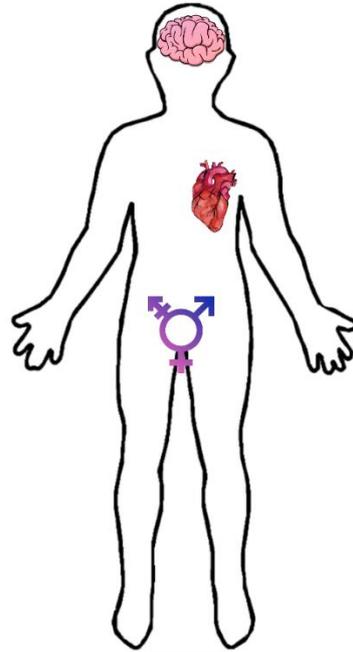
Outercourse: Sexo sin penetración, incluyendo juguetes sexuales, masturbación mutua, sexo telefónico, juegos con roles y similares... sea para divertirse, sea como una estrategia de sexo seguro o ambos.

Sin prejuicios (Nonjudgmental): Una actitud que está libre de moralización irracional o injustificable. No significa que todo vale; significa ser capaz de juzgar una actividad o relación sobre la base de lo bien que funciona para sus participantes y no sobre un estándar externo de lo correcto y lo equivocado.

Transexual («hombre transexual», «mujer transexual»): Alguien que se identifica con un género diferente del que dictan sus cromosomas y/o genitales. Las personas transexuales pueden decidir o no tomar hormonas y/o someterse a cirugía para cambiar su apariencia física. Algunas personas transexuales se están reapropiando del término antiguamente peyorativo tranny.

ANEXO 2

Actividad 1

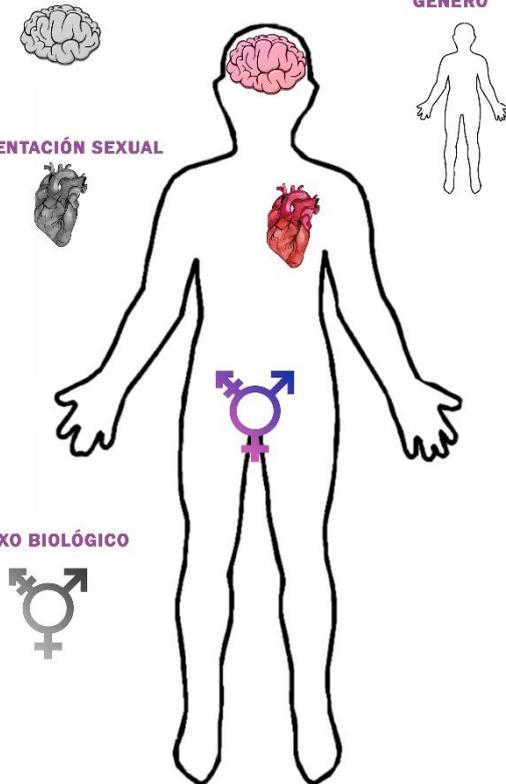


IDENTIDAD DE GÉNERO

EXPRESIÓN DE GÉNERO

ORIENTACIÓN SEXUAL

SEXO BIOLÓGICO



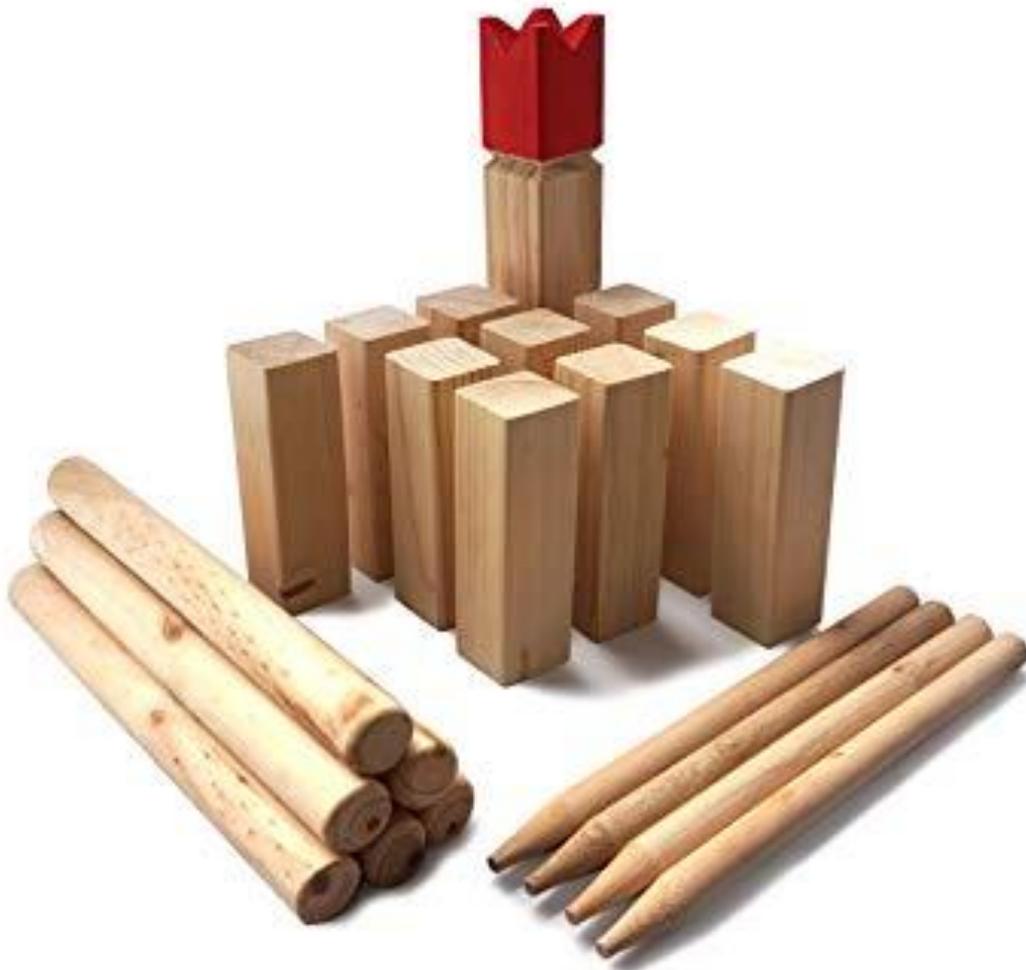
ANEXO 3

Actividad 2



ANEXO 4

Actividad 3



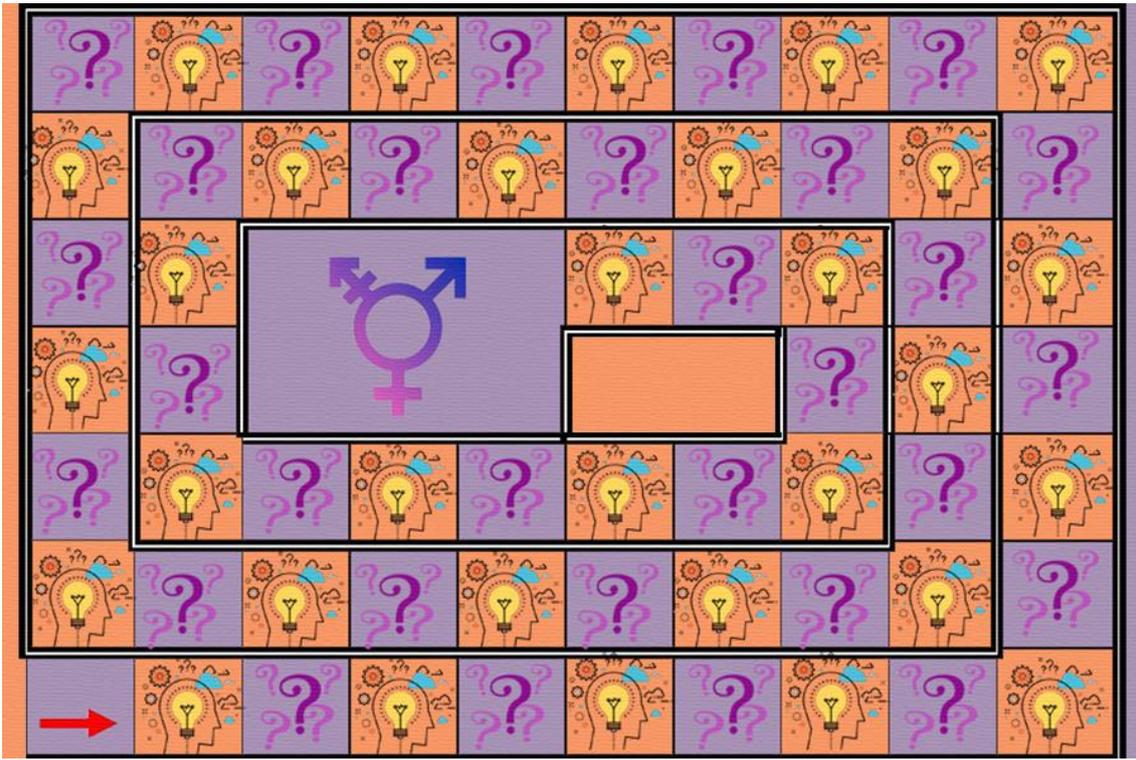
ANEXO 5

Actividad 4



ANEXO 6

Actividad 5



ANEXO 7

Cuestionarios de evaluación

Actividad: Este cuestionario es totalmente anónimo, las respuestas serán usadas para mejorar, tanto la intervención en futuras actividades, como los materiales para el futuro, gracias por tu participación.					
	Nada satisfactorio	Poco satisfactorio	Algo satisfactorio	Bastante satisfactorio	Muy satisfactorio
Conocimientos adquiridos					
Actividad realizada					
Recursos humanos					
Observaciones:					

Evaluación final

Estas respuestas serán totalmente anónimas y solo serán usadas para mejorar, tanto la intervención, como los materiales para el futuro, gracias por tu participación.

¿Cuáles han sido las actividades que más te han gustado? ¿Y las que menos?

¿Te gustaría continuar haciendo actividades sobre esta temática?

¿Consideras que has aprendido conceptos que te servirán en el futuro?

Propuestas de mejora, ¿qué cambiarías o mejorarías?

	Nada satisfactorio	Poco satisfactorio	Algo satisfactorio	Bastante satisfactorio	Muy satisfactorio
Planificación del proyecto					
Difusión del proyecto					
Recursos humanos y materiales					
Temporalización					
Plan de actuación					
Ejecución del proyecto					
Consecución de los objetivos					