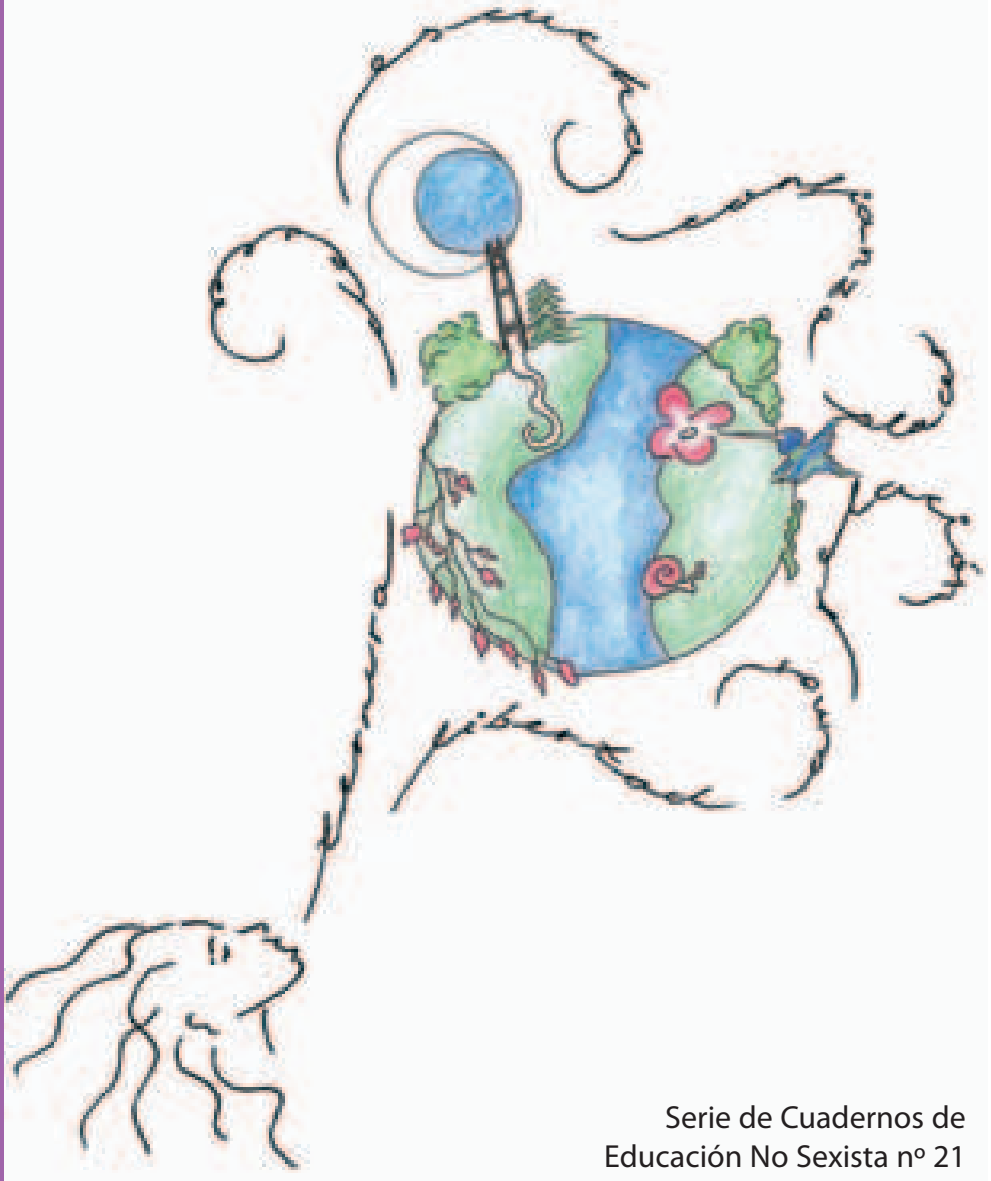
EL AMOR Y LA SEXUALIDAD EN LA EDUCACIÓN



Serie de Cuadernos de
Educación No Sexista nº 21

EL AMOR Y LA SEXUALIDAD EN LA EDUCACIÓN

Serie Cuadernos de Educación No Sexista N.º 21

Autoras:
Mª Jesús Cerviño Saavedra
Graciela Hernández Morales
Laura Latorre Hernándo
Almudena Mateos Gil
Itxaso Sasiain Villanueva
Gloria Isabel Serrato Azat
Patricia Verdés Giménez
Carmen Yago Alonso

Ilustraciones: Itxaso Sasiain Villanueva
Diseño y maquetación: Nuria Duarte González

Catálogo general de publicaciones oficiales
http://www.060.es

Edita: Instituto de la Mujer
Condesa de Venadito, 34
28027 Madrid
e-mail: inmujer@mtas.es
www.mtas.es/mujer

ISBN: 978-84-690-9947-6
NIPO: 207-07-145-6
Depósito Legal: M-56231-2007
Imprime: Lettergraf. S.L.

ÍNDICE

Presentación Instituto de la Mujer 4

Prólogo: El fruto de nuestra experiencia de educar en relación 6
Patricia Verdés Giménez

Nuestros cuerpos, nuestras vidas 8
Gloria Isabel Serrato Azat

Nombrar la sexualidad 22
Mª Jesús Cerviño Saavedra

El arte de relacionarte contigo 40
Laura Latorre Hernándo

Poner palabras al amor sin acotarlo 54
Graciela Hernández Morales

La libertad en las relaciones amorosas 72
Carmen Yago Alonso

Cómo se cuela la violencia en la sexualidad 86
Itxaso Sasiain Villanueva

La sexualidad desde tu práctica educativa. 106
Almudena Mateos Gil y Patricia Verdés Giménez

Nuestra Biblioteca 128

PRESENTACIÓN

El Amor y la sexualidad en la educación está realizado en el marco del Proyecto Relaciona, a partir de sesiones de diálogo entre un equipo de asesoras del Instituto de la Mujer y profesoras y profesores de distintos niveles que han mostrado interés por tratar la violencia contra las mujeres desde su práctica educativa. Estas sesiones de diálogo, que son un modo de plantear la formación del profesorado a partir de la experiencia de cada participante, han mostrado que para entender lo que está ocurriendo en nuestra sociedad con la violencia masculina contra las mujeres, es necesario desarrollar, analizar y transformar los modelos que se proponen como normalizados y prestigiados sobre el amor, la sexualidad y las relaciones entre los sexos.

Todas las aportaciones están redactadas en primera persona por las asesoras del Proyecto Relaciona, haciendo teoría a través de la narración de sus prácticas educativas y tratando de leer la realidad que cambia con una mirada nueva que no se quede detrás del presente.

Cuando se afirma que la educación sexual corresponde exclusivamente al ámbito familiar, se ignora que los medios de comunicación y de socialización actuales, como son la televisión, internet o la telefonía móvil, ocupan un lugar central en cada hogar y en las relaciones familiares. Hay que tener en cuenta que proporcionan mucha información y muestran modelos de comportamiento que con frecuencia son contrarios a los que enseñan en cada casa las madres y los padres. Esta es la realidad que viven hoy las chicas y los chicos y hay que abordarla teniendo en cuenta la multiplicidad de mensajes que reciben. Esto ayudará a trabajar en un sentido que les permita a discernir entre lo que les beneficia y lo que les puede resultar dañino y engañoso.
No se trata de teorizar ni de dar pautas sobre lo que hay que hacer, se trata de poner en palabras lo que tenemos delante para comprenderlo y buscar propuestas de cambio en los aspectos que se consideran necesarios en cada ocasión.

Instituto de la Mujer

PRÓLOGO

El fruto de nuestra experiencia de educar en relación

El Proyecto Relaciona nace en 1.999 de una propuesta del Instituto de la Mujer[1]. En enero de 2006 los intercambios entre las asesoras de este Proyecto[2] con el equipo del Programa de Educación del Instituto de la Mujer[3] y con las personas que participan en las sesiones de formación del Proyecto Relaciona, nos han mostrado la necesidad de abordar el amor y la sexualidad como clave para la prevención de la violencia contra las niñas y las mujeres. Sabíamos que el trabajo que veníamos realizando hasta el momento –consistente en generar espacios para compartir lo que contribuye y hace posible erradicar la violencia contra las niñas y las mujeres desde la práctica educativa- era ya una propuesta de educación en las relaciones y en los afectos, en los significados de los cuerpos sexuados, en lo que para cada cual es y supone el hecho de ser mujer u hombre. Sin embargo, en este momento, vemos que es importante dar un paso más, colocando en el centro de nuestro hacer en la educación el cuerpo, la sexualidad y el amor, con la entidad que merecen.

Para poder materializar esta propuesta no bastaba con acordar un nuevo título del Proyecto y algunos retoques por aquí y por allá. Era necesario que nos interrogásemos sobre nuestras propias vidas, conocimientos y práctica educativa y sobre qué es lo que considerábamos importante acercar a la educación de niñas y niños, chicas y chicos a través del trabajo con el profesorado, las madres y los padres. Para ello, fue fundamental la apertura de todas las mujeres que colaboramos en este Proyecto con el Instituto de la Mujer para celebrar unas sesiones de trabajo e intercambio que nombramos de "formación en relación". En ellas pudimos reflexionar -primero de forma individual y luego conjuntamente- sobre los aspectos que eran fundamentales para nosotras en torno a la sexualidad, que recogimos después en escritos pensados para cada sesión.

Con ello, poníamos en juego una vez más la manera de hacer que vertebra el Proyecto Relaciona: partir de sí, poner palabras con verdad allí donde hacen falta,

atreverse a interpelar la propia experiencia, dejarse guiar por lo que dice alguien en quien confías y tener en cuenta lo que esto genera en ti, y reconocer la sabiduría de otras mujeres sobre las relaciones y la educación.

Las mujeres que hemos participado en esta aventura somos muy diferentes en origen, edad, trayectoria profesional, formas de hacer, etc. Sin embargo, hay cosas que tenemos en común y que han hecho posible que podamos formarnos y trabajar juntas apostando por las relaciones educativas que hacen posible la vida y ponen freno a la violencia. Entre ellas, la confianza en que esto es posible y necesario, la apertura a aprender junto a otras y la disposición para educar la mirada al acercarnos a cada una de estas claves en torno a la sexualidad, que hemos ido tocando y dejando a su vez que nos tocasen profundamente.

Este espacio de autoridad femenina ha sido una experiencia singular de educación en relación[4]. Como fruto de este intercambio, cada una hemos podido elaborar los textos de este cuaderno, intentando recoger lo esencial de cada clave tratada y su aplicación a la educación en las aulas, con las familias y en distintos ámbitos educativos.

Patricia Verdés Giménez

*****

Notas:

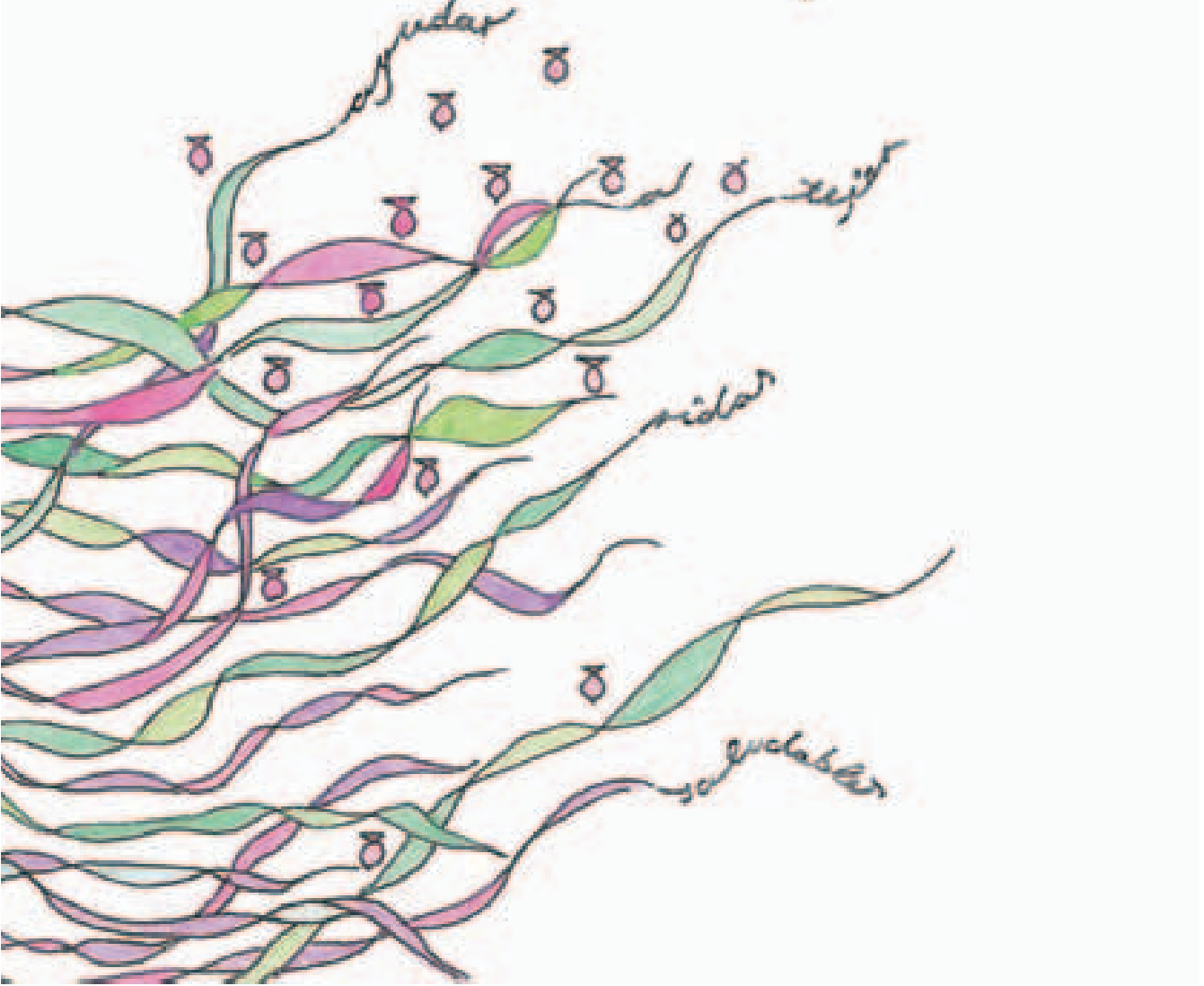
[1] Si quieres saber más sobre el Proyecto Relaciona, te recomiendo dos cuadernos de la Serie Cuadernos de Educación No Sexista que publica el Instituto de la Mujer: *Relaciona, una propuesta ante la violencia,*num. 11, 2001 y *Experiencias de relación en la escuela. Prevenir la violencia contra las niñas y las mujeres,* num.19, 2006.

[2] Que actualmente somos Susa Cerviño Saavedra, Graciela Hernández Morales, Laura Latorre Hernando, Almudena Mateos Gil, Itxaso Sasiain Villanueva, Gloria Serrato Azat, Carmen Yago Alonso y Patricia Verdés Giménez. En el inicio del Proyecto Relaciona también participaron, junto con otras, Conchi Jaramillo Guijarro y Belen Nogueiras García.

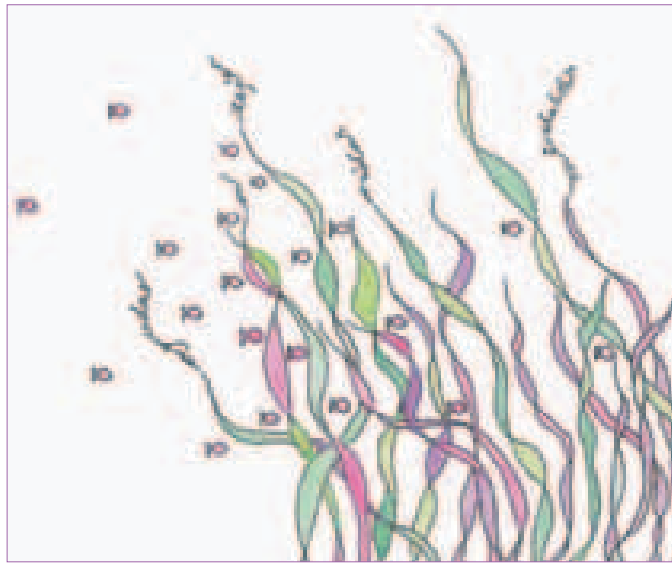
[3] Formado por Ana Mañeru Méndez, Ana Méndez Miras, Marisol García Martín, Concepción Miñana Sainz , Andrea García González y Ana Isabel Simón Alegre.

[4] ¿Acaso hay educación posible sin relación?

NUESTROS CUERPOS, NUESTRAS VIDAS



NUESTROS CUERPOS, NUESTRAS VIDAS



GLORIA ISABEL SERRATO AZAT nació en Santa Fé de Bogotá, Colombia, y vive en España desde hace más de veinte años. Durante este tiempo ha formado parte del movimiento de mujeres, al que continua aportando hoy su experiencia y sabiduría feminista. Es Mediadora social para la inmigración y Diplomada de formación superior en integración social con colectivos específicos, por la Universidad Autónoma de Madrid. Ha escrito muchos libros y artículos y ha realizado audiovisuales relacionados con la educación y la vida de las mujeres en la actualidad. Sostiene el espacio «María Zambrano», integrado por mujeres de distintos países del mundo que intercambian sus creaciones, como muestra en el libro *De Raíz*[1] del que es editora. Es una lectora incansable y quienes estamos a su alrededor nos beneficiamos de su saber de cultura, y, sobre todo, de su calidad humana femenina.

Ana Mañeru Méndez

«Se me olvidó,
se me olvidó por un instante
que me parió un cuerpo tenso.»

Una de las reflexiones más importantes a las que me ha llevado el hecho de participar en el proyecto Relaciona, y no solo a mí, también a alguna y posiblemente a alguno, es que todo lo que allí abordábamos para la prevención de la violencia contra las mujeres formaba parte de algo que María-Milagros Rivera Garretas ha descrito lúcidamente como política sexual: «la política sexual la integra la manera de entender una comunidad, en el tiempo, las relaciones de los sexos y las relaciones entre los sexos –que son dos formas distintas aunque muy relacionadas entre sí– siendo la política sexual el fundamento de lo político en cualquier formación social y humana.»[4]

La relación con el propio sexo

La relación de los sexos, la interpreto como la relación de cada cual con su propio sexo. Yo con el mío propio y también con mi manera de ser y sentir. Habito el mundo con un cuerpo sexuado. En mi caso un cuerpo femenino.

A veces, cuando hablo en público o escribo, digo: «soy una mujer», y me asalta el leve temor de estar diciendo: "el ave vuela", de insistir en una evidencia innecesariamente. Sin embargo, el transcurrir y discurrir de mi trabajo y de mi vida me señalan que, aún hoy y no sabemos hasta cuándo, debemos continuar insistiendo en la evidencia. La evidencia de mi sexo, la evidencia de mi cuerpo. La primera noticia que teníamos, hasta hace poco, de cada criatura cuando era dada a luz.[5]

La insistencia no es gratuita, se ha utilizado profusa y confusamente la palabra género, desbordando su significado original de pautas culturales a modificar sobre lo femenino y lo masculino, y ahora, con frecuencia, se usa en sentido contrario y se deja de nombrar en muchos ámbitos a las mujeres. Parece que dicien-

do «género» se debe interpretar que se está hablando de las mujeres y este uso, que parece derivado de la banalidad de lo políticamente correcto, no es inocente, porque homologa lo femenino con lo masculino y lo hace invisible.

Otro tanto pasa con la igualdad, que debe entenderse como un principio jurídico, una pretensión legítima de hombres y mujeres para tener los mismos derechos y oportunidades, sabiendo al tiempo que no es algo neutro, porque la diferencia sexual femenina y masculina nos viene dada con el cuerpo desde el nacimiento y que este es un hecho significativo en cada vida. [6]

Cuando la palabra género pretende sustituir a las palabras mujer y hombre o sexo femenino y masculino y la palabra igualdad evoca la homologación de lo femenino con lo masculino, poco a poco se prescinde de lo que nos da existencia y nos sostiene en el mundo: el cuerpo que somos, donde radica nuestra experiencia. En él reside la vida: lo que hacemos, lo que pensamos, cómo nos relacionamos, cómo sufrimos y gozamos, cómo sentimos el amor o el desprecio, cómo escuchamos y hablamos, y nuestro cuerpo tiene un sexo: femenino o masculino. Si hablamos de relaciones de los sexos y entre los sexos, hablaremos de amor y de sexualidad y para hacerlo con sentido necesitamos ese cuerpo, cuya experiencia histórica al nacer, crecer y relacionarse es diferente si se trata de un cuerpo de hombre o un cuerpo de mujer.

La diferencia sexual

La diferencia sexual femenina, en nuestra sociedad se ha interpretado como ser menos, porque solo había un referente, un modelo «ideal» occidental: hombre, blanco, burgués, heterosexual. Por tanto no pertenecer a ese modelo nos dejaba fuera, en la marginalidad. Ser diferentes a aquel ideal, era ser menos. Ver y acoger la diferencia sexual femenina como un más y no como un menos requiere una toma de conciencia.

Cuando tomamos conciencia de que somos seres sexuados, cuando vemos lo que disfruta nuestra vida de ello, estamos haciendo un ejercicio de libertad.

Una libertad que nos permitirá apreciar y amar lo propio y traerá seguramente el aprecio y el amor por la otra, por el otro, por lo otro.
¿Cómo tratamos el cuerpo entonces para ayudar a crecer a nuestras hijas e hijos, a nuestras alumnas y alumnos? No veo otro camino que empezar por hacerles conscientes de que habitan un cuerpo de hombre o un cuerpo de mujer. Enseñarles y aprender también, lo que tiene de rico cada una y cada uno, la singularidad, lo que trae de nuevo consigo cada criatura. Y de ello tendremos que hacernos conscientes previamente, en primera persona, quienes tenemos el privilegio de ayudar a crecer.

Dar significado al propio sexo

De Concepción Jaramillo Guijarro he aprendido una práctica para los encuentros con el profesorado y cuando la he adoptado ha hecho innecesarias muchas explicaciones. Las profesoras y profesores han comprendido clarísimamente la importancia de salir del neutro. La autora propone un ejercicio de reflexión: «Descripción individual de una experiencia de cada participante de algún hecho o situación vivida en la que resulte significativo ser hombre o ser mujer. Se trata de una experiencia personal, no referida a la práctica profesional sino a cualquier otro aspecto de su vida pasada o actual.»[7] Un ejercicio que sirve no solo para ver qué ha significado para cada cual pertenecer a nuestro sexo si no cómo hemos reaccionado también, de acuerdo a este hecho.

A partir de esta reflexión nos vamos situando –quienes queramos- hasta preguntarnos: ¿qué es para mí ser hombre o ser mujer? Y ¿qué significado tiene o ha tenido en mi vida serlo? Y entramos así en las relaciones con nuestro propio sexo. A mí me ha servido recordar lo que me han contado de mi propio nacimiento. ¿Era indiferente para mi madre y mi padre que yo fuera una niña? Y haciendo un retorno a un pasado más cercano, quienes tenemos hijas o hijos, ¿nos ha sido indiferente que fuera niña o niño? Su sexo, ¿nos era indiferente?

Y siguiendo con nuestro entorno más inmediato, la familia, ¿Son las mismas advertencias las que nos hacían a las niñas y a los niños? ¿Son los mismos temo-

res los que tenemos con nuestras hijas que con nuestros hijos?
Estas preguntas también nos la podemos hacer respecto de nuestro ámbito laboral: ¿es indiferente trabajar con compañeras o compañeros? Y en el ámbito escolar: ¿es indiferente ser profesora o profesor? ¿Alumna o alumno?. Puede ser que sí; puede ser que no. Pero creo, por experiencia con otras y otros que vale la pena preguntar qué significado tiene ser mujer u hombre en cualquier circunstancia. Históricamente, y por encima de fronteras, tener un cuerpo de mujer no significa lo mismo que tener un cuerpo de hombre.

Cuerpo-sexo. Más allá del tiempo y las fronteras

Una mirada a la historia de las mujeres, nos muestra que siempre ha habido mucha grandeza femenina, en el pasado, en el presente, y en todos los lugares del mundo; pero que también se han dado y se dan hechos terribles y conmovedores sufridos en los cuerpos de las mujeres. Al recordar el tormento y la miseria a la que muchas se han visto y se ven sometidas, quiero, sobre todo, reflexionar sobre qué tienen, qué hay en nuestros cuerpos de mujer que les hace blanco de dolor, que nos hace blanco de violencia: los pies vendados, el corsé, los collares de las mujeres jirafa, los cinturones de castidad impuestos como protección y también los mensajes sobre el cuerpo femenino que están en la base de los trastornos de la alimentación, de los que hoy por fin se habla.

¿Qué tiene el cuerpo femenino para ser históricamente usado por los hombres como moneda de intercambio? Entre familias –de todas las condiciones económicas y culturales– entre sociedades tecnológicas y comunidades primitivas, entre hombres en guerra. ¿Qué tiene una mujer para ser residencia del «honor» masculino? ¿Para ser violada masiva y repetidamente, como arma contra el enemigo? Bástenos recordar la reciente guerra centroeuropea para saber que esto es todavía hoy una realidad.
Este cuerpo nuestro que se ve empujado a cubrirse o destaparse según lo ha ido imponiendo el ideario patriarcal, en forma de modas o de cánones religiosos. Este cuerpo que hoy es sometido a tratamientos para dar volumen, para quitarlo, para «perfeccionarlo». ¿Qué tiene mi cuerpo, qué tienen nuestros cuerpos de

mujeres para que con ellos pase todo esto?
Esta ha sido una pregunta con la que empecé a convivir hace ya muchos años. Una pregunta que mi llegada al feminismo o la llegada del feminismo a mí, planteó con más claridad. Porque en el feminismo, entre otras cosas, encontrarse libre con otras mujeres hace que una vea y se vea desde otra perspectiva: la que nos da habitar un cuerpo de mujer. Y esta toma de conciencia ha hecho, y hace en muchas, que podamos vernos más allá de lo que nos han dicho que éramos y de cómo debíamos actuar. Por eso estas preguntas también debemos planteárselas a nuestras hijas e hijos, a nuestro alumnado. No para quedarnos en la queja, en el lamento. No para tomar identidad de víctimas; cuestión que por otra parte aplasta la dignidad, la responsabilidad y la libertad. Son preguntas que quiero que, como a mí y a otras, nos hagan ir más allá.

Cuando hablamos de violencia contra las mujeres, hablamos de esa que sufrimos las mujeres por el solo hecho de serlo. Esa que hace que en muchas ocasiones no vayamos a determinadas horas y por determinados sitios con la misma tranquilidad, con la misma libertad con la que puede ir un hombre. Esa de la que nos advertían y nos advierten en casa, esa que advertimos a nuestras hijas más que a nuestros hijos. Esa que padecen y siguen padeciendo muchas a manos de sus maridos, ex-maridos, amantes, ex-amantes, novios, ex-novios. La que tiene como blanco nuestros cuerpos de mujeres, una violencia que nace del miedo a la diferencia, que hay quienes parecen no poder soportar.
Esa diferencia que tanto a hombres como a mujeres nos muestra el origen, palabra derivada de «oriri» 'salir (los astros)', 'ser oriundo'.[8] Ese origen femenino suplantado por el masculino, usurpado también por muchas religiones y que ahora trata de usurpar la ciencia. Ese origen común a todas y a todos que es un cuerpo de mujer. Mi origen cierto, el que me da arraigo, el que me hace libre en lo que soy, en mi caso una mujer.

La vulnerabilidad de la riqueza

Hoy vemos con perplejidad cómo en todo el mundo tierras que, de hecho, son muy ricas continúan desangrándose. También cómo una pequeña parte de los y

las habitantes del planeta viven muy bien mientras que otra, muy numerosa, sobrevive con dificultad y muere en la escasez. Precisamente aquella parte cuyos países que, aunque tienen riquezas, llamamos «países pobres», pero que en realidad son «países empobrecidos». Mirar hacia esta paradoja me hace pensar en la vulnerabilidad de la riqueza.

Hace muchos años, un autor latinoamericano[9] afirmaba cómo ciertas desgracias de América Latina eran consecuencia de su riqueza. En aquel momento hice una asociación y pensé que eso mismo es lo que nos pasaba a las mujeres. Nuestros cuerpos, fuente de riqueza, eran vulnerables precisamente por ello. Por esa diferencia sexual femenina, que conlleva lo que he aprendido a llamar «la capacidad de ser dos», la primera diferencia. La diferencia original que reside en mi cuerpo.

Nacer con cuerpo de mujer es nacer con la capacidad de crear y de acoger vida, por tanto, de albergar a otro, a otra. Un cuerpo abierto a lo otro que señala una capacidad de relación que civiliza, más allá de la maternidad, que puede darse o no darse y que afortunadamente para muchas mujeres en el mundo occidental es hoy una opción. Estar abierta a lo otro es lo que las mujeres históricamente hemos puesto en el mundo: relación, comunicación, cuidado, empatía, la resolución de conflictos sin violencia.

Otra manera de hacer y sostener. Capacidad que encontramos en la historia pasada y en la contemporánea. Bástenos mirar cómo Gandhi aprendió de las Sufragistas británicas la No Violencia; cómo sin violencia, las madres de la Plaza de Mayo han actuado ante el horror de la desaparición de sus hijas, hijos, nietas y nietos. O las Mujeres de Negro que usando el silencio y desde la No Violencia denuncian que toda guerra es ilegal e ilegítima. Las mujeres que se abrazan a los árboles para evitar la tala indiscriminada.[10] Las que hoy parecen ser la única salida para África.[11] Las madres contra la droga en España… Innumerables ejemplos de los que poco sabemos. Y un último ejemplo: cuánto sabemos de lo que conjuntamente vienen haciendo las mujeres israelíes y palestinas por el final de las matanzas. Y no por casualidad todos estos movimientos están formados por mujeres.

Esta práctica de la paz[12], que sostienen las mujeres en sus casas y se van extendiendo a sus aldeas, a sus barrios, debe servirnos entonces para compartirla con

el profesorado, con las niñas y los niños, con las alumnas y alumnos porque, entre otras cosas, ellas deben tener la oportunidad de saber de su sexo, de su genealogía y ellos deben también tener la oportunidad de reflexionar y aprender de las mujeres. Nos sirven para ir más allá de la coeducación formal o hacia una verdadera coeducación en que no solo les brindemos a ellas la posibilidad de participar de lo que tradicionalmente han realizado ellos sino consultar y responder a su propio deseo y a sus propias necesidades. Y a ellos aprender de la relación, de la comunicación, de la empatía, del cuidado, de la manera de ser y hacer de ellas.

También ellos deben aprender a consultar y a responder a su propio deseo y a sus necesidades. Así, entre otras cosas, tomaremos conciencia y podremos acaso encontrar la manera de sentirnos libres y felices dando significado al propio sexo, es decir, dando significado al cuerpo de mujer o de hombre con que habitamos el mundo. Así será posible que aprendamos a amar lo propio, el camino más indicado para apreciar y amar lo ajeno. Así también, los niños, los chicos perderán el miedo a manifestarse libremente porque ya no sentirán como una ofensa que le digan «eres una nena», «eres un afeminado».

El lenguaje

Hablar del cuerpo de la mujer necesariamente me remite al lenguaje. A lo que expresamos o queremos expresar al hablar. El lenguaje, la manera de expresar lo que sentimos, lo que pensamos. Las palabras que dicen lo que es, lo que vemos.

Entonces me pregunto, más allá de lo políticamente correcto, por qué sigue costando tanto nombrar en femenino. ¿Por qué incomoda; por qué incluso exaspera, irrita? Realmente, quien se incomoda, se exaspera o se irrita ¿se pregunta por qué tiene ese sentimiento? O ¿lo hace después de una reflexión sobre algo ya muy estudiado por el feminismo y que nos tomamos en serio muchas mujeres? Esta es una pregunta que también hago a hombres y mujeres.
¿Se paran por un momento a pensar la importancia de dar la oportunidad a nuestro pensamiento de representarse a una médica, a una ingeniera, a una jefa de obras, a una filósofa, a una fontanera, a una jardinera? Porque hacerlo es dar

cabida en nuestra mente a la realidad. Hablar usando correctamente el, aquí sí oportuno, género gramatical es ir más allá, sin excluir.
Hablar de nuestro cuerpo también me lleva a otro aspecto del lenguaje sobre el que hemos reflexionado en muchas ocasiones con el profesorado, que ha visto claramente lo que supone el sexismo en la manera de hablar. La gran cantidad de insultos que se usan, tanto por la gente adulta como por el alumnado, tienen un contenido anti-femenino. Hay quien pretende ofender y ofende a un niño diciéndole «nenaza», «gallina», «afeminado» y otras cuántas cosas por el estilo, y muchos de los insultos dirigidos a las niñas van dirigidos a su cuerpo «gorda», «foca», «vaca» …

Y por último otras preguntas sobre las que es necesario seguir hablando:
¿De dónde procede la dificultad de nombrar algunas partes del cuerpo? Y, ¿por qué en la mayoría de ocasiones si se nombran es de manera soez, especialmente hablando del cuerpo de las mujeres?
Preguntarnos acerca de la propia dificultad que tenemos para nombrar el cuerpo, ciertas partes del cuerpo, nos llevará a darnos respuestas, a aprender a nombrar cada una de las partes de nuestro cuerpo de mujer o de hombre y así haremos un regalo inapreciable a nuestras hijas e hijos, a nuestras alumnas y alumnos y por supuesto a nosotras y a nosotros mismos.

Para terminar

Hace unos cuantos meses, en un encuentro del Proyecto Relaciona pedí al profesorado que individualmente observara el comportamiento de quienes formaban su entorno inmediato y que cada cual escribiera sobre una situación que les pareciera oportuna para ilustrar nuestro trabajo. Todos los ejemplos fueron oportunos. Sin embargo hubo uno que por varias razones me llamó la atención, entre otras, porque hablaba del cuerpo. Se trata de un intercambio de notas entre alumnado de 1º de ESO, de una chica y un chico entre los 12 y 13 años:

ÉL: ¿Qué te gusta de L?
Ella: Su cuerpo y sus ojos.

Él: ¿Y de R.?

Ella: Su cuerpo, su manera de ser y sus ojos.

Él: ¿Y de M.? ¿Su cuerpo y sus ojos también?

Ella: No, su cuerpo.

Él: ¿Sólo? Pregúntame tú algo.

Ella: ¿Qué te gusta de T.?

Él: El culo.

Ella: ¿Sólo?

Él: ¿Qué más quieres? No miento.

Ella: ¿Y de cara?

Él: No es ni guapa ni fea.

Ella: ¿Quién es más guapa, yo o ella?

Él: De cara tú.

Ella: ¿Y de cuerpo?

Él: Tú eres más guapa de todo menos de culo.

Este intercambio de opiniones, podría ser visto desde varios puntos de vista, en primer lugar de la distinta percepción del cuerpo de él y de ella. No creo que este diálogo sea algo excepcional entre chicas y chicos de esta edad. Tampoco creo que esté muy lejos de lo que puedan hablar dos personas adultas. Yo lo incorporo a esto que escribo como un ejemplo de la reducción con que se percibe el cuerpo, con que se percibe la belleza. ¿Qué es ser guapa o guapo? ¿Qué es ser fea o feo?[13] ¿Qué hace que el culo sea una parte tan importante en la percepción masculina de la belleza?

Esto y mucho más me sugiere la necesidad, a mí y a otras, de abordar el conocimiento del cuerpo más allá de su anatomía y de las construcciones culturales sobre lo femenino y lo masculino, de abordar con ellas y ellos esto que llamamos cuerpo, el indispensable,[14] el cuerpo sexuado donde residen el amor y la sexualidad.

*****

Notas:

[1] Serrato Azat, Gloria I., ed. *De raiz.* Creaciones de Mujeres del Mundo. Madrid, horas y HORAS, 2002.

[2] Este título, tomado de un libro estadounidense, me ronda desde que lo escuché por primera vez

hace ya muchos años. La obra original, Ourbodies, Ourselves, nació en Boston, a finales de los sesenta como resultado de las conversaciones de 14 mujeres que compartían conocimientos y experiencias. Publicada en España una primera adaptación en 1982, es una obra clásica-contemporánea y uno de los tantos e importantes textos para la vida que ha aportado el feminismo: The Boston Women's Health Book Collective, *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*, Barcelona, Plaza y Janés, 2000.

[3] Versos tomados de "Cuerpo tenso" de la poeta Graciela Hernández Morales. VVAA, *De Raíz*, Madrid, Creaciones de Mujeres del mundo, horas y Horas, 2003, p. 62

[4] María-Milagros Rivera Garretas, *Juana de Mendoza*, Madrid, Ediciones del Orto, 2004, p. 15

[5] Hoy también se tiene esa primera noticia; pero antes del parto. Se quiere saber si la criatura está bien; sin embargo el comentario general dice: «es una niña o es un niño».

[6] Para profundizar en los significados de género y de igualdad, recomiendo dos obras de la misma autora que lo aborda magistralmente: María-Milagros Rivera Garretas, *Nombrar el mundo en femenino*, Barcelona, Icaria, 1994 y María-Milagros Rivera Garretas, *El fraude de la igualdad*, Barcelona, Planeta, 1997

[7] Concepción Jaramillo Guijarro, *Formación del profesorado. Igualdad de oportunidades entre chicas y chicos*, Madrid, Instituto de la Mujer, 2001. (2ª edición, 2007).

[8] Joan Corominas, *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*, Madrid, Gredos, 1998

[9] Eduardo Galeano, *Las venas abiertas de América Latina*, México, Siglo XXI, 1971

[10] En Reni una mujer discutía con los leñadores: "hermanos, este bosque es nuestra casa materna. Satisface muchas de nuestras necesidades. No lo destruyáis…" *El movimiento Chipko: abrazando árboles en el Himalaya* en www.educarueca.org/article.php3?idarticle=173.

[11] Recomiendo el artículo de John Carlin, "África con nombre de mujer", *El país semanal*, 1550 (2006), pp. 36-46

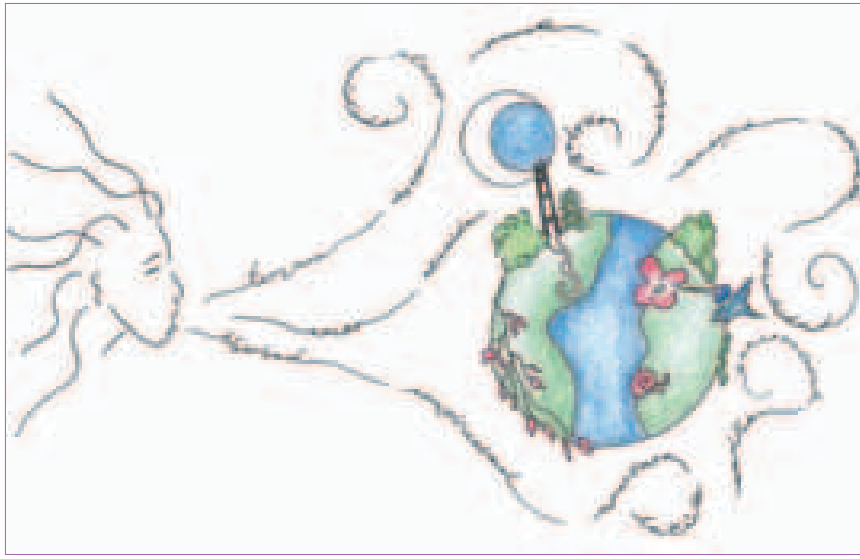
[12] Recomiendo la lectura completa del Monográfico dedicado a Práctica de la paz, en que uno de los artículos se titula "Tejiendo vida en contextos de muerte. Campesinas colombianas cuentan su experiencia", de María Beatriz Montoya Montoya, *Revista Duoda*, 23, (2002).

[13] Sugiero la lectura de uno de los muchos títulos para coeducación creados durante su vida por María José Urruzola Zabalza, *Guía para chicas. Cómo conseguir tu propio modelo de belleza*, Bilbao, Gobierno de Navarra, 2004

[14] Tomo la palabra "indispensable" del título del libro de María-Milagros Rivera Garretas, *El cuerpo indispensable. Significados del cuerpo de mujer*, Madrid, horas y Horas, 1996.

NOMBRAR LA SEXUALIDAD

NOMBRAR LA SEXUALIDAD



MARÍA JESÚS CERVIÑO SAAVEDRA es psicóloga y se incorporó como asesora al Proyecto Relaciona en el año 2001, donde aporta su amplia experiencia como profesional en este campo. Ha trabajado en atención a personas con enfermedades mentales y en intervención con familias y menores en situación de riesgo social.

Ha asesorado también las áreas de la Mujer de diversos ayuntamientos así como a asociaciones y grupos de mujeres.

Es autora de materiales coeducativos y documentos destinados a la prevención de la violencia contra las mujeres.

Ella misma dice que a través de su quehacer en el proyecto, ha pasado "de ser una asesora que imparte el Relaciona, a una asesora «en relación»". Esta apreciación suya define de buena manera una de las características de ésta publicación.

Gloria Serrato Azat

«Poner palabras», «dar palabras», «regalar palabras»... Estas expresiones han surgido una y otra vez mientras preparábamos este texto.

En nuestras reflexiones, a poco que nos hemos puesto a pensar, hemos visto que las palabras han sido fundamentales para tener una representación libre de nuestros cuerpos y nuestras relaciones. Para poder decirnos lo que nos pasa, bueno y malo, para poder decirnos que nos queremos, para poder decírselo a otras personas... Las palabras son importantes y también cómo las aprendemos y quién nos las da, cómo decidimos cuáles nos sirven y cuáles no… Graciela Hernández lo expresa de una manera muy bonita:

> «[…] en mi experiencia ha sido fundamental estar cerca de mujeres sabias que me han dado palabras que han tocado mis entrañas. Son palabras que me han permitido reconocer la sexualidad en mí, en mi vida, en mi experiencia. Por ejemplo pude comprender que la capacidad comunicativa y placentera de mi cuerpo son sexualidad, que ese remolino en las tripas cuando me emociono por algo es sexualidad, que ese deseo de abrazar a una amiga es sexualidad, etc. Y de este modo, pude dar un sentido más amplio y creativo a eso que soy y voy siendo. Pude además, nombrar qué es para mí la sexualidad, buscar palabras que faltan y dejar en suspenso las que sobran... En definitiva, creo que ha sido vital para mí tener palabras que tocan lo real, que permiten nombrar y dar cuenta de mi experiencia sexual, que me permiten seguir disfrutando y creando nuevas prácticas y nuevas palabras que dan luz a otras y a veces también a otros. Palabras y saberes nacidos de relaciones en las que circula autoridad femenina.»

Una de las palabras que más hemos utilizado en nuestras reuniones para escribir estos textos ha sido «deseo» y, en torno a ella, los interrogantes que despierta su descubrimiento, su reconocimiento para que guíe el cuerpo y sus actuaciones y su salida a través de las palabras. Hemos visto que preguntarse acerca del deseo a veces resulta más fácil cuando se dispone de espacios, lugares, personas, palabras que ayudan porque parten de la diversidad de cada ser y de la necesidad de expresar lo que cada ser es. Otras veces resulta más difícil porque supone romper con moldes reduccionistas y este es un camino que cuesta recorrer.

A la hora de hablar del lenguaje y de las palabras que utilizamos para nombrar nuestra sexualidad partimos de unas «certezas»:
- El lenguaje sobre sexualidad es, en parte, un reflejo de cómo consideramos la sexualidad y del papel que cada cual juega en relación con el otro o con la otra.

- El lenguaje, según se use y se conciba, puede contribuir a cambiar la realidad, a dejarla como está o a frenar los cambios.

- En mi experiencia, unida a la de otras mujeres con las que me he relaciono para aprender y enseñar, hemos visto que las palabras han sido fundamentales para entender y conocer nuestro cuerpo, nuestra sexualidad y el descubrimiento de algunas palabras han sido verdaderas experiencias de libertad.

- Necesitamos resignificar algunas palabras o darles otra medida o incluso sacarlas de nuestro lenguaje habitual.

Ahora, cuando elegimos las palabras, queremos las que son cuidadosas, dulces, tiernas, amables y divertidas para nombrar nuestra sexualidad. Queremos también palabras a las que demos un significado vital porque nos han servido en algún momento para decir lo que somos, cómo somos o qué queremos. Así mismo queremos palabras a las que no siempre les damos un significado a partir de la experiencia vital porque quizá no las hemos necesitado para nombrar nuestra propia realidad, nuestra propia sexualidad, pero que existen, porque nos narran la experiencia de libertad de otras mujeres y hombres de quienes aprendemos.
Palabras que, como dice Carmen Yago, asesora del Proyecto Relaciona, suponen un alivio ante la posibilidad de que alguna vez las tengamos que utilizar porque son el elemento simbólico que permite nombrar la realidad que cambia; palabras que nos recuerdan que cada experiencia es diferente; palabras que nos dicen que la vida fluye y que quizá las queramos o las tengamos que utilizar a la vuelta de la siguiente esquina de la vida.

Sin embargo, las palabras que a veces escuchamos y que aluden a nuestra sexualidad parecen situarse justamente en el polo opuesto. Mi propuesta, con este

texto, es hacer una primera reflexión sobre el lenguaje que frecuentemente escuchamos en boca de chicos y chicas adolescentes (también de muchas personas adultas) para referirse a sus cuerpos, a sus relaciones, a la expresión de sus deseos, así como los problemas que este tipo de lenguaje genera.

En segundo lugar plantear nuevas propuestas que tienen como intención potenciar un lenguaje realmente comunicativo; porque la lengua es rica pero a veces restringimos el habla a lo trazado como socialmente relevante; se trataría entonces de aprender a elegir aquellas palabras que den cuenta de los sentimientos y deseos personales. Entre medias, es necesario un «proceso que ayude a nuestro alumnado a partir de sus experiencias a cuestionar la carga negativa, la malicia, que hay detrás del denominado 'lenguaje vulgar', 'desmitificándolo...»[1]

Las palabras que se utilizan en referencia a los cuerpos sexuados

Las palabras que se utilizan habitualmente para hablar de sexualidad corresponden al rígido modelo sexual impuesto por el patriarcado con las siguientes características:

- El lenguaje sobre sexualidad está asociado fundamentalmente a la genitalidad. Contamos con muchísimas palabras que nombran los genitales masculinos y femeninos. Estas palabras tienen algunas peculiaridades:

  -A veces se mencionan las zonas genitales recogiendo las palabras utilizadas en medicina y en biología. En otras ocasiones, la referencia a los genitales se realiza mediante palabras cariñosas y muy personales o típicas de determinadas regiones o localidades, que sirven sobre todo para los niños y niñas de menor edad. Pero, como señalan Concepción Jaramillo y Graciela Hernández en su libro sobre sexualidad infantil[2], estas palabras pueden ser útiles en la infancia; a medida que se va creciendo se necesitan otros términos que describan que esos genitales han cambiado.
  -También ocurre muchas veces, que se alude a los genitales mediante palabras que además tienen otras connotaciones como la del insulto, la vulgaridad o ser

malsonantes; estas son palabras muy habituales en el lenguaje cotidiano porque se utilizan para nombrar, pero también para infravalorar, ofender, expresar sorpresa, expresar desagrado.

- Dentro del lenguaje peyorativo de lo genital, la descripción de la genitalidad femenina es la que se lleva la peor parte, porque las palabras usadas para nombrar los genitales femeninos son también usadas para despreciar o para calificar de manera despectiva (esto es un *coñazo*, ponerse *histérica*, estar con el *mes*, estar *menopáusica*...); mientras que la genitalidad masculina es nombrada frecuentemente con palabras que también se utilizan para nombrar el poder, algo bueno, algo divertido, algo que revela el valor de las personas, etc. (por ejemplo expresiones como *por mis huevos*, esto es *cojonudo*...). El resultado es un lenguaje que devuelve a las mujeres una imagen sucia e indigna (despectiva) de su genitalidad y de los procesos a ella asociados. Y que del mismo modo devuelve a los hombres la idea de una genitalidad asociada al ejercicio del poder y de la violencia, que como ya sabemos son aspectos considerados como valores por una parte de nuestra sociedad[3].

- La mayor parte de las referencias a los cuerpos sexuados, tanto de hombres como de mujeres, se hacen desde un punto de vista androcéntrico; así la palabra *falo*, además de referirse al órgano sexual masculino, se identifica como símbolo de poder. O también *testículo* que es una palabra con la misma raíz que *testigo,* es decir, la persona que da fe de algo, cuyo *testimonio* es fiable (en el derecho clásico, el discurso de las mujeres tenía una menor representatividad en la esfera pública)[4].

  En el cuerpo femenino, *vagina* significa en latín «vaina para la espada»[5], la palabra *útero,* que significa «cavidad», indica únicamente su función de albergar y *clítoris,* que viene del griego, significa «cerrar»; probablemente aludiendo a la situación de este órgano, encerrado entre los pliegues de la vulva. También he encontrado que en ocasiones este órgano se ha considerado como un «pene pequeño» o atrofiado. Las palabras vagina, útero o clítoris tienen originalmente significados que aluden a lo que esos órganos significan para el hombre, designando la función que ellos perciben y omitiendo el significado que cada uno de estos

órganos tendría para las mujeres. Igualmente *coito* que en principio alude a «juntar, unir», ha quedado en nuestro vocabulario con el significado predominante de introducir el pene en la vagina (sin valorar otras posibilidades de coito) y como expresión máxima de sexualidad (obviando otras infinitas expresiones).

- Se da con frecuencia una importancia primordial a los patrones de apreciación visual y al concepto de cantidad. Es decir, se especula sobre la sexualidad de las personas en función de patrones externos que las clasifican de manera inconcebible; así nos podemos encontrar con expresiones tan increíbles como «rubia peligrosa» y en función de ella muchas personas pueden llegar a creer ideas tan peregrinas como que una mujer rubia y guapa es fundamentalmente un cuerpo desprovisto de intelecto y sentimientos. O se dan consideraciones tan curiosas como que la normalidad de un cuerpo sexuado viene determinada por uno o varios números: hay que tener un número determinado de relaciones, un determinado número de contorno de pecho, un determinado peso, unas supuestas medidas del pene, etc. Y en esto, el lenguaje es también incisivo para los hombres, cuando continuamente les está recordando lo grande que debe ser su pene o que una buena parte de su masculinidad gira en torno a la cantidad de mujeres con las que consiguen establecer relaciones sexuales coitales, independientemente del afecto.
- El lenguaje cotidiano lleva a interiorizar la idea de que el cuerpo femenino es «anormal», de manera que puede llegar a convertirse en el mayor enemigo de algunas mujeres. Por ejemplo:

  -El ciclo menstrual se ha relacionado con la vergüenza y la degradación; con la naturaleza oscura e incontrolable de las mujeres, como nos narran todos aquellos cuentos que otorgan a la menstruación mágicas propiedades para que se corte la mayonesa, se mueran las plantas o se avinagre el vino de las bodegas.
  -También el lenguaje nos habla de debilidad física, incluso de enfermedad en esos días con expresiones como «estar mala», «manchar», «utiliza determinado tampón o compresa para sentirte segura»; en fin, todo un lenguaje que asocia la angustia, el dolor y la suciedad a un proceso natural y normal. Incluso en expresiones tan modernas como «que no se note, que no se mueva, que no traspase», subyace el mensaje del ocultamiento tras una pantalla de higiene y comodidad.

Sin embargo la realidad es que la menstruación no tiene porqué conllevar desarreglos y si éstos se producen es cuando se pueden utilizar expresiones como «síndrome premenstrual»[6] (un síndrome es un conjunto de síntomas, es decir de señales de una enfermedad).

-Incluso expresiones tan comunes como «estar embarazada», con la que designamos nada menos que el proceso de gestación de una vida dentro del vientre materno, en realidad alude a estar «entorpecida»[7]. De nuevo el lenguaje androcéntrico empobrece y negativiza ese proceso misterioso y sublime que precisamente se da en un cuerpo de mujer.

Las palabras que se utilizan en referencia a las relaciones entre los cuerpos sexuados.

Generalmente el lenguaje se reduce a las relaciones coitales heterosexuales. Estas palabras y expresiones tienen las siguientes características:

- Confirmar una masculinidad asociada al dominio sobre las mujeres por parte de los hombres. Así lo confirman expresiones como «me la tiré», «le eché un polvo». No acceder a los deseos masculinos supone ser una «estrecha». Resulta también especialmente irresponsable el lenguaje con que se alude a una situación de gestación no deseada: «me casé de penalti», «le hice un bombo», «le hicieron una barriga»...; lenguaje que obvia sentimientos, preocupaciones, noches de insomnio, toma de decisiones muy importantes, y que iguala este hecho a una mala jugada fortuita considerado desde una mirada machista como el juego masculino por excelencia.

- Con frecuencia las palabras utilizadas en referencia a la relación coital **carecen de afectividad**. Nos encontramos más bien con que son palabras que también sirven para insultar, expresar desagrado. Palabras que al fin sitúan la sexualidad en el polo de lo sucio, lo grosero, lo brutal. Otro tipo de expresiones como «*hacer el amor*» resultan tremendamente reduccionistas, en el sentido de identificar el coito como expresión máxima de afecto, como si no hubiera otras formas de expresar auténtico amor en las relaciones.

Igualmente, podemos encontrar muchas expresiones que vienen a significar las relaciones coitales como la máxima expresión de la sexualidad, o al menos en los primeros puestos de una jerarquía de prácticas: «no hacer nada» (cuando en una relación sexual se han hecho otras cosas pero justo esa no), «llegar hasta el final», y en la misma línea «los juegos previos», «los prolegómenos», «el precalentamiento» (antes de llegar a lo verdaderamente importante, que es lo otro).

- Otras expresiones como «hacerlo», «ya lo he hecho», «todavía no lo he hecho», «hacerlo por primera vez» ni siquiera nombran la relación sexual coital, porque está tan claro a qué se refieren que no hace falta ni mencionarlo. En niveles más académicos, en numerosísimos estudios sociales nos encontramos expresiones como «tener relaciones sexuales completas» o «iniciar la vida sexual» para indicar el momento de inicio de este tipo de relaciones[8].

- También el lenguaje nos pone sobre aviso para recordarnos que los chicos que toman la iniciativa en sus relaciones sexuales son estupendos: ser un «conquistador», un «ligón», un «machote»; las chicas que tienen iniciativas en sus relaciones sexuales son consideradas, como poco, «ligeras de cascos», «salidas» o bien se las animaliza si son apasionadas en sus relaciones: «lobas», «tigresas». En general se animalizan los comportamientos de mujeres que se saltan los límites previstos: «más puta que las gallinas», «parir como una coneja», «pelear como una leona», o «qué pava» cuando sus actitudes resultan lánguidas.
  Sin embargo parece que esta reivindicación del papel activo genera en los hombres graves dificultades para mantener relaciones sexuales satisfactorias. Dificultades tradicionalmente muy mantenidas en la sombra y en el silencio, que últimamente están más presentes en el lenguaje cotidiano: *eyaculación precoz, impotencia,* etc. La cantidad de anuncios y alusiones cotidianas a estos hechos da la idea de que estas dificultades son realmente muy comunes y que el grado de insatisfacción en la vida sexual de los hombres es bastante frecuente. Eso sí, estas palabras y expresiones suelen llevar una coletilla detrás que alude a tratamientos médicos generalmente farmacológicos bien conocidos.
  El lenguaje nombra estos problemas pero cuidando asociarlos al mundo científico y médico y no tanto a los cambios que sería necesario que los hombres realizaran en cuanto a sus deseos y actitudes ante las relaciones sexuales.

- Existe además una trivialización en las relaciones sexuales y valoración de la inmediatez de las mismas. Esto queda reflejado en canciones, eslóganes publicitarios y títulos de programas de televisión, chistes que nos explican, a veces de manera brutal, a veces sobrecogedora, supuestos amores que duran una noche, la supuesta imposibilidad de vivir sin pareja, etc.

Cómo se mantiene este tipo de lenguaje

El lenguaje descrito se mantiene porque es el que está establecido y extendido como el lenguaje de la calle, el lenguaje común y es el que está presente en las conversaciones habituales y en todos los ámbitos:
En los chistes sexistas en las canciones que cantan los y las adolescentes y que se han cantado durante mucho tiempo.
En los mensajes de los medios de comunicación, donde se utiliza un lenguaje sobre sexualidad muy estereotipado y como reclamo publicitario.
En las conversaciones familiares, donde hablar sobre sexualidad es todavía difícil (aunque seguramente esta situación esté mejorando hoy).
En los centros escolares, donde el lenguaje sobre sexualidad que tenga en cuenta las relaciones y la afectividad no es lo que prevalece, sino que se esconde la mayor parte del tiempo y sólo se le da salida con algún programa de educación sexual.
Hablamos mucho de sexualidad, pero «entre líneas» y de manera estereotipada. Muchas expresiones de nuestro lenguaje cotidiano tienden a ser interpretadas desde una doble perspectiva: aquella a la que nos queremos referir y otra sobreentendida que se relaciona con lo sexual. Por ejemplo, si alguien, en un grupo dice que necesita una escalera para subir a un tejado y un hombre le responde, «no te preocupes, la mía es larguísima», el comentario con gran probabilidad dará lugar a risas y comentarios, que tienen la función de recordarnos continuamente la medida de los varones conforme a patrones de virilidad estereotipados.
También influye el hecho de que actualmente circula una gran cantidad de información técnica, científica y médico preventiva acerca de la sexualidad, que permite pensar a los y las adolescentes y también a las personas adultas que «saben mucho sobre sexualidad». Esta actitud no permite un lenguaje que nombre otros aspectos de la sexualidad de los que no se sabe tanto y esta misma prepotencia

lingüística a veces lleva a desarrollar actitudes que exigen que otras personas nombren lo que somos incapaces de nombrar. Me explico con un ejemplo expuesto por un profesor en un curso de formación:

> «Una niña necesita ir al baño a cambiarse porque tiene la regla. Pide permiso al profesor, que sabe perfectamente el porqué de esta petición, pero antes de darle el consentimiento decide preguntarle "¿por qué?", pensando que es bueno que la niña diga de una forma natural y sin ninguna vergüenza "porque tengo la regla". Pero la niña no es capaz o no quiere decir la razón y el profesor no deja de insistir "pero ¿por qué?, ¿por qué?, ¿por qué?". La situación finaliza con la niña llorando y rogando que la dejen marchar sin hacer más preguntas y el profesor desorientado y molesto con su propia actuación, pues no entiende muy bien qué es lo que ha ocurrido.»

A raíz de esto nos preguntábamos por qué este profesor no encontró otra manera de dar a la niña las palabras que ella necesitaba para decir lo que le pasaba o simplemente de comprender que no era necesario que la niña explicara en ese momento su necesidad de salir, pues quería salvaguardar su intimidad.

Problemas que generan los lenguajes que se utilizan para hablar de sexualidad

El primer problema es el de "lo que no se habla", es decir, lo que queda al margen del lenguaje: la sexualidad en la infancia, la sexualidad en la vejez, la expresión de afectos, el desarrollo del cuerpo, los procesos internos, los deseos que se esconden porque no encuentran vías de expresión en el lenguaje cotidiano.

El lenguaje con el que solemos contar no permite una comunicación clara y fluida; es posible que conozcamos (como propia o por lo que nos han contado) la experiencia de no saber cómo nombrar el propio cuerpo, ni el del otro sexo; de no saber hablar a la otra persona acerca de los deseos, los cambios, la disposición a dar y a recibir; de no saber cómo preguntar o cómo sugerir.
El lenguaje más frecuente es excesivamente reduccionista y no da cuenta de la sexualidad de cada persona, sino de una única forma de vivir la sexualidad. Y

como dice Milagros Rivera: «cuando algo vivo no encuentra sentido en la cultura en la que cual vive, **cuando algo vivo no es expresado libremente en la lengua común,** cuando no hace, por tanto, orden simbólico, **se convierte en una fuente de sufrimiento**»[9].

Un nuevo lenguaje sobre sexualidad

Las lecturas realizadas, las conversaciones con otras mujeres, me hacen interpretar que el movimiento feminista de los años 70 y 80 en España contribuyó a cambiar el lenguaje sobre la sexualidad, sobre todo en lo que respecta al cuerpo de las mujeres. Creo que este cambio fue un proceso revolucionario para muchas mujeres que en aquel momento rondaban los cuarenta o cincuenta años y hablaron y encontraron palabras como *aborto, autoexploración, clítoris o consulta ginecológica*, que probablemente aliviaron muchas de sus preocupaciones.

Hoy día, todas esas palabras están en nuestro lenguaje cotidiano pero quizá, al contrario, han quedado excesivamente sujetas al orden médico y científico. Incluso a la palabra «sexualidad» (que tal y como venimos usándola aquí abarcaría nuestro cuerpo, deseos, emociones) le hemos tenido que poner delante la palabra «afectividad», para recordar que sexualidad no son sólo relaciones sexuales coitales y que no entendemos esta palabra despojada de sus aspectos emocionales.

Almudena Mateos lo explica muy bien cuando dice que:

> «El uso extendido de estas palabras podría facilitar el abrir y reconocer un espacio propio en lo cotidiano a unas vivencias propias de mujeres. Pero al pararme un poco más... lo que leo cuando me las encuentro en el lenguaje cotidiano es una mirada medicalista, androcéntrica que no escucha la sabiduría de las mujeres. Lo que facilita este uso del lenguaje es la ruptura de los vínculos entre las palabras y sus significados, usurpando el sentido vivo de cada una de ellas».

Necesitamos por ello palabras y expresiones nuevas:
Ampliar el lenguaje que habla de lo externo, de lo más evidente con **palabras que hablen también de lo interno y de los procesos**: del enamoramiento, del desamor, del descubrimiento de un deseo homosexual, de la vivencia de los cambios del cuerpo.... Como ejemplo aludo a un comentario que me hizo Laura Latorre sobre la importancia de conceptualizar y vivir la menstruación como un proceso que permite la experimentación de sensaciones diversas entre las que también cabe la susceptibilidad, el malestar, la reflexión profunda; o por el contrario momentos de creatividad y expansividad. Con sus palabras, se trataría de «abordar el hecho como un proceso que forma parte de lo que soy, de lo que es una mujer; alejándolo de la interpretación que lo identifica como algo ajeno, molesto, que a las mujeres nos hace sufrir». ¿Qué palabras regalamos a las niñas para entenderse con su menarquia, para cuidarse y relacionarse con su cuerpo de forma positiva?

Tenemos el ejemplo que nos pone Itxaso Sasiain de una madre cuyo comentario fue: «hija, no dejes que ningún chico te toque» y en contraposición aquel otro que Graciela Hernández relata en el texto *Tomar en serio a las niñas*[10] cuando cuenta que una madre regaló a su hija una caja de pinturas de colores para recrear todas las posibilidades que a partir de ese momento se le brindaban. Igualmente podríamos hablar del fin de este proceso, de la menopausia, asociándolo a la plenitud, la libertad, la sabiduría, la serenidad... que muchas mujeres son capaces de alcanzar en esta etapa de su vida.

Trabajar sobre un lenguaje que dé sentido a las propias experiencias. A veces las palabras quedan vacías de contenido; esto suele ocurrir cuando las utilizamos para expresar como propias vivencias que no hemos tenido, emociones que no hemos sentido, ideas que realmente no tenemos. Cuando no se llega a ver el alcance de las palabras que a veces se pronuncian «a lo loco». Pensaba esto tras la lectura de un texto de Gloria Serrato donde habla del "pudor" que se siente ante la utilización de algunas palabras, sobre todo cuando no existe la intimidad y la confianza suficiente para poder utilizarlas. Su comentario me daba una clave para entender a aquellas personas que ante un comentario «grosero» se sonrojan, bajan la cabeza o desvían la mirada; o aquellas otras que no quieren

hablar de su sexualidad si no se encuentran en un ambiente que les dé la suficiente confianza para hacerlo.

Hablar sobre sexualidad requiere serenidad, introspección, confianza, búsqueda de aquellas palabras que se acerquen a la realidad de cada persona. Si no es así, nos quedaremos en un lenguaje aséptico, científico y supuestamente preventivo.

Buscar palabras que den cuenta de la multiplicidad (de las sexualidades). Durante nuestras reuniones han salido muchos y diversos ejemplos sobre distintas formas de sexualidad. Itaxso Sasiain aporta ejemplos como el nombre de una asociación de mujeres guatemaltecas que se denominan «Lesbiradas» o palabras como desfalocratización, sexo oral, *petting*, autoplacer... Palabras que nombran, que nos hablan de la existencia de otras realidades diversas, originales, enriquecedoras.
Frente al lenguaje del falo como símbolo de la sexualidad, se propone la desfalocratización y un **lenguaje rico en creatividad, matices y significados**[11].

Poner freno a un lenguaje que identifica la sexualidad como si fuera un juego sin consecuencias y lo trivializa, y **promover a cambio un lenguaje que identifique las relaciones sexuales con la libertad, el afecto, la capacidad de escucha y de expresión de los propios deseos**[12]. Bien es cierto que cualquier persona puede elegir denominar su sexualidad desde la genitalidad pero es fundamental que si esto es así, sea una elección y no una imposición.
Por eso es tan importante durante toda la etapa educativa dar la posibilidad de ampliar el lenguaje de manera que realmente exista la oportunidad de elegir. Es decir, pensar en sexualidad puede ser pensar en coito, pene, vagina; pero también puede ser pensar en otras palabras como labios, caricias, coqueteo, lengua, piel, castidad, ternura, muslos, homosexualidad, besos, cariño, etc.

Palabras que a muchos y muchas servirían para ayudarles en la búsqueda de sus propios deseos, en otros casos servirán para valorar que detrás de unos órganos genitales hay un hombre o una mujer al completo, en otros casos ayudarán a valorar la preferencia por establecer relaciones con uno u otro sexo, en otros ayudaran a que uno o una se sientan tan bien que no necesiten de números, medi-

das o gestos prefabricados para considerarse una persona feliz.
Junto a un uso del lenguaje que se limita a los aspectos fisiológicos y preventivos, proponer un **lenguaje de expresión de sentimientos de la vida cotidiana y de habilidades de comunicación y de respeto a las relaciones interpersonales.** Promover la búsqueda de palabras que dan cuenta de experiencias vitales: por ejemplo ayudar a nuestro alumnado a poner palabras propias a lo que cada cual siente como diferencia entre amistad y enamoramiento; amor y romanticismo; celos y amor; placer y orgasmo; amor y dependencia, etc.

Transformar un lenguaje zafio y grosero, en un lenguaje afectuoso, tierno, amable (como el que utilizan mis compañeras en sus textos).

Poner palabras a la historia de las mujeres, porque esta historia nos habla de palabras cuyo origen a veces se ha olvidado y que sin embargo dieron y dan sentido a una sexualidad vital y original.

La historia de las mujeres ayuda a dar un especial valor a palabras que hoy pertenecen al lenguaje común. Tomo el ejemplo aportado por Patricia Verdés cuando valora la palabra *divorcio* pensando en el momento en el que esta palabra se hizo decible legalmente[13] e imaginando lo que ello supondría para tantas personas, mujeres y hombres, que al fin un día pudieron decir con libertad lo que ya estaban haciendo de hecho. Otro ejemplo es la palabra *lesbiana,* término utilizado para denominar las relaciones amorosas entre mujeres. Las referencias a esta palabra han sido históricamente pocas y casi secundarias si las comparamos con otros términos como *homosexualidad*, aludiendo generalmente a la masculina. Desde la «invisibilidad», pasando por la «enfermedad», «el pecado» o «la desviación», la palabra *lesbiana* llega a nuestros días designando una realidad que cobra fuerza y que expresa la realidad de muchas mujeres y que quizá, por ello, abre la posibilidad de vivir más felizmente las relaciones humanas.

Y finalmente, frente a tantas palabras, el silencio cuando es elegido y no impuesto. El silencio del que nos habla Carmen Yago. El silencio necesario para escuchar el corazón, para escuchar el latido que se acelera ante un roce, una imagen, una emoción... y empezar desde ahí a poner palabras.

*****

Notas:

1 Harimaguada, *Educación afectivo-sexual en la etapa Secundaria. Guía didáctica del profesorado*, Tenerife, Consejería de Educación, Cultura y Deportes, Gobierno de Canarias, 1994.

2 Graciela Hernández - Concepción Jaramillo, *La educación sexual de la primera infancia*, Madrid, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2003.

3 Milagros Montoya y José Mª Salguero dicen *"... aún convivimos en un modelo de sociedad que glorifica la guerra y el militarismo y en donde los valores de agresividad, competición y progreso científico sin tener en cuenta la dimensión humana, se consideran superiores a aquellos otros que todavía siguen teniendo, en los ambientes masculinos, la connotación negativa de "femeninos", como son la cooperación, la asistencia y el cuidado de otras personas y del conjunto del planeta."* En *Orientación educativa y prevención de la violencia: la diferencia sexual en la resolución de conflictos*, Madrid, Cide-Instituto de la Mujer, 2004, pp. 15-16.

4 Parece que las palabras TESTIGO y TESTÍCULO están emparentadas. En J. Corominas, *Diccionario Crítico Etimológico de la Lengua Castellana*, Madrid, Editorial Gredos, Tomo II, p. 435, dice que "Testificar" procede del latín "testificare" y significa hacer de testigo (testis, testigo; facere, hacer); dice el mismo autor que de "testis" también deriva "testículo", y que en concreto es un diminutivo de "testis" ("testículos"), de forma que etimológicamente significa "testigo de la virilidad".

Tampoco cabe ninguna duda que las mujeres, en el derecho romano clásico, que es el propiamente dicho y mejor conocido, aunque sí podían testificar, su testimonio se consideraba poco creíble "por su carácter voluble". Había una excepción importante, y es que las mujeres no podían ser testigos para los testamentos.

5 Tomado del libro de Christiane Northrup, *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*, Barcelona, Ediciones Urano, 1999, p. 304.

6 Carmen Valls en su libro M*ujeres invisibles,* Barcelona, Mondadori, 2006, habla sobre el «síndrome premenstrual». En la página 182 dice "La menstruación no debe producir dolor sino, en todo caso, una ligera molestia. No debe estar precedida de síntomas ni corporales ni de labilidad en el estado de ánimo. La menstruación es un hecho biológico que prepara cada mes el cuerpo para la concepción y el anidamiento; no es una maldición bíblica, y por lo tanto sus molestias no deben vivirse en silencio porque son claros indicadores de problemas de salud, de nutrición o de estrés físico o mental."

7 Tomado del libro de Carmen Posadas, *A la sombra de Lilith*, Barcelona, Planeta, 2004.

8 Patricia Verdés contaba como anécdota que en muchas películas de adolescentes americanas, también hacen una traducción de la expresión "*llegar a la tercera base*" para nombrar a las relaciones coitales, en la línea de "*llegar hasta el final*". Es otro ejemplo de utilización de las mismas expresiones para un juego (practicado masivamente por chicos y hombres americanos) y para aludir a las relaciones coitales.

9 Palabras de María-Milagros Rivera Garretas en *El cuerpo indispensable,* citadas por Graciela Hernández en "*Tomar en serio a las niñas*", Madrid, Instituto de la Mujer, 2005, p. 15.

10 El ejemplo está tomado del capítulo que escribe Graciela Hernández, titulado "La presencia de los cuerpos sexuados en las aulas", en *Tomar en serio a las niñas*, Madrid, Serie cuadernos de educación no sexista nº 17, Instituto de la Mujer, 2005, p. 27.

11 The Boston Women´s Health Book Collective, *Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas,* Barcelona, Plaza & Janés Editores, 2000, p. 309.

12 Durante el proceso de elaboración de este texto, en este punto mis palabras iniciales fueron: "promover un lenguaje que identifique las relaciones sexuales con la madurez personal, la libertad, el afecto...". Patricia Verdés me sugirió que la "madurez" no tiene que ver con las relaciones sexuales y que curiosamente a veces se exige a jóvenes y adolescentes una "madurez en sus relaciones" que ni siquiera se da en muchas personas adultas. Y que quizá hay otras expresiones más certeras como "la capacidad de escucha", "el dar y dejarse dar"...

13 La legislación actual del divorcio en España es la del año l981.

EL ARTE DE RELACIONARTE CONTIGO

EL ARTE DE RELACIONARTE CONTIGO

LAURA LATORRE HERNANDO es una mujer de mirada curiosa y sonrisa encantadora.

Es diplomada en Educación Social y Experta en la Intervención con menores en situación de dificultad social. Y este es el campo donde se ha centrado la mayor parte de su experiencia profesional, realizando durante muchos años intervenciones educativas en Centros de Menores con niños y niñas, chicos y chicas con graves problemas sociales, familiares y personales. Ella siempre ha mostrado una gran preocupación por establecer relaciones de confianza y de autoridad en su trabajo con quienes parten de situaciones vitales muy complicadas y muchas veces muy violentas, respetando y dando sitio a los sentimientos, al dolor, al sufrimiento y ayudando a que cada chico y cada chica se conociera mejor con sus límites y capacidades. Esta experiencia y su manera de narrarla, dan a sus textos un especial contacto con lo real, lo tangible. Cuando se expresa destaca su transparencia y naturalidad. Su honestidad es tanta que en muchas ocasiones, cuando habla, llega a emocionar.

Actualmente forma parte de la Cooperativa de Iniciativa Social Cauris y su experiencia profesional está dirigiéndose más a la enseñanza en educación no formal. Es además asesora del Proyecto Relaciona, imparte sesiones de desarrollo emocional en aulas de secundaria y colabora en diferentes acciones educativas.
Cuando tiene tiempo libre, le gusta caminar y disfrutar del contacto con la Naturaleza.

Graciela Hernández Morales

La relación que establezco conmigo está en continua transformación. Es un arte que requiere aprendizaje, apertura y creatividad.

No somos algo fijo, estamos en continua evolución. Las definiciones de cómo somos sólo reflejan aspectos de nuestra vida en un momento concreto. Lo que pensábamos ayer no es idéntico a lo que pensamos hoy y probablemente tampoco será lo que pensaremos mañana. De la misma manera, no todo lo que nos hacía sentir mal ayer es lo que nos hace sentir mal hoy.

Para mí es fundamental entender que soy lo que voy siendo cada día que nace. Aferrarse a una identidad puede facilitar una «falsa seguridad» frente a otras u otros, porque nos permite crear una imagen que no refleja "nuestro propio reino de piel para dentro". Atreverse a ser quiénes vamos siendo en cada momento supone asumir muchos riesgos, pero también supone poder relacionarnos con libertad, con lo que hay.

Cuando miro hacia atrás y pienso en cómo me he relacionado conmigo, siento que de nada me valieron las frases del tipo «tú puedes hacer lo que te propongas», «te vas a comer el mundo», «quiérete porque eres lo único que tienes». Durante mi adolescencia, como la mayor parte de las y los adolescentes, necesi-

taba ser reconocida y, para eso, lo más fácil era construirme una identidad invariable que me permitiera identificarme con algún grupo. Desde ahí, establecía relaciones de fusión con mis amigas que no me permitían tomar distancia y verme, estaba más pendiente de las opiniones, deseos y juicios de las otras y otros que de lo que yo quería o necesitaba. Sin embargo, ahora sé, que a lo largo de la vida experimentaré muchos cambios en la forma de relacionarme y que, aunque algunos de ellos no siempre gusten a la gente que me rodea, eso no me hace ser menos valiosa, ya que de cada relación o momento puedo sacar una enseñanza. La vida cambia y nosotras y nosotros podemos dejarla pasar o fluir con ella.

No me ha sido fácil entender que sentirnos bien y ser libres tiene que ver con reconocer las propias carencias y limitaciones, darnos un tiempo para tomar contacto con lo que nos sucede en cada momento, reconciliarnos con la propia historia, querer escuchar la verdad aunque no siempre sea fácil. Estos movimientos permiten relacionarnos con lo que nos rodea desde una apertura y una ingenuidad[1] que nos aleja de la sensación de la autosuficiencia y de la autoafirmación. Este es un ejercicio de confianza que permite reconocer lo que vamos siendo y reconocer a otras u otros. Pero también implica dejar espacio a la soledad y a los conflictos, y reconocer que tenemos emociones desagradables, como la rabia, el miedo, el dolor o el aburrimiento, para así, dejándoles sitio, poder colocarlas sin que nos aplasten. Cuando la actitud de alguien a quién queremos nos hace daño, podemos intentar evadirnos y no hacer caso a lo que nos pasa, pero de esta manera impediremos curar «nuestra herida», sin embargo, si somos capaces de poner palabras a lo que nos ha pasado buscando en nuestro interior y podemos expresarlo de una manera creativa y no hiriente, ni para nosotras ni para la otra persona, estaremos permitiendo dar un sentido a ese sentimiento que nos permita crecer.

El arte de la relación conmigo pasa por cuidar y cuidarme, esto es, tenerme en cuenta, conocer mi cuerpo, escuchándolo, entendiendo sus señales y sus deseos, aprendiendo a descubrirlo, experimentando placer. Cuidarme supone buscar el modo para decir lo que me pasa, sea esto inseguridad, alegría, miedo, pudor, incertidumbre o sensación de fracaso, y compartir estas sensaciones con otras y

otros, y así, no perderme. De la misma manera, el cuidado de otras y otros también me hace más libre, ya que descubrir qué necesitan las otras y otros, qué desean o qué esperan, es una manera de entenderme.
Sin cuidado ni escucha no hay disponibilidad y sin disponibilidad no hay relación.

Amarse

En nuestra cultura se han puesto de moda términos como «auto-estima», «auto-concepto» o «auto-afirmación». Junto a estos términos nos acompañan algunos mensajes relacionados con el conocerse, el aceptarse, el quererse o el superarse, mensajes que, convertidos en imperativo social, nos empujan a indagar en nuestro interior, pero no nos dan ninguna pista sobre qué hacer cuando no te aceptas, cuando conoces algo tuyo y no te gusta o cuando sencillamente no eres capaz de quererte. Mensajes que, además, nos remiten a una responsabilidad individualista, desde el ego. Nos pueden llevar a pensar que cada cual se hace a sí misma o a sí mismo sin la necesidad de relaciones, sin que nadie nos acompañe, sin que nadie nos de la mano.

Todos estos mensajes, en algunos momentos de la vida, pueden llegar a aplastar, generar «miedo a ser», rechazar lo que realmente somos y lo que nos sucede, por querer ser quien no somos y tener la necesidad de mostrar constantemente nuestra valía ante las y los demás.
La necesidad de autoafirmarse es, en el fondo, la necesidad de coger espacio para que se nos vea. Y, por esto, a veces, se hace uso de la fuerza del poder. Otra cosa diferente es simplemente atreverse a «ser», con apertura, desde la relación con otras y otros, aquí no cabe la violencia, ya que reconocemos que somos carentes, descubrimos que necesitamos de otras y otros para crecer y eso no nos aprisiona, sino que, más bien, nos hace más libres.

La relación de amor contigo repercute y revierte en la relación de amor con otras y otros, ya que el amor hacia ti es un aprendizaje que se ha dado en relación, en relación de confianza. Cuando te quieres, quieres, amarse es indisociable del amor hacia las otras y los otros.

Sin embargo, cuando quererse se convierte en una obligación, en un imperativo o en un deber y no en un deseo, corremos el riesgo de pensar, «cómo me va a querer alguien si no me quiero ni yo misma, si tengo la autoestima muy baja», y la autoestima se vuelve algo cuantificable (baja, alta o normal), cuya responsabilidad es exclusivamente de cada cual, algo que nos hemos provocado, olvidándonos de que el amor hacia sí no está desligado de lo que pasa a nuestro alrededor ni de las relaciones que tenemos o hayamos tenido, olvidándonos de que el amor hacia sí no es una obligación sino sencillamente una forma de estar en el mundo que se construye en relación.

Amarse implica estar «centrada en sí» y no «fuera de sí», escuchar lo que nos pasa, entenderlo y saber acogerlo. Cuando se está "fuera de sí", es fácil que entre en juego la autodestrucción. En estos momentos, podemos derrumbarnos sólo porque a otros u otras no les gusta lo que decimos o hacemos, o, a la inversa, que nos sintamos super «brillantes» sólo porque alguien nos dice que algo que decimos o hacemos les gusta. Es decir, dejamos de escuchar lo que pasa en nuestro interior, y de buscar medida dentro de una misma o uno mismo. Sin embargo, cuando estamos en nuestro centro, cuando nos damos permiso para ser lo que somos, es más fácil acoger lo que los otros o las otras dicen, intentar entenderlo, aprender de ello e incluso descubrir cosas nuevas sobre lo que somos, pero sin sentir que eso que se nos dice sea la única medida «válida».
Amarse, no por encima de las y los demás, sino desde la aceptación de que somos lo que somos y no otra persona, con nuestras grandezas y miserias. Amarse es tomar en serio el deseo de «ser libre» sin convertirlo en un deber.

Cultivando las relaciones con las otras y los otros

Necesitamos relacionarnos, comunicarnos afectivamente, establecer vínculos, pero, las relaciones que no se cultivan, se marchitan y desaparecen. Las relaciones necesitan sus cuidados.
Cuando hay relación, cuidar no es una elección. Si hay relación, hay cuidado. Yo no puedo entender la relación y el cuidado de forma disociada. Cuando algunas personas me han escuchado decir esto, me han mostrado su desagrado dicién-

dome que no es casual que las mujeres deseemos cuidar ya que esto nos ha sido impuesto desde el género y el orden patriarcal y nosotras lo hemos asumido haciéndonos esclavas por ello. Es verdad que una concepción perversa y desmedida del cuidado pueda abocar a muchas mujeres a estar "fuera de sí". Sin embargo, en mi experiencia, cuidar es algo que nace en mí y ha sido una forma de estar en el mundo que no hace daño, que no me hace daño, que me da libertad.

Cuando se está en el propio centro, y no fuera de sí, se es capaz de distinguir cuándo el cuidado de una relación es algo impuesto o es algo que nace libremente, o sea, que se hace con amor. Conozco una mujer que tras cuidar durante 10 años a su marido enfermo de Alzheimer, fue capaz de trasformar su vida y crear una vida nueva llena de cuidados hacia sí, pensar en ella me ha ayudado a entender que cuando una mujer no pierde su centro, cuando puede seguir cultivando otras relaciones que le permiten no perderse, cuando también se deja cuidar, cuando pone amor aun donde hay tanto dolor, cuidar a alguien no tiene porqué suponer perder su propia vida, ni tiene que ser juzgado como un lastre que ha tenido que soportar por ser mujer, puede sencillamente entenderse como una forma de estar en el mundo alejada de la violencia.

Cuidar las relaciones no significa quedarte vacía o vacío, descuidarte, darlo todo o perder el propio centro. Cuidar las relaciones significa estar disponible, tener esa sensación de apertura interna, que no siempre podemos experimentar, porque a veces se nos cuela la desconfianza, el miedo, la inseguridad o el poder en la relación. Una disponibilidad que permite establecer relaciones con las otras y los otros que nos transforman, que trasforman.
En cada relación, necesitamos entender y que se nos entienda, necesitamos ver al otro o la otra con lo que es y que el otro o la otra nos vea con lo que somos. Pero, a veces, es difícil relacionarse con lo real, con lo que ese otro u otra son y no con quién nos gustaría que fueran. Esto nos impide aceptar los propios límites y los limites que tiene la relación.

En mi relación educativa con una chica adolescente que estaba viviendo una situación de dificultad social muy fuerte, encuentro un ejemplo de lo que estoy hablando. Nuestra relación duró cuatro años, desde el principio las dos encontra-

mos cierta sintonía para hablar y ella busco en mí un referente, yo estaba muy orgullosa de nuestra relación, sentía que estaba avanzando, qué ella poco a poco era capaz de ir colocando sus vivencias en su sitio, hasta que el paso del tiempo nos hizo "poner verdad" a nuestra relación y comenzaron a llegar los «desengaños». Cada vez que ella se comportaba de un modo que yo consideraba inadecuado (mentía, robaba, tenía relaciones sexuales, etc.), me sentía decepcionada y hasta "traicionada", llegué incluso a pensar que mi labor educativa no tenía sentido, sin darme cuenta de que ella no podía ser como yo deseaba que fuera. Me costó bastante tiempo entender que era quién era en ese momento determinado de su vida y cuando empecé a verla entera, con sus miserias y sus grandezas, la relación educativa se hizo mucho más fácil y profunda para las dos.

Otro ejemplo de lo que planteo podría ser esta situación que me contó una educadora «en el diálogo de una madre con su hija surge hablar de las relaciones sexuales de la chica con su pareja; a la madre le cuesta entender que su hija tenga una vida sexual activa, de hecho acaban discutiendo por la diferencia de opiniones. Sin embargo, la madre tiene claro que prefiere que su hija cuente con ella como una figura más de escucha, ayuda y consulta, por eso es que comparten sus diferentes opiniones desde el diálogo y la escucha. Además para ella es importante conocer a su hija tal cual es, y no una imagen de lo que su hija piensa que es ser una buena hija»[2]. En esta situación la madre y la hija empiezan discutiendo, porque para la madre es difícil ver a su hija entera con lo que esta viviendo en ese momento, sin embargo a través de la escucha es capaz de acercarse un poco más a su hija para intentar acogerla.

Relacionarse desde la verdad significa dejar sitio para abrir los conflictos, escuchando también el miedo a que la relación se termine o a que nos dejen de querer. Los conflictos son inherentes a las relaciones y pueden suponer una oportunidad para crecer.

Las relaciones no son estáticas, están vivas, tienen altibajos, surgen encuentros y desencuentros, están llenas de contradicciones. Reconocer esta evidencia no siempre resulta fácil, porque en ocasiones nos relacionamos con alguien como si ya nos conociéramos o como si siempre fuéramos de la misma manera, teniendo la falsa sensación de que una relación ya está hecha porque un día os reísteis

mucho juntas u os contasteis algo íntimo, no dejando que la relación se cultive poco a poco, como las plantas, que en principio son apenas una maceta llena de tierra, y que para que crezcan las flores es necesario calor, agua, luz y cariño.

Por todo ello, no puedo entender que puedan existir relaciones sin afectividad, para mi sería como decir «relaciones sin mí», sin estar yo allí, no puedo entender que sea posible una relación donde no pongo nada de mí, donde no me muestro, donde no se ponen en juego sentimientos y emociones, aunque estos sean la indiferencia, la desconfianza o el miedo, porque estas sensaciones no las puedo separar de mi cuerpo, sería algo así como tener una relación sin estar en mi cuerpo.
Me mueve el deseo de crear auténticas relaciones basadas en la autoridad y la confianza, relaciones de reconocimiento de la disparidad, donde la escucha y el cuidado están en el centro. La autoridad, ese «hacer crecer», ese dar y dejarse dar, me da la libertad para decir lo que tenía que decir en un momento dado, para decir la verdad con apertura, con lo que soy y voy siendo, sintiendo esa humildad que me permite crecer junto a personas «sabias» sin sentirme «poca cosa», dejándome traspasar.

La relación educativa es un arte

Mi forma de relacionarme con las niñas y con los niños, con las chicas y con los chicos, está en el centro de mi práctica educativa. Educar supone, para mí, establecer relaciones con otras y con otros, relaciones de ayuda, de confianza, de afectividad, en definitiva, relaciones con mayúsculas.

En el difícil arte de la relación educativa es fundamental mostrar que somos una mujer o un hombre con capacidades, limitaciones y preferencias, reconocer lo que sabemos y lo que no sabemos, permitirnos tener emociones, dudar y que se nos cuestione, reconocer incluso que hay chicas o chicos que nos caen mejor y chicas o chicos con quienes nos cuesta más relacionarnos. Es un modo de «humanizar» las relaciones educativas. Dándoles una dimensión real será posible dar medida a los chicos y a las chicas, una medida que nos permita poner unos

límites a cada relación que no limitan, porque no se fundamentan en el dogmatismo ni en el poder.

Ponerse en juego, asumir los riesgos que esto supone, dar y dejarse dar por las chicas y por los chicos y entender que tenemos mucho que aprender de ellas y de ellos facilita que estas relaciones educativas sean significativas y no paralizantes. Permite que circule la autoridad, porque para los chicos y las chicas, es más fácil querer aprender de alguien que no les hace sentirse menos valiosas o valiosos por no saber alguna cosa, alguien que es capaz de mostrarse vulnerable, que es capaz de mostrar sus inseguridades y sus miedos, alguien que es capaz de reconocer sus errores. Cuando se pretende ser alguien que lo sabe todo y que está por encima del bien y del mal, además de agotarnos, frenamos la relación con las chicas y los chicos. La falta de disponibilidad nos lleva a creer que los chicos y las chicas son departamentos estancos donde el saber y el aprendizaje tienen que hacerse sólidos y no algo en continuo movimiento.

En las relaciones educativas es fundamental la cercanía «con medida», una medida que nazca del entendimiento mutuo, que nos permita reconocer en cada chico y chica su singularidad, y que ellos y ellas puedan reconocer la nuestra. Esta cercanía nos permite ver cómo piensan y sienten unas y otros, desde sus diferentes vivencias, preguntándoles, escuchándoles y convirtiéndoles en protagonistas. Es necesario evitar mirar esta relación exclusivamente desde una mirada de persona adulta que un día fue niña o niño y que sabe lo que ellos y ellas necesitan, para poder mirar desde otro lado que nos permita conocer sus deseos e intereses desde su propia realidad de hoy, sin pretender que se conviertan en replicas de personas adultas, sin valorarles por lo que serán en un futuro sino por lo que son aquí y ahora.

En algunas ocasiones podemos intentar relacionarnos con algún chico o chica sin creer en su capacidad o en su voluntad de aprender. En estos casos, es fácil recurrir al poder, a la disciplina o a la normativa, dejando a un lado la relación, queriendo someter a esa chica o ese chico e imposibilitando que realmente se produzcan cambios. Sin embargo, cuando somos capaces de reconocer y permitir que un chico o una chica se comporta de una manera que no nos gusta, sin

juzgarle por esa actuación, sin dejar de quererle o valorarle, pero expresando el malestar o disgusto hacia ese comportamiento, permitimos que ese chico o esa chica hagan su propio proceso, desde su libertad.

Una amiga, educadora de calle en un instituto de Villaverde[3], me contó cómo una de las chicas con las que interviene, al principio de su relación, se había mostrado poco cercana y mal humorada con ella, era una chica a la que el profesorado consideraba «conflictiva», pero cuando la relación con la chica se fue haciendo más cercana, ésta le confesó que al principio se comportaba así con ella porque sabía que «a la educadora no le gustaba una chica como ella», entonces la educadora pudo explicarla que el hecho de que algunos de sus comportamientos no le gusten no significaba que «no le gustara ella», y, de esta manera, su relación creció y la actitud de la chica se transformó.

Cuando establecemos una relación educativa no podemos olvidar que somos referentes. Si estamos en nuestro centro podemos hacer que ellas y ellos no pierdan el suyo. Es preferible que no nos «idealicen», que creemos una relación real, con humildad y sencillez, en la que esté permitido dudar y cuestionar, una relación en la que sintamos que tenemos algo que enseñarles y que ellos y ellas sientan que tienen algo que aprender de nosotras y nosotros, pero también que tienen algo que enseñarnos.

Se puede aprender mucho de chicos y chicas que aparentemente «no saben nada», porque en muchas ocasiones, podría bastar haber vivido con apertura una situación para enseñar algo valioso. En una ocasión, una chica comentó que no entendía que «la justicia» se pudiera entender sin analizar el concepto, sin comprender su sentido, sin consenso académico, incluso sugirió que era necesario buscar el significado en un diccionario para poder entenderlo, sin embargo, pudimos reflexionar sobre como alguien que jamás ha leído nada en ningún diccionario, una madre sin estudios, por ejemplo, puede saber lo que es la justicia en su propia piel y es capaz de enseñárselo a sus hijas e hijos. En mi relación con chicas y chicos que han vivido algunas dificultades importantes en su vida siempre me ha llamado la atención descubrir la gran capacidad de empatía que eran capaces de transmitir y poner en juego casi sin darse cuenta, y como eso se con-

vertía en algo que ellas y ellos eran capaces de enseñar a través de sus propias vivencias.

Cuando se pone pasión a lo que enseñamos, cuando lo que transmitimos toca la vida y la experiencia de quién escucha, cuando se permite que cada cual descubra e investigue a través de la experimentación, cuando se deja sitio a las emociones, cuando se permite que cada uno y cada una pueda expresarse con sinceridad, espontaneidad y frescura, cuando hay momentos para la risa, cuando la imaginación puede salir a la luz sin censura, cuando está permitido seguir «soñando», es más fácil que los aprendizajes les traspasen, calen.

Cada relación educativa me ha supuesto ponerme en juego de una manera muy profunda y arriesgada. He necesitado compartir esta experiencia con otras y otros para que me dieran medida. Relacionarme educativamente me ha permitido conocerme, poner en práctica auténticas relaciones de autoridad y de confianza, que han sido y seguirán siendo relaciones significativas en mi vida.

Nota: Muchas ideas y reflexiones que he escrito en este texto han podido germinar gracias a las semillas que las mujeres que forman parte del Proyecto Relaciona, y especialmente Graciela Hernández Morales, han sembrado en mí con sus palabras y sus textos, así como, a la luz que un día me dio Luisa Parrilla. Sin ellas y sin las reflexiones del Seminario «Nuestra forma de ser, sentir y actuar hace mundo» que se realiza en la Escuela Pública de Animación, este escrito no hubiera sido posible.

*****

Notas:

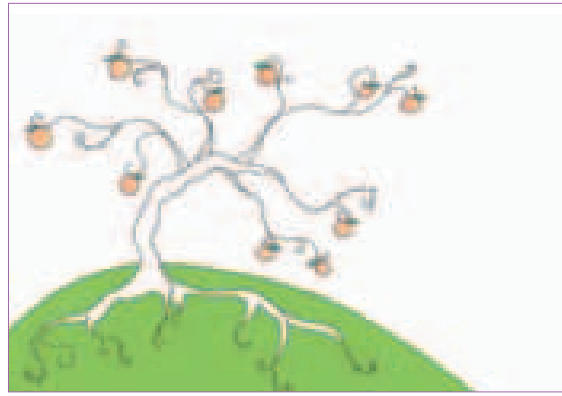
[1] Etimológicamente esta palabra proviene del latín *ingenuus* «noble, generosa» (propiamente «nacida libre», «nacida en el país»). Joan Corominas, *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*, Madrid, Edit. Gredos, 1998.

[2] Este ejemplo me lo ha regalado Almudena Mateos.

[3] La educadora es Ana Ortega Martín.

PONER PALABRAS AL AMOR SIN ACOTARLO

PONER PALABRAS AL AMOR SIN ACOTARLO[1]



GRACIELA HERNÁNDEZ MORALES nació en Brasil en el año 1963. Se licenció en Sociología, es educadora y poeta. A lo largo de su trayectoria profesional y vital ha trabajado para erradicar o eliminar la violencia contra las mujeres y para dar un mayor espacio a la libertad que se sustenta en la relación y no en la violencia, buscando las mediaciones necesarias. Con este afán, ha participado en diferentes estudios e investigaciones, ha elaborado diversos materiales y ha sido educadora de niñas y niños, jóvenes, mujeres y docentes. Todo ello lo ha realizado en colaboración con diversas instituciones y entidades: organismos de igualdad, escuelas de tiempo libre, centros de formación del profesorado, empresas, asociaciones, etc.

Participa en el Proyecto Relaciona desde sus inicios por lo que para algunas de nosotras es una referencia importante, es una maestra.

Durante los encuentros ha puesto en juego su sentido de la autoridad, su deseo de poner palabras al amor, su capacidad de acoger y encontrar un sentido a los sentimientos que nos permita crecer.

Laura Latorre Hernándo

Hablar sobre experiencias amorosas

Basta mirar la entrada «amor» de cualquier diccionario para comprender que definir el amor es acotarlo, entorpecerlo y caricaturizarlo. La grandeza y la riqueza que sentimos y vivimos en las experiencias amorosas no caben en el coto de una definición. Pero este hecho no implica que no podamos pensar y hablar sobre estas experiencias. Es más, poner palabras a lo que ha significado el amor en nuestras vidas es un ejercicio educativo, ayuda a enraizar los deseos y los sentimientos en lo real, y no en ensoñaciones.

Imagina esta situación. Una maestra propone a cada alumna y alumno que escriban en sus cuadernos una experiencia en la que se hayan sentido amadas o amados. Cuando terminan de escribir sus experiencias, les pide que piensen por qué saben que realmente fueron queridos y queridas en las situaciones descritas.

A partir de estas preguntas, es posible empezar a reconocer, nombrar y poner sobre la mesa diversos ingredientes que constituyen la masa y la levadura del amor, dejando abierta la posibilidad de añadir nuevos ingredientes o nuevas combinaciones entre ellos. Y así, al reconocer, desde la experiencia real y concreta, de qué formas se manifiesta el amor que recibimos, se hace más fácil comprender que la asfixia, la violencia, la obsesión o la manipulación no tienen nada que ver con el amor, aunque en muchas películas, chats, revistas, canciones o series televisivas nos lo hayan contado así.

Y para ahondar en este punto, quisiera traer aquí una reflexión que puede parecer evidente, pero que en la práctica educativa no siempre lo es. Para hablar sobre el amor, para hacer posible que niñas y niños cuenten sus experiencias amorosas a maestros y maestras con confianza y sin miedo, hace falta que en esa relación educativa haya amor, o sea, haya cuidado, confianza, atención, reconocimiento, escucha y un largo etcétera de ingredientes cuya combinación será siempre imprevista y única.

Una visión etérea del amor

Hace unos años inicié una ponencia con estas palabras[2]:

> «Cuando yo tenía seis años, tenía un amigo que se llamaba Flavio. Nos lo pasábamos muy bien juntos, por eso en un recreo entre clase y clase él me pidió que

fuera su novia y yo le dije que sí. Nos dimos un beso muy casto en los labios, nos cogimos las manos y pasamos todo el recreo así. Fue muy emocionante al principio, pero en seguida empezamos a aburrirnos, no sabíamos qué hacer ni de qué hablar. Y poco a poco nos fuimos separando y no volvimos a jugar más.

A través de diversos cuentos, películas e incluso palabras y gestos de las personas adultas que nos acompañaban, aprendimos que el enamoramiento, la seducción y la conquista eran una especie de carrera de obstáculos muy emocionante que terminaba cuando un hombre y una mujer decidían por fin hacerse novios o casarse. Pero aprendimos muy, muy poco, sobre qué hacían las parejas para ser felices después del beso que se daban al final de la película o del "fueron felices y comieron perdices" con el que terminaban muchos cuentos.
Nos decían que eran felices porque se querían. Y querer, según nos decían, era un sentimiento que nacía de repente, por generación espontánea, o, como se dice habitualmente, a través de un flechazo. Y ese sentimiento se consideraba suficiente para que la relación les hiciera felices.
Y con estas ideas, Flavio y yo esperamos que una varita mágica nos hiciera felices, y dejamos de lado precisamente aquello que hacía que nos sintiéramos unidos y que nos fuéramos queriendo cada vez más: jugar juntos y compartir nuestras cosas.»

Parece claro que esta relación se truncó porque, en busca de un ideal, dejamos de lado lo que ya teníamos, lo real. Y, cuando la idealización se antepone a lo real y no nos deja enraizar nuestros deseos en lo que realmente somos y tenemos, nos invade eso que solemos llamar «vacío existencial».

Cuando la idealización se antepone a lo real

Imagina a una niña de tres años que dice a una pareja heterosexual: «yo sé que estáis enamorados y que hace mucho tiempo que os casasteis». La mujer pregunta a la niña qué es estar enamorada y ésta le responde que es lo que sienten las parejas; en un círculo vicioso que, sin explicar nada, da muchas cosas por sentado. Por su parte, el hombre explica que viven juntos desde hace tiempo pero

que no están casados, ante lo cual, la niña se enfada diciendo que NO, que eso no es verdad, que en realidad SÍ que están casados…

Esta niña representa lo que vive cada pareja a través de un ideal prefabricado a partir de retazos de información deslavazados. Desde ahí, no muestra interés por descubrir y entender qué viven y sienten realmente este hombre y esta mujer. Al contrario, se enfada cuando percibe que las cosas tal vez no coinciden con ese ideal. Esta forma de acercarse a las cosas no se da sólo en el mundo infantil. Un taxista que me llevó a casa una tarde de domingo se desahogó en el trayecto contándome que su mujer le había abandonado hacía unas semanas y que no podía entender el porqué. Me dijo que él nunca le había sido infiel y que siempre se había encargado de que no le faltara de nada. Según su visión de las cosas, él era un marido COMO DEBÍA SER y, por lo mismo, un marido capaz de dar respuesta a las necesidades de cualquier mujer. Como si todas nosotras deseáramos y necesitáramos lo mismo.
Mientras él hablaba, pude imaginar la asfixia de una mujer cuya pareja considera sus deseos, proyectos o necesidades como si fueran sólo caprichos porque no se ajustan a un modelo prefabricado. Pude también discernir, en las palabras de este hombre, un deseo de continuar con una convivencia en la que todo se presupone de antemano y las respuestas a todas las preguntas se dan de forma automática. Él parecía no querer renunciar a la comodidad de vivir bajo parámetros preestablecidos que le otorgan ciertos privilegios frente a su mujer por el mero hecho de ser hombre, pero que frenan la posibilidad de que la vida y la relación fluyan, de que «el aquí y el ahora» dejen su huella.

Fijar la experiencia amorosa

Algo parecido ocurre cuando convertimos una experiencia amorosa en una «foto fija».[3] Imagina a dos niñas que meriendan juntas y que, mientras hablan, se les pasa el tiempo volando por la complicidad que encuentran una en la otra. A la semana siguiente vuelven a quedar para merendar y van a esta cita con la expectativa de revivir la misma complicidad. Pero, una de ellas no puede evitar estar muy cansada y la otra no logra dejar de pensar en un problema que ha tenido en la escue-

la y siente la necesidad de hablar sobre ello todo el rato. De modo que, en esta ocasión, las cosas no fluyen como la vez anterior. Y, en el interior de ambas se instala un regusto amargo, una sensación de pérdida, sólo porque las cosas no han sido como la «primera vez». A veces, lo que se pretende fijar es el enamoramiento, esa fuerte atracción que sentimos hacia alguien y que nos hace querer estar todo el tiempo cerca de ella, tocarla, conocerla. Una atracción que puede ser la antesala de una historia de amor, aunque no necesariamente.

Como ya he dicho cuando conté mi historia con Flavio, a menudo se confunde ese flechazo con amor. Cuando esto ocurre, es habitual sentir que si esa atracción se transforma en sentimientos más tenues, aunque quizás más sólidos, significa que la llama del amor se ha apagado, cerrando la posibilidad de ver, disfrutar y crear con lo que nos sucede en cada instante, con los deseos y las necesidades que van surgiendo en cada momento de la relación.

Este mecanismo de convertir la experiencia amorosa en «foto fija» nos impide ver lo que hay en el «aquí y ahora», disfrutar con ello, crear formas nuevas de relacionarnos y de expresarnos en cada nuevo encuentro, de mostrar lo que somos y sentimos en el presente. Y así, la vida tampoco fluye.

El enganche, la obsesión

Para explicar lo que quiero contar en este punto, vuelvo a recurrir a un retazo de la ponencia a la que ya hice referencia[4]:

«Conozco a una mujer a la que le costó más de un año comprender por qué no terminaba de estar a gusto en su relación de pareja y, después de comprenderlo, tardó un tiempo largo hasta que decidió separarse.»

En nuestra cultura circula la idea de que el amor verdadero es obsesivo, y que a mayor obsesión mayor es el amor. Así, por ejemplo, se entiende que «si me llamas muchas veces, si no puedes pensar más que en mí o si haces cualquier cosa con tal de poder verme es que me quieres mucho.»

Y así le pasaba a esta amiga. Su pareja la iba a buscar allí donde ella menos se lo esperaba (a la salida del trabajo, en una reunión con sus amigas, en casa de sus padres, etc…), él aparecía con un ramo de rosas o con una moto de gran cilindrada dispuesto a llevarla a una gran cena o a un lugar de ensueño. Además, él

la llamaba por las mañanas, al mediodía y por la noche, le escribía muchísimas notas amorosas que las iba dejando en el felpudo de su casa o en el buzón de su correo. Le dejaba regalos a través del conserje de su oficina…
Muchas de sus amigas se morían de envidia. Y a ella, todo esto, al principio le hacía sentir mucha alegría, como si fuera una princesa afortunada en un cuento de hadas. Pero, poco a poco, esa experiencia fue transformándose en agobio, se sentía asfixiada y controlada, pero le costó poner nombre a todos estos sentimientos porque lo que veían sus amistades y sus familiares era simplemente a un hombre fuertemente enamorado, a un buen partido, a un ideal, y se lo decían una y otra vez. «[…]Esto que le pasó a esta mujer, les ha pasado a muchas más. Con esta idea de amor romántico han empezado muchas relaciones de ensueño que después han resultado ser realmente asfixiantes, de control o de maltrato.»

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

Ser dignos o dignas de amor

Muchas criaturas crecen pensando que se las quiere cuando se portan bien y que no se las quiere cuando se portan mal. Son criaturas que han aprendido que se las quiere por lo que hacen y no por lo que son.
Ponte en la piel de una niña o un niño e imagina a una persona adulta que le da pautas claras de comportamiento, le explica el sentido de estas pautas para la convivencia o para su crecimiento, da alternativas viables de comportamiento acordes al carácter, habilidades y necesidades de ese niño o niña y que, con la escucha, ayuda a que la criatura exprese y entienda lo que siente y vive en ese proceso. Con este conjunto de prácticas, le hará saber que le pone límites precisamente porque le quiere y porque quiere que aprenda a relacionarse bien con las cosas, la gente y el mundo para poder ser más libre y feliz.
Ahora imagina estas situaciones. Cómo se sentiría esta criatura ante la reprimen-

da de una persona adulta que apostilla: «eres un desastre». O también, al escuchar que se le reconoce un buen comportamiento con frases del tipo: «ven aquí, ¡te mereces un beso grande! ¡Cómo te quiero cuando te portas así». Ella o él sentirán que tienen que hacer cosas para que se les quiera, tienen que hacer cosas que gusten a la persona adulta para ser dignos o dignas de su amor.

El sometimiento

Este tipo de mensajes alimenta el mito de la MEDIA NARANJA, en el que se presenta la relación amorosa como la unión de dos seres incompletos que se complementan entre sí como si fueran piezas de un puzzle que encajan a la perfección, sin conflictos ni fisuras ni dificultades. Desde ahí, es fácil llegar a la conclusión de que, si lo que pensamos o sentimos no encaja de forma armónica con cómo lo hace otra persona, ésta no es realmente «el amor de nuestra vida» o, peor aún, no somos dignos o dignas de su amor.
Una vez más, idealizar las relaciones humanas, de modo que lleguemos a sentir que las diferencias y los conflictos no caben en el amor, cierra las puertas a una relación real, posible.

En este sentido, no es extraño ver a alguien vestirse tal cómo le gusta a otra persona, ir a lugares que no le llaman la atención sólo porque él o ella suele ir allí, dar opiniones acordes al pensamiento del otro o de la otra sin estar realmente de acuerdo con lo dicho, o incluso, realizar practicas sexuales que no se corresponden con el propio deseo, sólo para agradar a alguien y demostrar así ser su «media naranja». No es extraño, por tanto, ver a alguien creando una imagen de sí acorde a lo que otra persona es y le gusta. Una imagen que le asfixia porque no le permite SER, mostrarse y, además, porque le hace vivir una relación basada en cimientos muy inestables, desde el sometimiento. Y, además, con ella no logra más amor. Quizás consiga que el otro o la otra se enamore de la imagen creada, pero no de lo que descubre tras la máscara. O, lo que es lo mismo, con el afán de enamorar a alguien y, también, por miedo a que esa persona nos deje, podemos llegar a perdernos a nosotras mismas.

El amor vivido como una amenaza

Todos y todas conocemos a algún hombre que ha interiorizado la idea de que ha de llevar la batuta en las relaciones amorosas si no quiere ser tachado de «un calzonazos» por otros hombres. Desde ahí, el enamoramiento se presenta como una trampa («estás pillado») y el inicio de una relación de pareja como pérdida de libertad («se te acabó lo bueno»).
Al entender que amor y libertad no pueden ir de la mano, ponen mucho empeño en marcar bien su territorio para que nadie les impida seguir haciendo lo que les da la gana. En el extremo de esta forma de entender la libertad y las relaciones amorosas están figuras como James Bond, hombres que se muestran seguros de sí mismos, atractivos para muchas mujeres y armados con una fuerte coraza que les impide tambalearse ante cualquier afecto o muestra de amor. El amor es, por tanto, vivido como una amenaza de la que hay que defenderse y también como una lucha en la que alguien gana y alguien pierde y lo que se busca es siempre ganar, conquistar…

Me puedo imaginar el cansancio que esta forma de entender los afectos ha ocasionado en tantos hombres, esa sensación de tener siempre que dar la talla y ese vacío que ocasiona la falta de comunicación, la necesidad de esconder la propia vulnerabilidad, los miedos, la debilidad, etc.
En varios cursos de formación con profesorado, he escuchado a alguna profesora expresar una contradicción vivida en primera persona que también es protagonizada por algunas de sus alumnas. Algunas mujeres han aprendido a enamorarse de hombres que reproducen este modelo. Ellas, además, han interiorizado la idea de que conquistarlos les da valor y que tenerlos a su lado les da seguridad. De modo que muchas se han visto poniendo en el asador una gran cantidad de leña que él evitará por todos los medios prender.

De este modo, algunas mujeres han pensado que estar al lado de alguien con mucho brillo era suficiente para incrementar su propio brillo. Pero, en contra de lo previsto, lo que han obtenido con esta forma de relación ha sido mucho desgaste, desazón o vacío. Ante esto, con el afán de que las mujeres no se vean inmersas en aventuras amorosas en las que pierden su propio duende, podemos observar como hoy en día,

a ellas también se les enseña a vivir el amor con pies de plomo, a la defensiva.
En el año 2000, el sociólogo francés François Singly, realizó diversas entrevistas a parejas de entre 20 y 30 años que llevaban viviendo juntas menos de un año en un piso reducido en la ciudad de París. Descubrió que ellos y ellas aceptaban la necesidad de que el otro o la otra tuvieran su espacio propio, su autonomía y actividades propias. Sin embargo, empezaban a encontrarse con otro problema, la dificultad para encontrar actividades y tiempos para estar juntos.
Es como si, en la balanza, hubieran puesto mucho peso en el lado de los acuerdos necesarios para lograr autonomía personal, dejando en un segundo plano el gusto por compartir. Y esta nueva realidad producía malestar, sobre todo a las mujeres. Ellas estaban contentas por tener autonomía y espacios propios viviendo en pareja, pero a la vez se mostraban insatisfechas por la falta de comunicación y de espacios comunes para disfrutar juntos.

Parece que estas parejas hubiesen aprendido que dejarse tocar por el otro o la otra les restara libertad y que la libertad consiste simplemente en 'hacer lo que me da la gana', como si fuéramos seres autistas[5]. Pero detrás de esta idea también hay un mito y, como todo mito, una pérdida de realidad.
Basta poner un poco de atención a la propia historia vital para comprender que ha sido cultivando las perlas regaladas por otras personas como hemos conformado gran parte de lo que somos, sentimos y pensamos. O sea, estar en contacto directo con palabras, experiencias, creaciones de otras personas nos ha abierto la posibilidad de crecer, descubrir, aprender, vivir con más intensidad. Con ello no hemos perdido libertad, sino todo lo contrario, hemos diversificado y enriquecido las posibilidades de ser, crear, imaginar, sentir.

La apertura a lo otro

En un curso de formación para educadoras y educadores de tiempo libre, surgió la siguiente pregunta: ¿dejarse influir o transformar por la pareja es un indicador de sometimiento?
En la reflexión conjunta, vimos que era necesario distinguir dos formas de influencia. Adaptarse sin más a lo que otra persona pretende que seamos no es

lo mismo que estar abierta o abierto a lo que esa otra persona nos puede dar, aportar, enseñar. Del mismo modo, es necesario distinguir dos formas de evitar el sometimiento. Una cosa es encerrarse en una identidad estática y sin fisuras y otra cosa es relacionarse sin dejar de estar en el propio centro. Como nos dice Asún López, en una frase que me ha acompañado desde que la leí en el año 2002, "cuando más centrada en mí misma estoy, más disponible estoy a la relación y cuanto menos centrada, menos disponible estoy."[6]

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

Es más, allí donde hay una relación amorosa viva hay un intercambio que transforma y enriquece. Cuando esto no es así, la relación se apaga, enferma o muere.

Estar en el propio centro

Estar en el propio centro implica tomarse en serio esas preguntas que nos visitan cada cierto tiempo y a las que no siempre les hacemos caso. Son preguntas que nos invitan a parar para mirar, una y otra vez, cómo son nuestras relaciones y cómo nos sentimos en ellas. Son cuestiones como: ¿qué sentido tiene esa relación para mí? ¿qué quiero poner en juego con esa persona concreta? ¿cuál es la relación posible y real que esa persona y yo podemos crear? ¿me gustan las posibilidades que tiene esa relación?

Estas y otras preguntas nos indican que, aunque la relación sea cosa de dos, cada una de las personas implicadas le dará un sentido único y singular. O sea, sólo yo puedo decir qué sentido tiene para mí cada relación que establezco y qué deseo tengo puesto en cada una de ellas. Las respuestas a estas preguntas no se dan de una vez para siempre. Es posible que el sentido que hayamos dado a una relación en un periodo determinado de nuestra vida ya no se corresponda con los deseos y necesidades actuales. Es posible también que hayamos dado respuestas prefabricadas que no sentíamos realmente como nuestras y, por tanto, hayamos sentido la necesidad de replantearnos la pregunta.

Es posible, por ejemplo, descubrir que queremos iniciar una relación amorosa

con alguien de nuestro mismo sexo, aunque hayamos pensado desde siempre que eso era imposible. O que, en el fondo, lo que queremos es vivir, siempre o al menos durante un tiempo, sin pareja. ¿Quién sabe? Son múltiples las respuestas. Todas son correctas si parten del propio centro, del propio deseo, y no implican violencia.

Este proceso implica, a veces, vérnoslas con el vacío de quien tiene preguntas sin respuestas o con respuestas que no son realmente suyas. O sea, implica vérnoslas con el no sé, el tal vez, el quizás sí o quizás no, etc. Dar espacio al vacío es, en este sentido y de forma paradójica, una forma de evitar sentirnos vacías o vacíos en una relación. Pero, ¿cómo se enseña todo esto a los niños y las niñas con quienes convivimos? La tarea consiste en escuchar, acompañar a cada criatura en el proceso de entender qué le pasa y de dar nombre a su deseo, confiar en su creatividad, en su capacidad para encontrar el modo de dar forma a su deseo sin violentarse. Todo esto significa enseñarles a no perder su centro, a que no dejen nunca de preguntarse qué les pasa y qué quieren para que puedan estar siempre en el origen de su propia libertad.

La libertad en relación

Me inquieta observar como siguen dándose tantas historias de amor que empiezan cuando un hombre se fija en una mujer por su coquetería, simpatía, creatividad o inteligencia. Pero que, pasado cierto tiempo y movido por un miedo atroz a perderla, le resulta insoportable que ella ande suelta, siga mostrando esa cualidad que tanto le atrajo en su día, siga desplegando su libertad. Sin darse cuenta de que es precisamente así, matando su brillo, como la perderá, porque ya nunca tendrá a su lado a una mujer capaz de hacerle vibrar como ella, con su singularidad, es capaz de hacerlo.

Es una paradoja dañina que parte del miedo a la libertad de la otra, del miedo a lo que ella es o puede llegar a ser, del miedo a que, desde su libertad, ella decida recorrer caminos incompatibles con el suyo.

La libertad tiene como cualidad precisamente la imprevisibilidad y, cuando se inician historias de amor marcadas por estereotipos y por la voluntad de prefijar el recorrido

de la relación, ésta permanece silenciada y la chispa amorosa pierde intensidad.
Pero, felizmente, todas y todos tenemos experiencias en las que ha sucedido justo lo contrario. ¡Qué gusto recordar a alguien que, aunque no compartiera nuestros mismos deseos, ideas o proyectos, facilitó nuestro camino! A alguien que, por ejemplo, nos regaló un libro porque pensaba que podía ayudarnos en lo que teníamos entre manos, o que se emocionó de alegría porque habíamos logrado justo lo que queríamos, o que mostró mucho interés por conocer ese proyecto sólo porque éramos sus protagonistas.
¿Qué te dice esta historia?:

Julia y Pablo sienten que son dos naranjas enteras y jugosas que rulan una al lado de la otra. La mayor ilusión de Julia ha sido siempre conocer África y por fin encontró a una amiga dispuesta a acompañarle durante seis meses.
Pablo la echa mucho de menos, pero sabe que cuando vuelva vendrá pletórica de energía y con muchas cosas que contarle, y eso enriquecerá la relación. Mientras ella viaja, él sigue tocando en su grupo de música y está deseando que Julia vuelva para que escuche sus nuevas canciones.Tanto ella como él saben que la libertad es contagiosa, que estar cerca de alguien libre les da libertad, les hace crecer, les hace conocer cosas nuevas.

La aceptación y el entendimiento

Hace algún tiempo oí hablar de una historia sobre una madre que había tenido muchos enfrentamientos con su hijo porque éste se empeñaba en vestirse, un día tras otro, con una camiseta vieja que a esta mujer le parecía de muy mal gusto. Este chico tuvo un accidente mortal. En el entierro, la madre decidió vestirlo con esa camiseta que tanto disgustos le había dado porque sabía que hablaba mucho de él, de su forma de ser, de lo que él quería expresar en el mundo.
Ver, entender y aceptar al otro o a la otra, con lo que es y con lo que desea, es un gesto de amor. ¿Cómo nos sentimos cuando alguien nos ve y, en lugar de juzgar lo que sentimos o hacemos, intenta entenderlo?
En una charla a la que asistí[7], oí hablar del entendimiento en estos términos: "imagina que, al caminar por la calle, sientes que alguien te da golpes en las piernas mientras caminas, seguramente te enfadarás, pero si miras hacia atrás y ves

que es un ciego, ese sentimiento se diluye."
No hace mucho, leí la experiencia de una madre que al ver a su hijo de dos años con una fuerte rabieta, le dibujó un garabato negro en una hoja de papel y le preguntó si lo que sentía era así. El niño dijo que sí. La madre le dio más papel para que siguiera dibujando su malestar, hasta que él dejó de sentir la necesidad de hacerlo. Con la escucha, esta madre permitió que este niño se tranquilizara sin negar lo que sentía, sin perder su centro.[8]
Entender y aceptar supone relacionarnos con lo que el otro o la otra son y no con lo que quisiéramos que fuesen. No implica someterse a los deseos y gustos ajenos, ni tampoco justificar lo que es injustificable. Y, por lo mismo, no conlleva sumisión, sino una escucha atenta que permite poner palabras a lo que realmente pasa, le pasa, nos pasa.
Imagina a una mujer a la que le cuesta ver y aceptar que su pareja actúa de forma violenta cuando se relaciona con ella y que ese comportamiento la está asfixiando. La falta de aceptación y de entendimiento es precisamente lo que la dejará anclada en el sometimiento porque, en vez de enfrentarse con lo real, ella intentará justificar o minimizar lo que sucede. Ver y aceptar permite amar y amarse, y permite también vivir una historia basada en cimientos sólidos y reales, no fantasiosos.

Los conflictos

Con mucha frecuencia, la relación con la diferencia de la otra o del otro, enriquece, mueve, abre caminos y perspectivas. Ahora bien, en este juego, a veces surgen nudos, obstáculos o conflictos. Es habitual que a medida que profundizamos en cada relación (cada una de diferente manera e intensidad), nos encontremos con deseos, necesidades, sensibilidades o códigos que se nos presentan, al menos en un primer momento, como si fueran incompatibles con nuestra forma de ser y sentir.

A veces, estos nudos son pequeños, imperceptibles apenas, son sólo pequeños pellizcos que pierden intensidad en cuestión de segundos porque una mirada o una palabra bastan para acoger la discrepancia, colocarla en su sitio y recomponer la relación. Otras veces, en cambio, el atasco es mayor y se necesitan más

palabras, más gestos, más paciencia, más juego de mediación para abrirlo y sacarlo a la luz sin dañar a la relación, es más, para darle un sentido dentro de la relación. Es verdad que muchas veces el conflicto permanece silenciado, como si no existiera, y, en mi experiencia, cuando esto pasa, cuando no encuentro las palabras para abrirlo, la relación pierde frescura y, a veces, incluso su razón de ser. Sin embargo, otras veces, es posible abrir el conflicto porque se encuentran las mediaciones sensatas, creativas y ricas que dejan el conflicto circular en la propia relación. Mientras que otras veces, quizás por un exceso de YO, las mediaciones existentes no son suficientes y, el conflicto se transforma en abismo, atropello, confusión, sufrimiento y, a veces, en violencia.

No todos los conflictos tienen solución. Pero el cuidado, cuidar al otro o a la otra, a sí mismo o a sí misma, a la relación, a lo que se pone en la relación, es lo que hace posible poner palabras a esa dificultad y convivir con ella.

La escucha y el cuidado

A veces, en las relaciones amorosas, se da un conflicto entre aquello que nos gustaría poder vivir y aquello que realmente nos resulta soportable vivir. Lo que quiero decir es que, a veces, el modo en que nos gustaría poder expresar y vivir el amor en una relación, nos resulta, de forma paradójica, insoportable, angustiosa o simplemente difícil.

Imagina a una pareja que acuerdan no hacer nada de forma conjunta si no se trata de algo que les apetece realmente a las dos personas. Toman esta decisión porque quieren vivir una relación libre, en la que nadie se vea forzado a hacer nada que no quiera. Bajo este acuerdo, una de estas personas decide pasar el sábado con sus amigas. Sin embargo, cuando descubre que su pareja está deseando pasar ese día con ella, se siente mal. Con todo, decide irse con sus amigas porque, en el fondo, es lo que más le apetece. Pero se va con una mezcla de culpa, pena y deseo, y no disfruta del sábado con toda la ligereza que hubiera querido.

Decide no contar esta mezcla de sentimientos a su pareja, ya que considera que éstos no se ajustan a lo que DEBÍA sentir. O sea, decide mostrarse como si fuera libre, como si hubiese ido con sus amigas sin ningún tipo de desgarro, sólo porque en su día acordaron 'ser libres'.

Pero, en la realidad, el mero hecho de que no nos guste alguna idea o forma de sentir no implica que, de forma automática, dejen de formar parte de nuestras entrañas. Tomar conciencia de esta complejidad y poner más atención a cómo se nos presenta, en lo más profundo, cada experiencia, hace posible que, en cada relación, dejemos espacio para decir qué nos pasa realmente y qué necesitamos para poder vivir lo que en realidad queremos sin violentar ni violentarnos.
Sólo de este modo, dejando espacio para poner la verdad sobre la mesa, es posible crear una relación que se asemeje a lo que se quiere vivir, sin convertir ese deseo en otra imposición, en otro ideal prefabricado, en un mito que no nos deja SER.
No sugiero con esto que, en la situación expuesta, la persona deje de ir el sábado con sus amigas. Más bien al contrario. Simplemente pienso que hubiera sido rico e interesante haber dado lugar a una buena conversación en la que cada una de las personas implicadas hubieran podido expresar y conocer dónde está, qué siente y qué le podría venir bien a la otra. Es el único modo que sé de seguir andando sin desvincularse, sin perder de vista lo fundamental: la propia relación.

El cuidado y la escucha son ingredientes fundamentales en este proceso. Escuchar es estar en disposición de entender de verdad qué vive y qué siente la otra persona, para lo cual hace falta cierta dosis de empatía y de humildad que permita colocarnos en la piel de quien habla y estar abierto o abierta para aprender con lo que dice. Cuidar no es sinónimo de sobreprotección ni de sometimiento, si no de acogida y de disposición de decir la verdad sin dañar.
El cuidado y la escucha nos permiten ser y enriquecernos, desde nuestra libertad, en la relación con otro ser humano. En mi experiencia, esta práctica ha sido la expresión más profunda del amor.

Las palabras para decir…

He terminado este texto con una sensación de no haber hecho exactamente lo que quería. Pretendía hablar sobre el amor y, sin embargo, he dado más espacio del que deseaba a lo que no es el amor, a sus límites, a los mitos, etc.
Probablemente esto se deba a una dificultad mía. Aunque creo que tiene que ver también con algo más. A medida que intento poner palabras al amor, siento que

hay algo que se escapa, que no se deja nombrar. Es un silencio, casi un secreto, que, a modo de juego, nos deja la posibilidad de indagar en las experiencias amorosas sin caer en la pretensión de atraparlas, dejándolas fluir, dejándonos fluir. Quizás se entienda mejor esto que quiero decir con un poema:

Que el Amor es todo lo que hay,
Es todo lo que sabemos del Amor;
Con eso basta, la carga debe ser
Proporcionada al surco.
(Emily Dickinson, poema 1.765)[9]

Como podéis ver, ¡es increíble lo que un poema puede sugerir, desplegar o hacernos sentir! Gran parte de su fuerza radica en lo que no dice, en lo que deja en suspenso, en lo que trae a la luz sin necesidad de nombrar.

*****

Notas:

[1] No hubiera podido escribir este texto sin las reflexiones que he compartido con Ana Mañeru, Ana Méndez y el conjunto de autoras de este cuaderno.

[2] El título de dicha ponencia fue 'El amor y la soledad en nuestra cultura', impartida en el Congreso 'El amor y la soledad' organizado por la *Escuela para aprender a vivir* (EPAV) en la localidad de Maspalomas (Gran Canaria), el 28 de noviembre de 2003. (en prensa)

[3] Este mecanismo de convertir la experiencia amorosa en «foto fija» lo descubrí en toda su profundidad en conversaciones mantenidas con Luisa Parrilla Cabrera (amiga de la infancia y psicóloga clínica).

[4] «El amor y la soledad en nuestra cultura», impartida en el Congreso 'El amor y la soledad' organizado por la *Escuela para aprender a vivir* en la localidad de Maspalomas (Gran Canaria), el 28 de noviembre de 2003.

[5] Esta metáfora la he tomado prestada de la historiadora María-Milagros Rivera Garretas.

[6] Sofías, *Escuela y Educación: ¿Hacia dónde va la libertad femenina?,* Madrid, Cuadernos Inacabados num. 43, Editorial Horas y horas, 2002.

[7] Fue en una de las charlas impartidas por Bonifacio Cabrera para la *Escuela para aprender a vivir* (EPAV) en la isla de Lanzarote.

[8] Adele Faber - Elaine Mazlish, *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen,* Barcelona, Ediciones Medici, 2002.

[9] En Ana Mañeru Méndez, *Emily Dickinson (1830 – 1886),* Madrid, Biblioteca de Mujeres, Ediciones del Orto, Madrid, 2002.

LA LIBERTAD EN LAS RELACIONES AMOROSAS

LA LIBERTAD EN LAS RELACIONES AMOROSAS

CARMEN YAGO ALONSO es una mujer joven. Nació en Yecla (Murcia) en noviembre de 1977. Se licenció en Psicología por la Universidad de Murcia, realizó el Master online de estudios de la diferencia sexual impartido por el centro de investigación de las mujeres DUODA (Universitat de Barcelona) y disfrutó de una beca de dos años en el Programa de Salud en el Instituto de la Mujer. La relación de confianza con algunas maestras y tutoras le ha llevado a orientar su tesis doctoral y su carrera profesional hacia las vivencias femeninas del trabajo y del cuidado. Es tutora del curso online gestionado por el Instituto de la Mujer sobre prevención de la violencia contra las mujeres. Es, además, asesora del proyecto Relaciona. En nuestros encuentros ha estado siempre presente su escucha inteligente, su seriedad, su amor por las cosas bien hechas y su búsqueda de libertad para sí y para otras.

Patricia Verdés Giménez

Para cultivar un árbol,
¿es necesario primero derribarlo?
Si es así, ¿qué se cultiva?
Una idea de árbol, pero no el árbol mismo.

Luce Irigaray[1]

No es una casualidad que once mujeres hablemos de amor y sexualidad. A lo largo de varios encuentros de formación en relación, a través del diálogo que parte de la experiencia de cada una, hemos puesto en común lo que sabíamos del amor, la sexualidad, el deseo y el placer, lo que cada una vivía, lo que le generaba cada encuentro, en confianza, la necesaria para poder escribir. Bajo esta emoción percibo ahora la revolución interior de aquellos encuentros. Mi deseo es traer al texto lo que ha despertado esta relación educativa[2].

La libertad se siente, es una experiencia primaria y fundamental que nace en la práctica de la relación. Pensarla a través de lo concreto, como la situación que acabo de relatar, la que viví con otras, ayuda a hablar. Para mí esta práctica educativa ha sido una experiencia de libertad.
Es verdad que la libertad tiene muchos nombres[3], y también que no siempre encontramos todas las palabras que la comprenden. Hagámonos una pregunta: ¿Me cuesta menos reconocer cuándo no me siento libre que cuándo sí en una relación? A veces ocurre que identifico el malestar de no sentirme libre y no sé decir con exactitud qué me sucede en relación con lo que me detiene. Me detiene en las relaciones amorosas, la amistad, en el trabajo...

A demasiados hombres la ausencia de libertad en la relación con las mujeres les ha determinado su masculinidad, con mucha rabia e ira proyectada hacia el sexo femenino. Hoy se habla más de esta violencia que de la libertad de ser hombre y de la libertad de ser mujer[4]. Una violencia que todavía hace, por ejemplo, que algunas mujeres vivan con malestar la relación con sus cuerpos. Si pensamos en una chica que se mide con lo que su chico espera de ella o ella cree que él espera, o la mujer que "no da la talla" con unos pantalones más pequeños que sus piernas, o la mujer adolescente que concede crédito a los mensajes en una revista de moda que le anuncian lo que es normal en la sexualidad, nos daremos cuenta

cómo este tipo de imágenes actualmente ocupan demasiado hueco y no dejan significar libremente la diferencia sexual femenina.

Diferencia sexual y libertad

Partimos de un cuerpo cuyas sensaciones, percepción, nombre... están siempre en relación con una materia en la que se inscribe la diferencia sexual: la primera diferencia que acompaña a todas las demás y que resulta irreducible. Vamos siendo mujeres y hombres dándole a este hecho una gran diversidad de significados, pero siempre en un cuerpo sexuado de mujer o de hombre, al que podemos dar infinitud de sentidos a partir del reconocimiento de esa diferencia fundamental, que *funda* – sostiene- la existencia humana.

Nada en sí (una pareja, la moda, ciertos mandatos...) nos quita o nos da la libertad. Es el modo cómo me relaciono con esa persona, esa actividad, esos imperativos, donde reside la posibilidad de mi libertad. Ser libre no implica liberarme de todo ello ni es una búsqueda infinita de los recursos que me permiten serlo.

Los significados que vamos dando a nuestro cuerpo sexuado están siempre en relación con algo o con alguien. Nacemos en un tejido de relaciones, palabras y otras expresiones simbólicas y, en esta relación con lo dado, donde se juega también lo posible, radica la libertad de ser mujer, de ser hombre.
Piensa en un padre que enseña a su hijo a recoger el cuarto de baño cada vez que se ducha. Cabría preguntarse cómo se relaciona con el origen de la educación, con quien cultivó el tener en cuenta a quienes con él comparten su vida. ¿De quién aprendió lo que enseña? ¿Le da valor? La expresión de amor y respeto por la otra persona es una forma de cuidar, que a este hombre le da libertad, no le resta.
Así han entendido la libertad muchas mujeres que saben dar valor a la diferencia del otro o de la otra. Si consideras el cuidado que pone una madre para que una hija o un hijo crezcan es fácil comprenderlo. Cuando esta libertad no se reconoce, se instrumentaliza, se denigra, *no es una ganancia de dos* o, no quiere verse como un modelo de libertad humana a seguir por los hombres y por las mujeres, las relaciones fracasan, una parte pierde y otra sigue perdida.

Atender a lo diferente en la sexualidad

Las mujeres y los hombres tenemos maneras diferentes de vivir la experiencia sexual. La diferencia femenina en la sexualidad, más que ser un tema o un contenido que se pueda definir, se caracteriza por la relación que las mujeres sostenemos con el cuerpo, los cuidados y los afectos de una misma, de la otra o del otro.

En la adolescencia muchas chicas expresan en sus cuerpos su sentido de la libertad. Reírse de gusto, mostrar el ombligo, coger de la mano a las amigas, son formas de decir y decirse. A veces la interpretación de la mirada adulta no escucha el sentido de esa expresión e impone su propio significado. Aprender a leer los deseos, los gestos, las palabras..., amar la relación educativa acogiendo lo que cada chica y cada chico aporta de singular y original, es una práctica de mediación e intercambio educativo[5].
Hace poco conocí a un niño de 11 años al que le encanta bailar. Su tía es bailarina pero a él no le dejan participar en la fiesta de disfraces de su colegio. Su padre se niega a ello porque dice que no quiere un hijo "mariquita". La monitora de baile ha intentado mediar con su familia y le ha buscado un disfraz.

Este caso podría ser un buen momento para que ese hombre hablase sobre qué entiende por sexualidad, amor y educación, ya que los hombres en general han puesto pocas palabras con verdad a sus formas de vivir la sexualidad. Muchas expresiones que algunos interpretan como *sexo o amor* están en el orden de la violencia, y no constituyen una experiencia de amor y sexualidad para nadie. Por ejemplo, comprar el cuerpo de una mujer, vivir una práctica sexual de riesgo como una expresión de mayor intimidad en la pareja, o ver erotismo en el sometimiento de la otra persona es confundir la sexualidad con la violencia. Esta confusión puede apreciarse en prácticas cotidianas y cercanas, y vivida en primera persona genera muchas dudas.

El patriarcado ha querido desposeer la experiencia amorosa de su vínculo con la libertad, alojándola en imágenes, estereotipos, roles... que muchas veces nos definen y empequeñecen; alejándola también de su origen primero que es la capacidad de amar con la que toda criatura es traída al mundo. Es este reconocimien-

to lo que nos permite atravesar las formas sociales normativizadas, llegando a la raíz que les da sentido, sin perdernos, precisamente, en una lucha por su falta de sentido. ¿Te has sentido en contra de los modelos establecidos sobre cómo han de ser las relaciones afectivas? ¿En cuántas ocasiones has sentido que los convencionalismos con los que a veces te riges, tienen poco que ver con la forma con que tú sabes amar?

Preguntarse y escuchar

Convivimos con muy diversas formas de entender las relaciones amorosas, observa por un momento cuál es o ha sido tu reacción ante la expresión sexual de otra persona. Imagina que alguien te comunica que le gustas, ¿cómo te sientes? Escúchate... Las respuestas que vayas encontrando pueden ayudarte a entender tu realidad y la de la otra persona, darte pistas de esa relación y hablarte de aspectos sobre los que a lo mejor no has reparado en un primer momento..., o a lo que no has hecho caso... Palabras que acompañan tu deseo.

La libertad de cada mujer y de cada hombre se teje y se desteje en las relaciones que sostiene, por eso es tan importante atender al vínculo, a cómo concibo a la otra o al otro y en qué medida vivo esa relación de modo libre. Acoger y cultivar la experiencia en la que me siento libre, la que me da una sensación profunda de bienestar puede ser una fuente de la que aprender y una medida que tantas veces me aleja de la violencia, si la escucho. El cuerpo señala aquello con lo que nos encontramos a gusto: poder respirar hasta el fondo cuando hablo, mirar a los ojos o sentir esa agradable sensación cuando nuestras palabras fluyen....

Sentir qué es lo que nos hace libres, y qué es lo que no, es sencillo: escuchar qué es aquello que me desordena y me hace sufrir es una señal. No hace falta una teoría para saber qué es la libertad. Es importante dar valor a nuestras intuiciones y sentimientos aun cuando no tengamos palabras ni recursos para entender el malestar cuando lo siento. Por otra parte, sentir amor por otra u otro anclado en lo real, es una buena guía para orientarme con libertad en las relaciones que me importan.

Durante unos minutos vamos a preguntarnos, qué hay de todo esto en las relaciones con las personas con las que me siento querida.

Atreverse a enseñar y aprender

Hemos crecido con muchas historias de amor, algunos cuentos y también ciertos mitos. Poco a poco vamos diferenciando qué es lo que tiene que ver conmigo, con las personas cercanas que he conocido y cómo se han ido colando las narraciones románticas de princesas y príncipes, de héroes masculinos que idealizan y se dejan la piel en la conquista de la enamorada o la enamorada que confina su vida para siempre. A veces sin darnos cuenta, o dándonos algún tiempo después, vemos cómo estas historias se han transformado en modelos de vida propios o ajenos, dando estructura y sentido a nuestra experiencia. Algunas de estas historias conectan con pérdidas, renuncias de sí y dolor por las consecuencias. Otras historias que hemos visto y vivido, hayan sido felices o no, también pueden ser un referente en nuestro crecimiento. Por ejemplo, una madre que cuente a su hija la verdad de lo que ha vivido en sus relaciones amorosas le enseña de una manera fiable los límites y las posibilidades que ella ha encontrado. Las autoras de *La revolución en las relaciones madre-hija*[6] dicen que esta es una lección de voz imprescindible, no siempre fácil, que requiere práctica, dejarse dar por la incertidumbre y mostrar en primera persona el amor, la rabia, la frustración o el orgullo de lo que hayamos podido experimentar.

Hablar en primera persona no significa contarlo todo al detalle. Es dejar que lo sentido sea la raíz de las palabras y que éstas digan la verdad de lo que está presente en cada relación educativa.
En ocasiones es una persona que nos quiere o que sabe más quien nos puede ayudar a decir lo que nos está pasando: recurrir a otra que me puede entender, confiar en que puede ver lo que yo (no) veo... La práctica de autoridad por la que la otra me ayuda a validar lo que sé y siento permite que me escuche a través de su voz, fiándome de su criterio sin necesidad de estar de acuerdo en todo con ella. También el silencio a veces es una buena medida, dejando las cosas reposar, para ver qué suscitan tiempo después.

Las mujeres más cercanas nos han dejado muchas cosas en herencia. Escuchar los mensajes, las contradicciones, conversar de nuevo con sus palabras cortadas, entrecortadas y completas, es una senda de vuelta a la genealogía de cada mujer y de cada hombre y me enseña que sólo soy o puedo ser origen de mi libertad procediendo de un origen.

Los mensajes que las madres dan a sus hijas sobre la sexualidad, en un mundo en que todavía se cuela con demasiada frecuencia la violencia en nuestras vidas, pueden causarnos rechazo. No siempre entendemos el sentido y el contexto de aquel "Ten cuidado con..., preferiría que no fueras a...". Su actitud puedo sentirla como una restricción a mi libertad, pero es importante caer en la cuenta que se produce en un contexto de amenaza real a la libertad y a la vida de cada mujer.
Pero... ¿Mi libertad empieza donde acaba la suya? Si doy crédito al modo cómo el patriarcado me ha enseñado a entender el desarrollo humano, el eterno mito de la separación emocional de la madre es probable que así sea. Aprendemos a hacer de la dependencia y la independencia dos pares contrapuestos. También es frecuente que ante esta disyuntiva sienta un fuerte tirón en mi interior que me incomode, acalle, justifique o me lleve a preguntarme si ésta es la forma real en la que me siento libre[7].
¿Puedes pensarlo por un segundo? Recuerda alguna relación en la que hayas necesitado poner límite a otra persona para "ganar" tu espacio, una relación en la que por ejemplo te cueste decir y aclarar tus deseos y necesidades y que para ser tú tengas que hacerlo de manera cortante e impositiva.

Pienso que cada vez hay más hombres que sienten dónde está el origen de su libertad. También muchos sostienen un discurso contradictorio, que al mismo tiempo reconoce y desautoriza a las mujeres. Muchas veces es un amor con "peros" que hoy día está en un profundo impasse. La libertad masculina, que cada hombre tendrá que tomarse y enseñar, se juega en el reconocimiento de autoridad femenina: en reconocer aquello que las mujeres aportan a su relación concreta y al mundo, sin la violencia que tradicionalmente tantos hombres han ejercido contra las mujeres cuando ellas han querido hacerlo visible. Aprender de y con las mujeres es la manera de que la crítica de la masculinidad o la autocrítica (cuando se dé) deje paso a formas más imaginativas de ser hombre.

Dar lugar a las palabras en los conflictos

Cuando en una relación amorosa los deseos son coincidentes, sentimos el placer de poder compartir y la libertad tiene mucho que ver con la sensación de felicidad, al ver que lo que quiero converge con lo otro, que lo potencia y nos abre a poder hacer algo más en común.
Otras veces nos estancamos y prima el deseo de liberarme de aquello que no me gusta, con lo que no estoy de acuerdo o simplemente no quiero en mi vida y con ello la relación termina.
Muchas veces lo que sentimos por la otra persona no está en un régimen de reciprocidad: lo que la otra me da no es igual a lo que doy. Es el caso de Idoia que quiere más intimidad con Manu y Manu no desea ese algo más con ella. Cada vez que se ven, para ella está muy presente lo que no puede tener y siempre piensa que es Manu quien no se lo quiere dar. Idoia ha puesto en Manu la posibilidad de ser feliz y cada vez que se encuentran siente mucha rabia. Ya hace tiempo que no quiere saber nada más de él.

En este caso Idoia olvida la libertad de Manu y la suya propia, y la diferencia entre su deseo y el de Manu la vive sin libertad. Otras veces de las diferencias sabemos hacer una experiencia libre, dejamos hueco a lo otro –al misterio también– abriendo nuevas posibilidades de relación, donde lo distinto es la materia necesaria *para que salte la chispa de nuestra creatividad*[8].

En la relación entre Lucía y Lola, las dos sentían algo muy especial la una por la otra, pero ni Lola ni Lucía deseaban el mismo proyecto amoroso. Ambas se preguntaban cómo escribir una historia común, que importara a las dos, sin reducir el deseo singular de cada una que es parte y apuesta en la relación. Ser dos no era nada fácil y sí algo imprescindible. Lucía y Lola hablaron y apostaron por la relación posible y, sin necesidad de tener todo lo que quería cada una individualmente, dieron paso a una relación más grande que les ha dado mucha libertad para quererse; de ese compromiso dependía su amor. La aventura de estas dos mujeres es común y singular a su vez: la asimetría vivida en el amor puede encontrar modos de ser en relación en los que no medien fórmulas de poder. Por ejemplo, el autoengaño, que nos aferra a algo que no es real y no deja que escuche lo

que la otra persona me dice, por miedo quizá a desprenderme de una parte de mí ante la que siento gran apego.

Otro caso para pensar es el que vivió Marta:
Marta quería dejar su relación de pareja con Juan continuando la amistad ya iniciada. Decirse a sí misma lo que sentía, permitiéndoselo, sabiendo que de sus deseos podrá hacer lo que en su mano esté... sin forzar... en un continuo darse y dar al otro libertad, es la clave que encontró de reconciliarse con ella, en sus sentimientos de amor y así también con él.
Abrir la relación al conflicto puede causar temor e inseguridad. Es una expresión de afecto que requiere confianza y una necesidad cuando los sentimientos se transforman. Marta no quiere romper la relación con Juan, busca la manera de sentirse libre en relación con él.
Muchos hombres han entendido el conflicto en términos de lucha y negociación, o como una resolución racional que se ha de aplicar al caso concreto. Esta suerte de hostilidad deja poco lugar para la palabra y entorpece los movimientos. Marina cuenta que para sentirse libre, cómoda, capaz a la hora de tratar con una diferencia, debe sentir un mínimo de confianza hacia la otra persona...

> [...] *Pero esto se queda corto, e incluso a veces a pesar de la relativa confianza... el nudo no se resuelve fácil o se queda sin resolver... Sé que cuanto más confiada me siento con alguien (algo así como si estuviera en "casa"...) será más fácil hablar en caso de surgir un conflicto o problema, también depende en buena medida de cómo sea quien esté al otro lado.... Aunque aquello de la capacidad de adaptación y búsqueda del equilibrio... No siempre se puede, ni logro aunque quisiera aplicar una fórmula infalible en todos los casos... Lo que con unas personas funciona (como el diálogo) con otras resulta desastroso. He comprendido que con algunas personas francamente no vale la pena desgastarse y perder esa energía tan valiosa... En aquellos casos donde además de la confianza y el respeto hay verdadero cariño he podido sentir que las discrepancias se logran resolver bien..., y la palabra perdón incluso sale con sincero sentido... Si tuviera que decirlo en dos palabras necesito sentir: Cariño y Confianza [...]*

Cuando Ángela discute con Marcos necesita un tiempo de sosiego para poder hablar de lo que les ha pasado. Necesita su tiempo para poner nombre a sus

emociones, "colocar" su deseo y estar en posición de escucha de sí y del otro. Lo que más valora es que sea escuchada cuando tiene elaborado lo que quiere decir. Tratar en estos términos los conflictos le da libertad para expresarse, decir lo que quiere, pudiendo tener en cuenta la demanda de otro deseo, otro interés. Colocar sus deseos y situarse le ofrece serenidad y le permite generar alternativas. Poder hablarlo constituye ya una liberación; desatar el nudo que atenaza su estómago, atravesar la rabia, el dolor y el enfado. Para ella es necesario saber que la otra parte escucha, lo que significa dejarse dar por la palabra ajena y respetar el ritmo y la forma que cada cual pide para expresarse.

A veces también los miedos se anudan y forman dificultades.
María no era clara con Olga. Tenía miedo a expresar su desacuerdo por si lo que "eran cosas sin importancia" llegaba a ser una disputa o un motivo de agresión entre ambas. Decía que no estaba segura de poder manejar el conflicto y cada vez la madeja de asuntos sin resolver crecía más y más.
La incertidumbre de María es real, no en todas las ocasiones las relaciones tienen el desenlace deseado y, a veces, se resuelven para una y no para la otra parte. ¿Cómo encontrar entonces, buscar y generar las condiciones para tratar los conflictos en libertad?

El otro día Ignacio se peleó con Jorge. Desde que Jorge le dijo que no volvería a salir con sus amigos, las cosas han estado muy tensas en casa. Tras la discusión Ignacio se fue de marcha dando un portazo y no regresó hasta el día siguiente. Al día siguiente Ignacio volvió "como si nada". No quiso hablar del tema, como siempre. Jorge no se acostumbra a vivir de esa manera.

Mujeres y hombres pensamos, sentimos y actuamos ante los conflictos de modos distintos. La violencia masculina contra las mujeres y contra otros hombres cierra las posibilidades que ofrece la relación. Un conflicto indica disparidad de intereses, visiones, sentimientos que requieren ser tratados en libertad. Evitar el problema y no asumir la diferencia libera de la contradicción en que me sitúa la otra o el otro; imponer lo que considero una norma, mi deseo o el silencio ante esa situación empequeñece la capacidad que cada mujer y cada hombre tiene para tratar los conflictos: un aprendizaje a veces olvidado, negado o sustituido.

Permitirse pensar y decidir qué vamos queriendo, abre al intercambio de deseos y palabras, y posibilita encontrar, cuando se puede, una mediación ante el conflicto.
Escuchar y atender a la relación concreta, a la contradicción que se da, sin aventurar lo que voy a terminar dando o lo que se espera de mí, confiando en lo que puede hacer la otra o el otro, partiendo de lo que ella pone y yo pongo en la relación, también es parte de nuestra cultura. Cada mujer y cada hombre han aprendido formas no violentas de relacionarse: una educación enraizada en la relación con la que vino al mundo, una educación que deseamos abierta a lo otro y al cuidado de sí.
Para terminar me gustaría contaros esta historia:

Libre y AmoRosa son dos amigas que conversan ante un café de media mañana: AmoRosa, en confianza le pregunta a la otra : *¿Qué haces para ser feliz, Libre?*
Libre responde: *Amor... Tú siempre tan preguntona.*

Sucedió no hace mucho. Pero podía haber sucedido también al revés, que Libre preguntara a AmoRosa: *¿Qué haces para ser feliz, Amor..?* Y ésta contestara *Libre* ...

*****

Notas:

[1] Luce Irigaray, *Amo a ti. Bosquejo de una felicidad en la historia,* trad. V. Goldstein, Barcelona, Icaria, p.65, 1994 (1ª edición 1992)

[2] Gracias a todas las que estáis en este texto y en concreto, a Almudena, Patricia, Itxaso y Gloria por vuestras sugerencias manuscritas.

[3] Así lo dice Luisa Muraro en "*Enseñar la libertad", Duoda Revista de Estudios Feministas*, número 26, 2004.

[4] "Reflexionando y hablando entre mujeres sobre nuestra propia experiencia, fuimos entreviendo en esos años que la violencia contra las mujeres era (y es) violencia en torno al ser, no una consecuencia simple de desavenencias coyunturales o estructurales de pareja. En otras palabras, es el ser libre y plenamente mujer, cada una según su opinión, su historia y su deseo concreto, lo que vimos que hacía, de la violencia que las mujeres sufríamos en muchos ámbitos de lo social, precisamen-

te violencia contra las mujeres"– María-Milagros Rivera Garretas en *La historia de la política sexual,* Conferencia pronunciada en la Universidad Carlos III, Madrid-Colmenarejo, 2006.

[5] Remei Arnaus, *La mediación en la educación*. Puedes consultarla en "En otras palabras", web de Duoda Centro de Investigación de Mujeres:
http://www.ub.es/duoda/web/textos.php?lang=1&t=3&s=6&id=10

[6] Elisabeth Debold, Marie Wilson e Idelisse Malavé, *La revolución en las relaciones madre hija,* trad. Matilde Jiménez, Barcelona, Paidós, 1994 (1ª edición 1993).

[7] Te recomiendo la lectura del artículo de María-Milagros Rivera Garretas *De hijas y madres,* en http://www.mujereshoy.com/secciones/3091.shtml

[8] Dice Audre Lorde que "Promover la mera tolerancia de las diferencias entre las mujeres es incurrir en el más burdo de los reformismos. Supone negar por completo la función creativa que las diferencias desempeñan en nuestras vidas. Las diferencias no deben contemplarse con simple tolerancia; por el contrario, deben verse como la reserva de polaridades necesarias para que salte la chispa de nuestra creatividad mediante un proceso dialéctico. Sólo así deja de resultar amenazadora la necesidad de la interdependencia.", en Audre Lorde, *La hermana, la extranjera*, trad. María Corniero, Madrid, editorial horas y Horas, colección *La cosecha de nuestras madres*, 2003 (1984), p. 117 (1ª edición 1984).

INVADIR CONTROLAR AGREDIR OBLIGAR TABÚ CALLAR PRESIONAR INSULTAR IMPEDIR DESINFORMACIÓ

PATRIARCADO DEGRADACIÓN SILENCIAR INVISIBILIZAR DEGRADACIÓN MANDATOS IMPOSICIÓN AISLAR

MACHISMO MISOGINIA EXIGENCIAS HETEROSEXISMO NEGACIÓN OBLIGACIÓN SESGAR TECNOCRATIZAR FALOCENTRISMO RIGIDEZ

ESTIGMATIZACIÓN INVISIBILIZACIÓN DE LAS DIFERENCIAS CON DOLOR Y SUFRIMIENTO PROSTITUCIÓN LOACCIONADA

MICROMACHISMOS CLICHÉS IDENTIFICAR AMOR LIMITACIÓN ESTEREOTIPOS PREJUICIOS PRIVILEGIOS

CÓMO SE CUELA LA VIOLENCIA EN LA SEXUALIDAD

CÓMO SE CUELA LA VIOLENCIA EN LA SEXUALIDAD

ITXASO SASIAIN VILLANUEVA nació en Bilbao en 1976. Ha crecido en Amurrio y su nombre significa mar. Estudió Psicología y desde joven ha estado vinculada a distintos espacios de mujeres feministas. Ha visitado el trabajo que se hace con madres jóvenes en Belfast y con mujeres austriacas para la orientación en el empleo en Viena.

Durante dos años estuvo becada en el Instituto de la Mujer, en el Programa de Educación y Cultura. Actualmente es asesora del Proyecto Relaciona. Además, como psicóloga atiende a mujeres que proceden de distintos lugares del mundo y a mujeres que sufren violencia. Imparte talleres de coeducación en el ámbito de la educación no formal a través de los cuentos y el lenguaje. Es coautora de diversos materiales didácticos sobre cómo llevar la coeducación a la práctica educativa y prevenir así la violencia contra las mujeres y las niñas.

De Itxaso destaca su mirada atenta, sus ganas de compartir y el compromiso que pone en aquello que hace.

Carmen Yago Alonso

La violencia que se cuela en la vida cotidiana

Visualicemos por un momento la bola del mundo desde el espacio exterior. Poco a poco nos vamos a ir acercando, sobrevolándola, hasta que fijemos nuestra atención en un punto del planeta cercano a nuestra realidad.

Enfocamos en ese punto, que cada vez se hace más y más grande. Vemos las abruptas montañas mientras descendemos hacia los valles. Nos encontramos ahora con una imagen fragmentada que se divide a su vez en otras. A través de cada una de ellas podemos ver momentos de la vida cotidiana en las que cristaliza parte de nuestra realidad social.

Situación 1

Una tarde de primavera, en los bancos que rodean los columpios, un grupo de amigas intercambian impresiones del día. Entre ellas Lucía y Leire y... entre risas y jaleo, el sonido de un móvil que acaba de recibir un mensaje.

Lucía: ¡Vaya! Es el cuarto mensaje que me envía en media hora ¡tengo que irme! –dice mientras recoge los libros desplegados por el suelo de las prisas por compartir con sus amigas...-. Me pregunta dónde estoy y sé que no le gusta que me quede por ahí después de clase.

Leire: ¡Quédate un poco más y apaga el móvil, anda Lucía!

Lucía: Él estará esperándome en el parque y si no voy... –replica mientras echa a correr preocupada.

Es fácil que a nuestro alrededor nos encontremos con experiencias como esta, que en muchos casos están normalizadas.

Por lo frecuente que es, se puede ver normal –como algo que sucede en la adolescencia o en las relaciones de pareja- que una chica deje de hacer lo que quiere hacer y deje de relacionarse con sus amigas porque su novio la reclama. Y también se puede restar importancia a que reciba varios mensajes o llamadas a su móvil presionándola para que haga lo que él quiere o para controlarla en todo momento. Esta manera de entender las relaciones de pareja está unida al poder, a la fuerza y a entender a la otra persona como un objeto para su uso y disfrute y

no como alguien que también tiene deseos propios y necesidad de desarrollo personal y social. Esta es una forma de violencia basada en la posesión, la coacción y el chantaje emocional.

Situación 2

En los columpios... Leire, enfadada y preocupada a su vez por su amiga, coge del brazo a Ane que la sigue a trompicones. Ya un poco apartadas del grupo, Leire le transmite a su amiga que está preocupada por Lucía desde que ésta ha empezado a salir con Ángel.
Disgustada, Leire decide emprender camino a casa.
Al pasar por el supermercado se ve obligada a atravesar una fila de chicos que miran directamente hacia ella. Apresura el paso y casi imperceptiblemente se va encogiendo, haciéndose más y más pequeña.
Nada más dejarles un paso atrás, Pedro exclama: ¡tía buena! Y oye una explosión de carcajadas a su espalda.
Leire no sabe dónde meterse, esconde el cuello todo lo que puede, mete el pecho... y aprieta el paso aún más.

Esta agresión pone en una situación de vulnerabilidad a Leire, que no sólo no se siente halagada con esta "hazaña", sino que llega a sentir su cuerpo inadecuado, como algo a esconder.
Tiene así, a ojos de quienes la agreden, un cuerpo opinable, ocupable, e invadible por el hecho de ser mujer.
Esto es lo que sucede con los llamados "piropos", que son muchas veces arrojados por personas -habitualmente hombres- que abordan de forma violenta a otras -generalmente mujeres- sin que medie relación.
Esta es una forma de violencia que resta libertad al movimiento de los cuerpos de las mujeres y que las hace sentir en el punto de mira.

Situación 3

En el super, Yago no sabe donde meterse, ha visto el mal rato que ha tenido que aguantar Leire por el simple hecho de pasar al lado de sus amigos. Pedro se ha pasado cuatro pueblos. Además Pedro no es el típico que suela hacer eso, pero sus amigos llevan presionándole toda la semana para que se atreva

a piropear a alguna chica.
Yago está enfadado pero ha decidido no dejarlo pasar y hablar con Pedro. Además confía en que Quique le apoyará... y Samuel seguro que también.

Pedro no ha actuado con violencia por casualidad o porque él sea así, sino que lo ha hecho conforme a lo que se esperaba de él como chico.
Para ello, su grupo de amigos, que para él son un modelo de referencia, ha estado utilizando la persuasión y la presión social para que actúe en consonancia con una forma de entender la masculinidad que legitima la violencia contra las mujeres.
Otros agentes de socialización como pueden ser los videojuegos, la tele o la familia también están jugando un importante papel en el comportamiento de Pedro.
Aunque en su casa no reciba una educación sexual expresa, a través de lo que se hace, se habla o no se habla (tabúes) y cómo se hace todo ello, Pedro y su hermana están recibiendo un modelo de relación.
Tal y como Yago analiza, Pedro ha estado toda la semana presionado por sus "amigotes", que cuestionan su virilidad si no es capaz de decir algo ofensivo y con una connotación sexual a la primera chica que pasa por la calle.

Esta es una forma de violencia contra las mujeres que contempla como necesario agredirlas para definir la propia virilidad. Esta es una forma de violencia contra los chicos que no desean cumplir con un modelo de masculinidad que se basa en la violencia contra las mujeres.

Situación 4

Mientras... Ane le está contando a Souad que el fin de semana anterior, mientras estaba bailando, vio a un chico que le gustaba desde hacía tiempo y que, al ritmo del baile, se atrevió a acercarse para hablar con él. Le contó que se sintió muy bien y que el chico, Samuel, había sido muy simpático con ella. Sin embargo, cuando se despidió de él y estaba volviendo donde sus amigas, oyó cómo uno de los amigos de Samuel decía sin ningún disimulo ¡vaya loba que está hecha esa!
A Ane le subió toda la sangre del cuerpo a la cara y pensó que le iba a estallar.

Ane, de una forma espontánea y respetuosa está expresando su sexualidad y acercándose a alguien que la atrae y con quien disfruta conversando. En muchas

ocasiones, la libre expresión de la sexualidad de las mujeres no es aceptada ya que, también hoy día, existe un código rígido de comportamiento que dicta lo que las mujeres y los hombres deben hacer respecto a la sexualidad. Es un código no escrito pero que prescribe claramente los papeles que tienen mujeres y hombres y que, cuando se salen de ahí, son sancionadas y sancionados como una forma de control, especialmente por quienes ven amenazada su posición.

Así, la expresión del "amigo" de Samuel, es una forma de control de un comportamiento que desafía la lógica patriarcal y que, desde esa lógica, no corresponde con lo que las mujeres y las chicas deberían hacer, que es esperar a que elija él y no manifestar sus gustos públicamente tomando ella la iniciativa.

Esta es una forma de violencia que se puede ejercer a través del insulto o la degradación de los cuerpos y comportamientos de las mujeres y que trata de mantener el status quo por el que los hombres son quienes deciden.

Es además una violencia específica contra las mujeres, puesto que llamar "lobo" a un hombre cambiaría por completo el significado, aun aplicado al mismo contexto.

Situación 5

Souad pensó que le sentaría estupendamente nadar un poco para despejarse. Había sido un día un poco duro, en clase y después... lo de Lucía. Ella ya había visto cómo reaccionaba Ángel cuando Lucía no hacía lo que él quería o simplemente hablaba con otro chico.

Repasó mentalmente: bañador, gorro, gafas, chancletas, toalla... lo llevaba todo en la mochila. ¡Oh no! Recordó que no se había depilado. Ir a casa, con el tiempo que toma depilarse y volver de camino hacia el poli... no le daría tiempo: ¡otro día más sin nadar!

Delante de ella Sol cruzó la calle, con unos pantalones cortos que dejaban ver sus piernas tal cual eran. Tal vez... –se dijo Souad para sus adentros- vaya al polideportivo de todas formas.

Tener un cuerpo de mujer sobre el que recae una cantidad ingente de mandatos -como puede ser la depilación, tener unas medidas determinadas o estar "perfecta" y disponible en cualquier momento- puede ocupar un espacio mental y un tiempo que impida hacer otras actividades o reflexionar sobre otras cosas, absorbiendo energías y distorsionando la propia percepción de una misma.

En este caso, Souad se ha planteado por un momento dejar de ir a la piscina por sentir su cuerpo inadecuado para ser mostrado tal cual es.
Esta es una violencia que busca imponer determinados modelos de belleza a todas las mujeres independientemente de la belleza que contenga su cuerpo, anulando muchas veces la singularidad de cada una.

Situación 6

Pedro... ya en casa coincide con su hermana Ivonne, a la que hoy encuentra particularmente misteriosa. Es una niña habitualmente abierta y risueña que siempre le saluda con un beso, pero hoy la ve un poco mustia hablando con Carla, una vecina siete años mayor que Pedro.
Pedro le pregunta a su abuela por su hermana y ésta le dice que hoy es el primer día de regla de Ivonne. Pedro, pensando que era algo más importante, responde: ¿y?
Mientras Ivonne y Carla siguen hablando y, al rato, Ivonne mira a Carla con los ojos abiertos y le confía que lo único que su abuela le ha dicho por toda explicación ha sido: "Hija, no dejes que ningún chico te toque".
Ante la desinformación sobre el tema y la confusión que le habían generado las palabras de su abuela, Carla escucha sus dudas y le cuenta el día de su primera regla y lo que eso significa para ella. Le dijo además, que si ella quería, iban a hacer un calendario lunar.

Ivonne, ha sentido el peso del tabú de la sexualidad de las mujeres hasta que ha hablado en confianza con Carla. Una vez ha compartido su experiencia con ella, ha podido darle a su primera menstruación la importancia que este momento de su vida tiene para ella y con la ligereza que da conocer lo que implica tener la regla. De esta forma ha podido alejar de sí el tabú que esta vez se ha presentado en forma de eufemismo -"no dejes que los chicos te toquen"- y comprender así el sentido de la frase de su abuela.
Aunque todavía quedan muchos tabúes a nuestro alrededor, hoy en día hay más facilidad para hablar del cuerpo. Las cosas han cambiado y hoy hay más palabras y menos censura en torno a la menstruación.
Cada vez hay más chicas y mujeres que no ocultan las compresas o tampones y que hablan de una forma espontánea de la regla.

Esta es una forma de violencia basada en la desinformación y que resta libertad para vivir el propio cuerpo y la sexualidad de una forma natural, imposibilitando una toma autónoma de decisiones.

Situación 7

Carla..., este verano conoció a Mireia en la playa. Las dos se encontraban muy a gusto juntas y ahora Mireia se ha ido a vivir a la ciudad de Carla porque quieren estar más tiempo juntas. Entre amigas contaron algo que les pasó una noche de luna llena que se besaban apasionadas frente al mar.
Emergiendo de un grupo de chicos y chicas que había a lo lejos se oyó un eco que decía "¿es que hacéis eso para ponernos cachondos?". Carla y Mireia se miraron cómplices y ahora ríen con sus amigas.

Carla y Mireia se sintieron observadas y cuestionadas por un chico que decidió ignorar su deseo para ponerse él en el centro.
Esta es una forma de entender la sexualidad de las mujeres para otros y no con sentido para sí mismas. De este modo se niega el deseo sexual femenino, especialmente cuando no hay una figura masculina a quien satisfacer o que pueda satisfacer.Esta es una violencia que invisibiliza el deseo femenino y que propone un modelo de sexualidad determinado que se expresa en una relación heterosexual y en la que ella está para provocar el deseo en él.

Situación 8

Yago se siente bastante incómodo cuando Luis, su hermano mayor y sus amigos se acoplan a su grupo de amigos.
En ocasiones van con ellos a jugar a los videojuegos, quedan para ver pelis o para salir. Esa misma tarde estuvieron alardeando delante del súper de haber pasado por "el barrio rojo" el fin de semana. Hablaron barbaridades de las mujeres que estaban en las calles, permitiéndose caricaturizarlas.
Yago se siente bastante avergonzado del comportamiento y la actitud de su hermano.

Luis y sus amigos alardean de haberse atrevido a hacer algo que se supone que hacen "los hombres", proponiendo como universal una sexualidad masculina violenta.

Degradan a unas mujeres que están sufriendo violencia por parte de los hombres que compran y venden prostitución o que la legitiman, como es el caso.

Esta es una forma de violencia que pone el foco en las mujeres que son prostituídas y que olvida que quienes están ejerciendo la violencia son los hombres que se están beneficiando de ella (comprando o vendiendo cuerpos de mujeres), que son la verdadera caricatura de una masculinidad mal entendida.

¿Qué tienen en común estas situaciones para contener todas ellas violencia sexual?

En estas situaciones que hemos descrito hay algunas actitudes y formas de comportamiento que nos llevan a considerar que se está dando violencia sexual:

1. Niegan el cuerpo y los deseos de las chicas y de las mujeres.
En este sentido, el chico que interpela a Carla y a Mireia en la playa está negando la sexualidad femenina cuyo centro no sea un hombre, restándole credibilidad a las relaciones entre mujeres.

2. Manifiestan una manera muy rígida de entender la sexualidad y en la que más que partir de la escucha de los propios deseos y del propio cuerpo, prima cumplir la norma de una relación de dominación donde los papeles de ellas y ellos conllevan desigualdad.
Esto sucede, por ejemplo, cuando Luis y sus amigos vinculan la sexualidad con la violencia para cumplir con un modelo de masculinidad determinado.

3. Afectan a los cuerpos de las mujeres.
Por ejemplo Leire se encoge porque se le hace sentir que su cuerpo es inadecuado, observado, opinable. Así, incide sobre la percepción que las mujeres tienen de su cuerpo. Afecta a las chicas en la medida en la que hacen o dejan de hacer porque sienten su cuerpo incorrecto, inferior o con "taras" cuando funciona perfectamente y tienen la belleza singular de lo que es ese cuerpo.

4. El hecho de ser mujer, o de ser un hombre que no cumple con un modelo de masculinidad violento, hace que aumente la vulnerabilidad a la violencia sexual. En el caso de las chicas, ya se han visto claramente reflejadas las consecuencias, pero los chicos también las sufren.
Se niegan unos deseos masculinos que no responden al modelo de masculinidad tradicional.
En el entorno de Pedro y sus amigos, la sexualidad aparece plagada de mandatos, dictando lo que un chico debe hacer para ser considerado como tal desde una mentalidad machista. Si no cumple con esos mandatos de género, se le ridiculiza cuestionando su masculinidad y ofendiéndole con insultos degradantes para las mujeres como pueden ser nenaza, maricón, etc.

5. Limitan a mujeres y hombres en sus relaciones afectivas, sexuales y sociales.
Se parte de un "deber ser", esto es, de un modelo de relación que no tiene porqué coincidir con los deseos propios de cada mujer y cada hombre, ya que tienen deseos singulares, y esto dificulta unas relaciones sanas en las que se pueda dar el crecimiento.
Ane puede que se piense si acercarse o no a Samuel o a otro chico para la próxima ocasión, lo que repercutirá en su relación con él y en la libertad de ambos.

¿De dónde nace la violencia sexual?

1. De la inseguridad que deriva del miedo a la diferencia.
El miedo a lo diferente, a relacionarse con otras personas que son diferentes -en este caso por tener otro sexo (el femenino) que se considera "el otro" desde el androcentrismo[1]- produce inseguridad. Existe miedo a perder la posición y los privilegios adquiridos o los que se contemplan como tales aunque en muchos casos no lo sean. Así, ser un chico como Pedro que en un principio no quiere actuar de forma violenta significa acoger la diferencia. Esto lleva a algunos a imponerse o a invisibilizar el valor y las aportaciones de las otras y los otros y su diferencia.
Superar este miedo implica reconocer a la otra u otro y dejar un espacio así a otras opiniones, formas de ver y de hacer que no responden a lo previsto y que cuestionan y mueven la propia posición.

2. De una falta de habilidades de relación.
Debido a los tabúes y mandatos que rodean a la sexualidad sucede que las chicas y los chicos tienen dificultades para encontrar referentes válidos para expresar su sexualidad de una forma sana. En ocasiones los chicos no encuentran alternativas para acercarse a las chicas de una forma espontánea y sin violencia y las chicas también tienen dificultades para hacerlo y no ser estigmatizadas.
Además hay una serie de comportamientos que se espera de los chicos y otros muy diferentes de las chicas y esto hace difícil que se atrevan a poner en marcha otras formas más libres de relacionarse.

3. De una educación que no parte del propio cuerpo y los deseos propios.
Aprovechar el momento de vida que está pasando Ivonne para escuchar sus dudas y anhelos puede ayudarla a partir de su cuerpo en su sexualidad y a que ella actúe de esta manera con otras personas. Una educación poblada de tabúes y mitos como recibe Pedro no facilita un desarrollo sano de la sexualidad.
Partir del "deber ser" y no de lo que cada cual siente supone una adherencia a un modelo de sexualidad rígido que a nadie puede satisfacer. Sería como tratar de hacer encajar un molde hecho de escayola del cuerpo de una persona en el de otras.
En ocasiones parece que hay chicos que tienen un resorte que hace que al pasar una chica tengan que piropearla para demostrar así su virilidad. Sin embargo, parte de un "deber ser" como hombre y no de su deseo.

4. De un cuerpo que desea, piensa y nombra a otro cuerpo desde la pretensión de ser uno sólo, esto es, tomando el cuerpo masculino como medida, como centro de deseos y necesidades.
Así, cuando en una relación no se tiene en cuenta a la otra, como le sucede a Ane, Lucía, Leire o a Carla y a Mireia, se está imponiendo el propio deseo y el "deber ser" sobre ella, ejerciendo violencia desde un androcentrismo que parte de un modelo masculino y de sexualidad determinados. Esto sucede con los piropos, que ignoran la necesidad de respeto e intimidad de las mujeres, la relación de dominación que impone Ángel, el insulto a Ane por parte del amigo de Samuel, el cuestionamiento de la relación de Carla y Mireia o el abuso contra las mujeres que supone la prostitución.

¿Qué podemos hacer ante la violencia sexual?

La violencia puede estar fuera de cada una de nosotras y nosotros, pero no nos es ajena, y ante ello siempre hay algo que podemos hacer para, poco a poco, ir erradicándola, sin dejar pasar los pequeños detalles, que también son importantes.

En este sentido podemos comenzar por identificarla, aprendiendo a reconocer y poner nombre a la violencia, pues esto facilita su afrontamiento.
Para hacer este proceso, es importante crear espacios en los que nosotras, como mujeres podamos, poner nombre a las sensaciones con otras chicas y mujeres, y ellos como hombres, con otros hombres y chicos lo hagan también, como hacen Carla y Mireia al compartir con sus amigas (situación 6). Esto facilita identificar y nombrar lo que nos está pasando, ya que es un proceso de reflexión en el que tiene lugar la escucha de las vivencias de cada cual, que como chicas y mujeres y como chicos y hombres son distintas. Así, será más fácil identificar lo que me hace sentir bien y lo que no para apartarme de esto último.
Hacer este análisis en compañía nos puede ayudar a encontrar algunas claves de porqué se produce la violencia, comprendiendo además que se da de manera diferente en mujeres y hombres.
Expresar lo que sentimos, no ocultarlo, sino compartirlo nos ayuda a sacarnos esa violencia de las entrañas, haciéndola además visible socialmente.
Esto es lo que Leire hace, poniendo en palabras junto con Ane lo que ha visto que sucede desde que Lucía y Ángel salen juntos (situación 2).

Para ello es también fundamental dar espacio a las palabras de las mujeres que sufren o han sufrido situaciones de violencia, como hace Souad al escuchar a Ane lo sucedido el fin de semana anterior (situación 3), y también a las palabras de las mujeres y los hombres que dan un sentido libre a su sexualidad, como Carla, cuya forma libre de actuar puede ser un referente para Ivonne (situación 5) y como Souad y Sol, que se toman la libertad de ser al margen de unos mandatos que entienden impuestos (situación 4).

Otra cosa que ayuda a erradicar la violencia es quitarle crédito. Esto es lo que Yago pretende hacer creyendo en algunos de sus amigos y buscando alianzas

para hacer otra cosa, porque él no está en la violencia y no se siente identificado con un modelo de masculinidad cuyo eje sea ese (situación 8). Conservar la sensibilidad ante la violencia impide que esta se normalice o sea habitual.
Todo esto lo podemos ir interiorizando educando y educándonos en una sexualidad sana, cuyo eje sea el placer y la escucha del propio cuerpo, tratando de distinguir entre reproducción y sexualidad y desmontando mitos sobre el "deber ser" de la sexualidad. Esto es algo que Carla trata de transmitir a Ivonne, para que su sexualidad sea más libre y parta de sus sentimientos junto con conocimientos básicos de su propio cuerpo (situación 5).

Es importante también buscar y educar en diferentes alternativas para expresar lo que sentimos teniendo en cuenta a la otra persona y sin necesidad de agredirla. Es algo que hemos de considerar cuando nos sentimos atraídas o atraídos por otra persona, buscando formas de acercarnos que den espacio a la otra persona y respeten su cuerpo, sus necesidades y sus deseos. Esto es algo que Ane ha sabido poner en práctica (situación 3) y no así Pedro y sus amigos, que muestran un repertorio de comportamientos mucho más limitado (situación 2).
Para ello se hace necesario inventar maneras creativas de no entrar en la violencia, especialmente cuando nos encontramos con ella.

En este sentido, puede ser ilustrativa una experiencia que tuvo lugar en un autobús de línea en el que viajaba un pasajero que, al ver pasar a una mujer por la calle, comenzó a criticarla con palabras ofensivas por su forma de vestir, de manera que todo el autobús tuviera noticia de su opinión. Delante, una chica iba sentada junto a una niña. Ésta, a pesar de sentirse ofendida por las palabras de este hombre, comenzó a hablar con la niña de lo que le gustaría ser cuando fuese mayor.

De este modo, finalmente, ambas perdieron el hilo de la conversación del hombre de atrás y la niña no tuvo que seguir escuchando palabras ofensivas hacia las mujeres hasta que llegó a su parada[2]. Con esta forma de estar, esta chica no respondió con violencia a la violencia, rompiendo el círculo de la misma al hacer espacio a otra cosa, a la relación.

¿Qué podemos hacer en el aula?

Al ser un espacio de convivencia y relación, nos da la oportunidad de darnos cuenta de esas pequeñas grandes cosas que suceden en el día a día para, desde ahí, ir abriendo espacios a la sexualidad y cerrándoselos a la violencia.
El aula es un entorno privilegiado para dar lugar a la reflexión y a que chicos y chicas expresen de forma respetuosa sus sentimientos. Esta manera de estar se puede poner en práctica facilitando la escucha, la empatía y dando valor a lo que las chicas tienen que decir respecto a su sentir y a cómo viven la violencia hacia sus cuerpos de mujer.

Además de este trabajo cotidiano, como ejercicio, podemos repartir a cada uno y cada una un caso de los recogidos en el texto y pedirle que lo lea y piense si conoce alguna situación similar en su entorno. De esta manera pondremos en práctica el proceso de identificación, reconocimiento y de poner nombre a la violencia partiendo de situaciones cercanas al alumnado. Después se pueden formar pequeños grupos, de modo que cada grupo reflexione en torno a una misma situación. Para ello cada grupo habrá de:

- Identificar la violencia presente en cada situación[3].
- Detectar la libertad que exista en las diferentes situaciones.
- Ver qué se puede hacer ante la violencia.

Una vez hecho esto se dará espacio para una reflexión individual acerca de aquella situación similar a la del caso que conozcan en su entorno, analizando para ello los mismos puntos tratados anteriormente. Esta es una metodología de aprendizaje para la vida, de modo que en el aula se parte de las experiencias e inquietudes de quienes la conforman.

En la sexualidad no tiene sitio la violencia

La sexualidad es incompatible con la violencia. Cuando entra la violencia en la relación lo que era sexualidad deja de serlo para convertirse en ansia de poder y de erotizar la violencia.

Como hemos visto a través de los pequeños fragmentos de realidad que hemos recuperado en forma de imágenes o situaciones, cuando la violencia aparece en una relación deja de ser sexualidad, especialmente para las chicas y para los chicos que no se sienten identificados con ese modelo de masculinidad violenta como forma de relación.

La sexualidad es algo placentero, una relación con uno o una misma o con otras y otros donde no tiene cabida la violencia, porque la fuente de toda expresión sexual debería ser el deseo[4].

Anexo. Análisis del texto por situaciones: ¿Qué tienen en común estas situaciones para contener violencia sexual?

Como recogíamos en el apartado ¿Qué tienen en común estas situaciones para contener violencia sexual?, en estas situaciones que hemos descrito hay algunas actitudes y formas de comportamiento que hacen que se pueda considerar que se está dando violencia sexual:

1. No reconocen el cuerpo y los deseos de las chicas y de las mujeres.

Situación 1: No se tienen en cuenta las necesidades y los deseos de Lucía, tomando prioridad los de Ángel.

Situación 2: La necesidad de intimidad y respeto que puede sentir Leire no es respetada, primando la necesidad de mostrar su masculinidad por parte de Pedro y sus amigos.

Situación 4: No se da espacio a la expresión de la sexualidad de Ane.

Situación 5: El cuerpo de Souad no es respetado, se le impone un modelo determinado de belleza y decoro que ella se toma la libertad de transgredir.

Situación 6: Ivonne no ve reconocida la importancia de su primera regla, el valor de un proceso de su propio cuerpo, negándosele información para la libre disposición del mismo.

Situación 7: Se niega la sexualidad femenina cuyo centro no sea un hombre, restándole credibilidad a las relaciones entre mujeres.

Situación 8: No se reconoce el abuso sobre el cuerpo de las mujeres y se las ridiculiza, obviando sus deseos, necesidades y lo que les ha podido llevar a estar en una situación de explotación. Se pretende naturalizar así ciertos deseos masculinos hasta el punto de legitimar la violencia contra las mujeres para saciarlos.

2. Manifiestan una manera muy rígida de entender la sexualidad y en la que más que partir de la escucha de los propios deseos y del propio cuerpo, prima cumplir la norma de una relación de dominación donde los papeles de ellas y ellos conllevan desigualdad.

Situación 1: Se muestra una relación posesiva por parte de Ángel hacia Lucía, en la que ella debe obedecerle a él.

Situación 2 y 4: Aparecen roles estereotipados. Pedro y sus amigos se comportan como "machos" proclamando a los cuatro vientos que les gustan las chicas. También el "amigo" de Samuel actúa de una forma estereotipada, dejando muy claro cual es el papel que Ane no debería tomar en la relación.

Situación 5: Marcan unos estándares de belleza que en este caso hacen referencia a la depilación. Sin embargo, se podrían haber retratado otros muchos cánones de belleza que delimitan de una forma muy rígida lo que puede o no ser atractivo sexualmente con respecto al cuerpo de una mujer.

Situación 6: Propone una sexualidad vinculada a la reproducción, limitando la sexualidad de las chicas y haciéndolas responsables a ellas de que los chicos "no las toquen".

Esta forma de entender a las mujeres y a las chicas las sobrecarga de responsabilidad, ya que tienen que gestionar su cuerpo y el de otros, poniendo "medidas" para no ser "tocadas".

Situación 7: Entiende como única relación sexual posible la de una chica con un chico, proponiendo un modelo de heterosexualidad compulsiva[5].

Situación 8: Se vincula la sexualidad con la violencia para cumplir con una modelo determinado de masculinidad.

3. Afectan a los cuerpos de las mujeres.

Situación 1: Se pretende controlar lo que una mujer debe o no hacer a través de mecanismos como los celos, el chantaje emocional, la fuerza, etc.

Situación 2: Afecta a la percepción que las mujeres tienen de su cuerpo. En este caso Leire se encoge porque se le hace sentir que su cuerpo es inadecuado, observado, opinable. Afecta a las chicas en la medida en la que hacen o dejan de hacer porque sienten su cuerpo incorrecto, inferior o con "taras" cuando funciona perfectamente y tienen la belleza singular de lo que es ese cuerpo.

Situación 4: Se dicta lo que una mujer puede o no hacer para no ser estigmatizada, en este caso como "loba", eufemismo que sólo se entiende con esas connotaciones sexuales si se refiere a una mujer.

Situación 5: Controla los tiempos y energía a emplear por las mujeres, imponiendo la conocida "triple jornada"[6]. Dicta dónde y cuándo estar y de qué manera, afectando a la autopercepción de las mujeres.

Situación 6: Resta libertad por la desinformación respecto al funcionamiento de su cuerpo, lo que puede tener consecuencias directas para el mismo: un embarazo, una infección de transmisión sexual, etc. Esto supone un obstáculo para unas relaciones sexuales libres.

Situación 7: Se hipersexualizan los cuerpos de las mujeres. En este sentido, desde un punto de vista homófobo[7] y androcéntrico, ver a dos chicas juntas puede ser excitante y sin embargo, ver a dos chicos juntos, desagradable.

Situación 8: Los cuerpos de las mujeres son violentados alegando unas necesidades sexuales masculinas naturales que no son tales en realidad. Se produce una erotización de la violencia que tiene consecuencias directas sobre los cuerpos de las mujeres.

4. El hecho de ser mujer, o de ser un hombre que no cumple con un modelo de masculinidad violento, hace que aumente la vulnerabilidad a la violencia sexual. En el caso de las chicas, ya se han visto claramente reflejadas las consecuencias, pero los chicos también las sufren, como es el caso de Pedro.

Situación 3: Se niegan unos deseos masculinos que no responden al modelo de masculinidad tradicional.
La sexualidad aparece plagada de mandatos, dictando lo que un chico debe hacer para ser considerado como tal desde una mentalidad machista.
Si no cumple con esos mandatos de género, se le ridiculiza cuestionando su masculinidad y ofendiéndole con insultos degradantes para las mujeres como pueden ser nenaza, maricón, etc.

5. Limitan a mujeres y hombres en sus relaciones afectivas, sexuales y sociales.

Situación 1: Lucía tiene que dejar de estar con sus amigas para complacer a Ángel.

Situación 2: Leire se siente coartada en su relación con los chicos.

Situación 3: La relación de amistad de Pedro y sus amigos peligra por la violencia que se genera.

Situación 4: Se dificulta la relación afectiva de Ane y Samuel y de Samuel y sus amigos.

Situación 5: Para participar socialmente las mujeres deben cumplir con determinados requisitos, por lo que se limita su participación.

Situación 6: Será difícil que Ivonne tenga unas relaciones afectivas, sexuales y sociales libres si no conoce su cuerpo y puede interactuar con él en libertad.

Situación 7: Se dicta lo que está bien y lo que no, coartando la libertad de expresión de Carla y Mireia.

Situación 8: Propone un modelo de relación desigual y de violencia entre mujeres y hombres, lo que limita las relaciones afectivas, sexuales y sociales.

*****

Notas:

[1] Visión del mundo desde la óptica exclusivamente masculina con pretensiones de universalidad, objetividad y neutralidad.

[2] Ejemplo tomado de Carmen Yago Alonso.

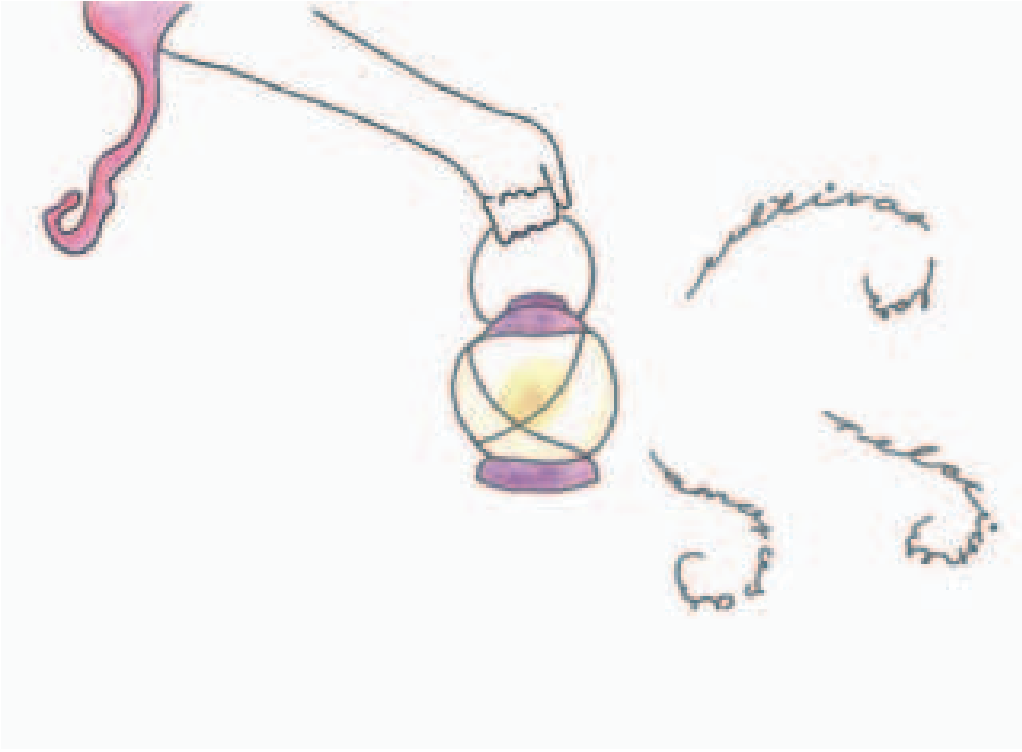
[3] Ver Anexo. Análisis del texto por situaciones: ¿Qué tienen en común estas situaciones para contener violencia sexual?

[4] Tomado de "Somos, nos vivimos y también nos expresamos. Fantasías y conductas: caricias, besos y coitos entre otras posibilidades. Evidentemente, la fuente de todas ellas debería ser el deseo y, junto a él, los valores, las expectativas, los afectos, las sensaciones..." en Carlos de la Cruz, *Familia y Educación Sexual. Algo más que preguntas y respuestas*, Madrid, CEAPA, 2006.

[5] Montserrat Guntín Gurguí, "La heterosexualidad compulsiva", *DUODA Revista d`Estudis Feministes*, num. 26 (2004).

[6] Hace referencia a la extensa jornada de trabajo de las mujeres y que comprende: 1) las responsabilidades familiares y del hogar, que habitualmente asumen las mujeres y que no conllevan remuneración, 2) el trabajo fuera de casa, sea este remunerado o no, 3) el tiempo y espacio que las mujeres dedican en beneficio de la comunidad o 4) incluso el tiempo que lleva ser una mujer "atractiva" según unos cánones de belleza inalcanzables.

[7] De homofobia: aversión, rechazo o miedo intenso o irracional hacia las personas que tienen relaciones sexuales y afectivas con otras de su mismo sexo.



LA SEXUALIDAD DESDE TU PRÁCTICA EDUCATIVA

LA SEXUALIDAD EN TU PRÁCTICA EDUCATIVA

ALMUDENA MATEOS GIL nació en Madrid la primavera del 78. Comenzó trabajando con niñas y niños en Manoteras, el barrio madrileño. Con ellas y ellos aprendió a cultivar la escucha, el diálogo y las relaciones en la educación. Actualmente trabaja en la educación no formal desde la coeducación -a través de los cuentos, el lenguaje y la corresponsabilidad- y haciendo prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas en centros educativos y en colaboración con distintas entidades de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Como psicóloga ha atendido a mujeres sobrevivientes de la violencia masculina. Gracias a su rica experiencia en la educación y la psicología ha escrito varios materiales didácticos para trabajar la coeducación en espacios educativos.

Itxaso Sasiain Villanueva

*****

PATRICIA VERDÉS GIMÉNEZ nació en diciembre de 1977. Estudió Psicología en Madrid y desarrolla su labor profesional en torno a la sexualidad y la prevención de la violencia contra las niñas y las mujeres desde la psicología y la educación.

Cuando profundizas un poco más y tienes la oportunidad de preguntarle por qué decidió dedicarse a esto ella te cuenta con una sonrisa que la sexualidad le parece de lo más sorprendente del ser humano. Y así fue cómo, a partir de una curiosidad natural y con su vivencia personal, su práctica profesional desde la psicología y el apoyo de lecturas, estudios y su participación en grupos y entornos feministas, se fue interesando cada vez más por cómo las mujeres y los hombres tomamos diversos papeles en la vivencia de la sexualidad. De esta manera pudo descubrir que la sexualidad a veces es utilizada desde una lógica patriarcal para ejercer violencia contra las mujeres e imponer a los hombres un modelo de masculinidad violento.

Ella cuenta que el tener curiosidad de primeras por la sexualidad, le ha permitido ir más allá de la violencia machista, evitando así quedarse en hablar sólo de los peligros y violencias que a menudo se nombran en torno a la sexualidad. Ella prefiere dedicar su mirada, tiempo y atención a las mil y una maneras saludables en que podemos vivir la sexualidad e inventarnos en torno a ella.

A día de hoy su trabajo continúa el camino de la educación sexual para que niñas y niños, chicas y chicos y también, mujeres y hombres, podamos vivir nuestra sexualidad sanamente.

Almudena Mateos Gil

Propuestas para reflexionar sobre cómo hacemos educación sexual

Atender al qué y al cómo en las relaciones educativas

A lo largo de este cuaderno, las autoras han puesto palabras a aquello que consideramos que es importante que esté presente en la educación de la sexualidad, y, a través de ésta, en la prevención de la violencia hacia las mujeres. Para hacerlo posible, sabemos que es necesario prestar tanta atención al "qué" se educa como al "cómo" se educa, dos palabras que nos ayudan a comprender mejor la práctica educativa pero que no se diferencian fácilmente en el hacer cotidiano.

Nuestra intención al escribir este capítulo es explorar y ejemplificar algunas formas de hacer y de estar en nuestras relaciones educativas que hacen posible educar la sexualidad. No es un manual con fórmulas cerradas para ser "el o la buena educadora sexual", si no una invitación abierta a la reflexión y a la escucha de ti misma, de ti mismo, a tus maneras de hacer como educadora o educador, a tus deseos, posibilidades y dificultades en esta labor.

> *Educar es un acto de relación, de encuentro entre dos personas con grandes diferencias de edad y de saber, donde quien enseña*
> *asume la responsabilidad de ayudar a crecer a quienes, implícitamente, le reconocen autoridad para hacerlo y aceptan seguir sus directrices y consejos*[1].

Como comenta esta autora, en la relación educativa hay dos maneras de estar. Por un lado quien enseña pretende dar y, por otro, quien aprende toma el papel de recibir y acoger eso que le ofrecen, si reconoce en esa persona la capacidad de enseñar algo. Sin embargo estas **dos maneras de estar en una relación educativa, dando y acogiendo**, no son estáticas ni corresponden siempre a la misma persona. Quienes enseñan también se abren a lo que cada alumna y alumno[2] tienen por decir. Así, cuando se dejan tocar por eso que le dicen, también reciben. Por otro lado, quienes acogen esa educación no lo hacen pasivamente, sino que de alguna manera guían y ponen algo de sí en esa relación.

Para cada una de las personas que están en esa relación educativa, el deseo de aprender y de enseñar, la confianza, la escucha y el reconocimiento de la otra como fuente de aprendizaje, son fundamentales. Lo son de manera diferente, **en un constante intercambio de dar y dejarse dar**.

En el desarrollo de tu práctica educativa puedes descubrir que **educando te educan**, si eres sensible a lo que el otro o la otra te cuenta, te cuestiona, te revela como importante... también en lo que atañe a la sexualidad.

Siempre hacemos educación sexual

En cualquier relación educativa está presente la sexualidad de las personas que interactúan. Esto se da porque nuestra sexualidad nos conforma, no es algo que nos ponemos y nos quitamos a nuestro antojo como si se tratase de una prenda de ropa para determinadas ocasiones. Está presente en la medida que habitamos en un cuerpo sexuado, de mujer o de hombre, que siente, expresa, se emociona, experimenta, piensa... y se relaciona con otros cuerpos sexuados en diferentes contextos, entre otros, en el contexto educativo.

Nuestra sexualidad nos constituye. Otra cosa es cómo demos expresión a esa sexualidad que somos, que por supuesto no en todos los casos, ni siquiera en una pequeña proporción, se expresará a través de un coito con una persona del otro sexo. Esta última es la forma de expresión que más se ha asociado con la sexualidad en nuestra cultura, y la que puede hacer que nos dé risa, o nos provoque extrañeza o incluso escándalo eso de que "nuestra sexualidad siempre está presente". Observa estos ejemplos, algunos de los cuales posiblemente te resulten cercanos:

> *En mi casa nunca se ha hablado de nada relacionado con sexualidad. Una vez se me ocurrió hacer una pregunta, y mi padre se puso colorado y cambió de tema. ¡Es cómo cuando va a aparecer una escenita en una película y rápidamente cambia de canal!*
>
> *Cada vez que le decía a mi madre que iba a dar una vuelta con Marco, ella me advertía de toda una serie de cosas: que tuviera cuidado, que no me fuese*

a llevar un disgusto, que era muy joven, que me podía arruinar la vida... desde que le dije que me molestaba ya no me lo dice, pero me sigue poniendo caras largas.

Algunos de los momentos que más disfruté durante mi permiso de maternidad eran los que me permitían dar el baño a mi bebé tranquilamente. Después, siempre le daba un masaje, creo que le relajaba y le gustaba, y además me parecía que así estaba empezando a reconocer su propio cuerpo.

Cuando me fui de viaje de fin de curso, mi hermano mayor me metió unos condones en la maleta con una sonrisita. ¡Que vergüenza pasé!

De estas situaciones, ¿en cuáles crees que se está llevando a cabo la tarea de hacer educación sexual? ¿Qué mensaje crees que transmiten / reciben las personas protagonistas de cada situación? ¿Qué concepción de la sexualidad puede estar detrás?

Quizás pensando en ello te hayas dado cuenta de que hay mensajes que pueden conllevar el aprendizaje de que la sexualidad es algo de lo que no se debe hablar, de manera que niegan su existencia o hacen pervivir que es tabú. Quizás esto suceda por pudor, desconocimiento o por considerar la sexualidad algo que tiene una edad o una manera determinada de expresarse de la que no conviene hablar. A lo mejor también has percibido que hay otros mensajes que asocian la sexualidad con peligros, que niegan las dimensiones positivas y placenteras del hecho de ser sexuales, o que la asocian a una práctica sexual, las relaciones coitales, como si fuese el único elemento sobre el que hay que intervenir educativamente.

Acompañando a éstas, hay maneras de hacer educación sexual que la hacen explícita, le dan existencia en todas sus dimensiones (corporales, sensoriales, afectivas, sociales, psicológicas, éticas... además de las preventivas) desde un enfoque positivo y la integran dentro de una educación amplia, que como tal, se inicia en el momento del nacimiento y se mantiene a lo largo de toda la vida.

Como ves, hay muchos aprendizajes posibles, muchos mensajes diferentes a transmitir y a recibir, procedentes de diferentes intenciones educativas, explícitas o no, y de diferentes concepciones de lo que es y supone la sexualidad.

Educar la sexualidad de niñas y niños implica más que decir determinadas cosas

verbalmente. También es lo que callamos, lo que decimos con nuestro lenguaje corporal, lo que hacemos, lo que transmitimos de quienes somos, la manera en que damos importancia a algunas cosas y no a otras...

Así, independientemente de que tengas intención o no, de que te hayas parado a reflexionar sobre lo que es y supone la sexualidad en tu vida y sobre qué quieres hacer llegar a aquellas y aquellos con los que mantienes una relación educativa, ten en cuenta que **siempre estás haciendo educación sexual**. De esta certeza se deriva nuestra propuesta de reflexionar acerca de tu práctica educativa en este momento.

La educación sexual que nosotras deseamos y proponemos es aquella que **posibilita ser**[3], y esto tiene dos sentidos: por un lado es aquella que pone las condiciones necesarias para que se pueda desarrollar y expresar la sexualidad única de cada cual; y por otro, es aquella que acoge lo que cada sexualidad es, encarnada en cada mujer y hombre diferente. Por tanto, hacer educación sexual de esta manera posibilita asignar significados propios a la vivencia de nuestro cuerpo y nuestra sexualidad, los cuales probablemente rebasen lo que dicen los "manuales" sobre sexo que encontramos en revistas, programas de la tele, etc.
Para ello, puedes pararte a pensar un momento en lo siguiente: para ti ¿qué significa la sexualidad, y en concreto, la tuya? ¿qué palabras le pondrías para describir el lugar que ocupa en tu vida y en tus relaciones?¿qué te ayuda a identificarla?

Al contestar a estas preguntas hay tantas respuestas posibles como personas, pero solemos encontrar elementos comunes en muchos casos, que atañen al hecho de que **la sexualidad reside en el cuerpo** de cada una y cada uno, y que está íntimamente **conectada con la sensación de bienestar,** que es la que suele ayudar a reconocerla.
Esta sensación de bienestar adopta múltiples formas: como placer, apertura, receptividad, diversión, deseo de intimidad, de comunicación o de cuidar y que nos cuiden, cuando están presentes afectos como el amor o la atracción, cuando es posible la creatividad en soledad o en compañía... que nos hablan de sensaciones y emociones que están muy lejos de la violencia.

Aprender a nombrar, aprender a decirse

> *Recuerdo una tarde que andaba ayudando a bañarse a Paula que entonces era pequeña. Entonces yo tendría 19 o 20 años, y creo que fue la primera vez que nombré la palabra vagina en voz alta, estando en compañía y siendo consciente de lo que quería decir. Lo hice con dudas, no tanto porque me saliera de manera natural sino más desde una intención educativa, para que ella escuchara el nombre propio de parte de sus genitales. De hecho no le hablé de la vulva, pues por aquel entonces creo que yo no tenía completa la representación simbólica de esta parte de mi cuerpo.* ***Todavía estaba aprendiendo a nombrar, a nombrarme.***

A lo largo de la vida vamos aprendiendo multitud de palabras y expresiones que nos ayudan a nombrar lo que nos rodea y también nuestros propios cuerpos, a expresar y entender lo que nos pasa, a relacionarnos con otras personas,…
El disponer de estas palabras nos facilita hacer tangibles diferentes hechos y vivencias. Por ejemplo conocer zonas del cuerpo aunque sean más difíciles de ver o explicarnos algo que acabamos de sentir.
Cuando esto sucede contamos con palabras, imágenes y otros símbolos que representan lo que existe, lo que sentimos y vivimos. **Palabras e imágenes que nos dan cuenta de la existencia del cuerpo entero, del placer, de las diferentes maneras de vivir la sexualidad...**

Esta propuesta de educación sexual requiere ponerse en juego en primera persona, con las siguientes sugerencias:
Párate a pensar por un momento en aquellos símbolos: palabras, imágenes, gestos,… que utilizas por ejemplo para representar los genitales, las relaciones sexuales, el amor, etc.
Intenta recordar ahora la primera vez que viste una imagen de los genitales femeninos y masculinos: una foto en una revista, un dibujo en un libro de texto, una escultura en un museo, una muñeca/o. ¿Qué circunstancias rodearon esa situación: risas, sorpresa, curiosidad, rechazo, ostentación, asco?
¿Por qué crees que en el ejemplo contado más arriba la educadora hubiera preferido utilizar la palabra vulva para nombrar los genitales femeninos? ¿tú como te

manejarías en una situación similar?
Piensa en una situación similar a esta, que puede darse en tu vida alguna vez: ¿cómo le explicarías a tu hijo, después de haberte separado de su padre, que tu nueva pareja se quedará a dormir en casa contigo el fin de semana?

¿Has pensado alguna vez cómo explicar qué es el amor, cómo te hace sentir, qué significa y qué supone compartir una relación amorosa con otra persona?

Recuerda la primera vez que alguien de tu entorno puso palabras, gestos o imágenes a una relación homosexual, ¿lo hizo desde el desprecio, la naturalidad, la sorna, la comprensión, etc.?, ¿cómo viviste la posibilidad de sentir atracción hacia personas de tu mismo sexo?

> *En una clase de infantil una maestra observa que una niña de 5 años cuando tiene ganas de hacer caca se acerca y le dice muy bajito al oído: "voy a hacer popó".*
> *Una chica acude a un centro de atención primaria asustada porque creía haberse quedado embarazada. Atendiendo su demanda el enfermero descubre que no había tenido relaciones coitales con un chico sino que había estado besándose con él. A partir de ahí le pregunta si sabe cómo se produce un embarazo. Ella sabe perfectamente que implica la unión del óvulo y el espermatozoide. Sin embargo, nadie le había explicado cómo se hacía posible esa unión.*
> *En un aula de primaria se hace un mural sobre el cuerpo femenino y masculino. Se emplean fotos únicamente de revistas de moda, con lo cual el resultado tiene bien poco que ver con la realidad de esas niñas y niños.*

Fijándote en los ejemplos leídos:
¿Por qué crees que a veces se evitan determinadas expresiones relacionadas con el cuerpo y la sexualidad? ¿qué consecuencias tiene dejar de usar algunas palabras o imágenes?
Recuerda la importancia que tiene aprender a nombrar para poder formarse una representación ajustada de la realidad y a la vez poder conformar esta realidad de una determinada manera. Y ten en cuenta que **las palabras que tienes,** las que

usas cómodamente**, son aquellas que puedes ofrecer cuando educas**, como en el ejemplo con el que empezamos este apartado.

Facilitar relaciones y espacios
...donde expresar, aprender, nombrar, experimentar...

¿Recuerdas aquel día que por primera vez en tu clase tocó el tema de la reproducción y se habló de los cuerpos femeninos y masculinos? ¿qué ocurrió? ¿te quedaste con ganas de preguntar más? ¿qué sentiste: nervios, pudor, curiosidad o alegría porque se diera ese espacio? ¿qué condiciones crees que son necesarias para poder disfrutar de un espacio así con comodidad?

Es necesario que quienes educan **creen espacios y faciliten relaciones que permitan a niñas, niños y personas mayores elaborar lo que viven**. Compartir y contrastar experiencias en torno a las vivencias de sus cuerpos, de su sexualidad. Estos espacios se hacen posibles cuando circula la confianza para que cada cual pueda escuchar, contar y experimentar…hasta donde quiera.

> *En un viaje de fin de curso se programan dos horas de una noche para hablar de sexualidad. A raíz de ello, una de las chicas se acerca a la profesora para preguntar sobre la primera relación coital, en abstracto... La profesora intuye que se está planteando mantener relaciones, pero no le pregunta y hablan en los términos en los que la chica lo plantea. A la vuelta del viaje, reiniciado el curso, la chica le cuenta que ha mantenido relaciones coitales y cómo le ha ido.*

Además de estos espacios también se hacen necesarios **momentos de intimidad, ajenos a quien educa,** en los que cada persona pueda investigar, experimentar, reflexionar o escuchar su interior en soledad o en compañía.

> *Una chica se ayuda de un espejo para conocer las diferentes partes de su vulva y después decide masturbarse por primera vez de manera consciente. Tu hijo y su pareja suben a casa, se meten en el cuarto y cierran la puerta.*

Un grupo de amigas se junta al final de las clases e intercambian sus sensaciones cuando estuvieron cerca de la persona que les gusta.
Dos chicos hablan animadamente de una experiencia sexual que les ha gustado.

¿Cuál es tu actitud ante estas situaciones? ¿Harías algo?
Si te das cuenta hay dos claves para manejarte en todos estos espacios en los que tú participas (o no) como persona educadora: la intuición y la intención. Intuición para identificar esos momentos como potencialmente educativos e intención para acercarte a los objetivos educativos que tienes.

...atendiendo a la intuición

Tu hija no entiende que la vecina sea madre y no tenga pareja.
Paseando por la calle dos hombres se besan y tu hijo pone cara rara.
Una chica, en la clase que tú estás impartiendo, se molesta porque el compañero que se sienta detrás le está tirando del tanga.

¿Interpretas estos momentos como oportunidades educativas para hacer educación sexual?, ¿los aprovechas?, ¿qué podrías hacer?
Cotidianamente encontramos momentos en que se hace necesario transmitir claves educativas para interpretar y manejar situaciones actuales y futuras o atender demandas implícitas que nos están haciendo. En los ejemplos anteriores una posibilidad sería explicar que hay diferentes modelos de familia y pareja o no pasar por alto el malestar de una persona.

...poniendo intención educativa

¿Te has parado a pensar qué quieres transmitir en torno a la educación sexual? ¿qué crees que necesitan oír? ¿en cada edad das prioridad a transmitir unas claves u otras?

Tienes una intención educativa al elegir una película determinada para trabajar en clase un tema que te parece importante; o al mostrar a tu hijo un preservativo y explicarle para qué sirve y por qué es importante su uso; o al decidir incluir una sesión de sexualidad en la escuela de madres y padres de tu escuela infantil; o programando actividades de educación sexual integradas en el currículum para todos los niveles de tu IES; o al reunirte con los y las profesionales del centro de salud para abordar conjuntamente las necesidades detectadas entre el alumnado.
Detrás de la programación y realización de estas acciones hay unos objetivos que guían tu trabajo educativo.

Fíjate en esta situación:

> *En una salida de fin de semana, una monitora acuesta y da las buenas noches a los y las niñas, y se entretiene un rato más a pesar de tener una reunión del equipo. Dos niños de 10 años, están haciendo ruidos y movimientos en la cama, entre risas, exageraciones y alguna expresión de fuerza desproporcionada simulan las relaciones sexuales entre una mujer y hombre. Ella se acerca, se sienta en la cama, espera a que se relajen y le presten atención. Entonces les responde a sus preguntas con claridad, sin rubor y con mucha paz. De esta forma los dos niños, por un lado, calman su curiosidad en cuanto a qué ocurre en las relaciones sexuales entre mujeres y hombres; y por otro, la monitora les da algunos mensajes necesarios para dejar a un lado modelos que reproducen una imagen estereotipada de la sexualidad femenina y masculina. En la reunión del equipo se disculpa afirmando: "lo siento, sé que llego tarde pero no podía dejar pasar el momento, tenía que hablar con ellos de las burradas que estaban haciendo, pues creo que es importante que conozcan desde pequeños cómo pueden vivir su cuerpo y las relaciones con otros cuerpos de forma sana".*

En esta situación la educadora lleva a la práctica su **intención** de educar en una sexualidad sana y libre para niñas y niños, mujeres y hombres. La educadora detecta, con **intuición**, una situación cotidiana como un momento educativo más, y, para poder llevar a la práctica su intención educativa, echa mano de un

espacio de intimidad propicio y de una **relación educativa previa** entre ella y, en este caso, dos niños. Es decir, se apoya en la confianza y el reconocimiento de autoridad que ya existe en esa relación.

Partir de tí: quién eres, dónde estás y hasta dónde llegas (conocer los propios límites)

Quién eres

> *Al hacer educación sexual, independientemente de que ésta sea programada o espontánea, el contexto en que se dé, etc., una de las claves principales es* quién o quiénes hacen esa educación sexual. *Y en este sentido, no hace falta inventar demasiado. Somos quienes somos en este momento y quien hemos venido siendo hasta ahora, y este es el punto de partida para hacer.*

Luisa, madre de Amanda de 7 años, la acompaña a comprarse ropa. Cuando estaba concentrada en ayudarle a vestirse, se vio reflejada en el espejo y exclamó "¡qué fea soy!". Amanda respondió: "no eres fea, mamá, yo me parezco a ti". Hizo una pausa y añadió "siempre dices eso". Luisa intentó arreglar las cosas lo mejor que pudo, diciéndola que era cierto, que las dos se parecían y las dos eran guapas, que con su comentario quería decir que tenía el pelo hecho un lío y cara de cansada. Finalmente le dijo a Amanda que tenía razón, que hacía ese comentario demasiado a menudo, y que aunque a veces no pensase que fuese cierto, se olvidaba y actuaba como si sí lo fuera.

A partir de ese momento, dos cosas cambiaron para Luisa. La primera, que ya no dice que es fea, y menos aún delante de Amanda. La segunda es que cuando se siente fea, se recuerda a sí misma que se parece a Amanda y que ella es hermosa.[4]

Quizás al leer este caso se nos ocurra que lo que debería hacer Luisa es encontrar la manera de sentirse a gusto con su belleza y que le transmitiese esto a Amanda para favorecer su autoestima. Sin embargo, en ese momento ella tiene esta manera de verse y desde ahí ha sabido hacerle llegar a Amanda cuáles son sus

propias contradicciones (similares a las de muchas mujeres en nuestra cultura). Ha acogido lo que Amanda siente y lo tiene en cuenta para relacionarse con ella en adelante, e incluso para relacionarse consigo misma.

Así, no se trata de ser modelos ideales, con las contradicciones resueltas, sin dudas, titubeos ni pudor, con las respuestas acertadas siempre en la boca, mostrando sólo la cara "adecuada".

Se trata de que seamos **referentes reales, con todo lo que somos y no somos en este momento como punto de partida, con los pies en la tierra**.
Esto también permite reconocer cuales son nuestras potencialidades y puntos fuertes, con qué nos sentimos cómodos o cómodas, qué cosas conocemos, en cuáles deseamos profundizar y sobre qué necesitamos buscar nuevos enfoques.

> *En un campamento dos monitoras tienen que compartir el vestuario de la piscina con las niñas. Se desvisten con naturalidad, sin recrearse en la exhibición, cada una con su propio pudor, y sobre todo, sin forzarse a hacer más de lo que quieren. Algunas de las niñas de entre 7 y 9 años se quedan asombradas con sus cuerpos de mujeres adultas. Les miran comentando entre ellas, transmitiéndoles su curiosidad. Las dos monitoras comentan después la situación vivida en el vestuario. Hablan de la importancia de vivir sus cuerpos con naturalidad y con sus propios ritmos y necesidades, y que esa vivencia transmitirá a las niñas que su cuerpo es algo lindo, propio, que cambia y les hará experimentar multitud de sensaciones y sobre todo que es un bien precioso, sólo de ellas.*

Párate ahora a pensar en torno a estas preguntas:
¿qué significa para ti tu cuerpo: algo que pasa desapercibido, un objeto, un recipiente, una fuente de experimentación y placer, lo que eres y dónde queda la huella de todo lo que vives,…? ¿Has pensado alguna vez el significado y el valor que le das a lo femenino y a lo masculino? ¿Cuál crees que ha sido la educación sexual que tú has recibido? Piensa en alguna experiencia que te haya hecho modificar o reafirmar tu concepción de la sexualidad o tu forma de vivirla.

> *Nuestro trabajo ha de desarrollarse en la escuela que existe; ése es nuestro contexto, ya nos viene dado y no lo elegimos. Lo que sí podemos elegir es cómo nos situamos en la escuela, a qué cosas decidimos dedicar nuestro esfuerzo y nuestra energía, qué merece la pena, que es realmente esencial y significativo y qué no lo es; en definitiva, qué "hacer vivir" y qué "dejar morir"*[5].

Con el punto de partida de quiénes somos, también es importante prestar atención al lugar en el que estamos, es decir, *cuál es nuestra posición en las relaciones educativas que mantenemos*. Así, algunas de las personas que leéis estas líneas puede que seáis madres o padres u otros familiares, educadoras o educadores en el hogar, el comedor escolar o en espacios de ocio y tiempo libre, maestras o maestros, parte de un equipo educativo, pediatras...

Cada una de estas personas somos referencias importantes para cada niña o niño, sabemos que su educación sexual dependerá de multitud de fuentes educativas. Y es desde cada uno de estos lugares que ocupamos desde el que podemos hacer. Esto no significa adoptar unas funciones rígidas, encorsetándose en un rol, o establecer jerarquías por importancia. Se trata de prestar atención a **cómo quieres y puedes hacer lo que haces, y cuáles son las oportunidades y limitaciones que ofrece estar en el sitio en el que estás.**

> *Una chica se siente gorda y a veces, a la hora de comer, decide no entrar al comedor. Su madre y su abuelo, con quienes vive, perciben que algo no va bien, ella evita coincidir en los momentos de las comidas y contarles nada. En el comedor la persona responsable de su mesa ya se ha dado cuenta, y antes de echarle la bronca decide preguntar a su tutor, deciden observarla, y aprovechar aquellos momentos de relación espontánea con ella para estrechar el vínculo. Además el tutor decide por un lado, tener una entrevista con la familia y por otro, hablar con el profesorado de su clase. Con el profe de ciencias naturales y la profa de educación física comentan la posibilidad de programar actividades que den valor a la belleza de cada cuerpo, la importancia de*

cuidarlo también a través de la alimentación y que muestren el bienestar que genera hacerlo.

¿Dónde estás tú en tus diferentes relaciones educativas?
¿Qué tareas y responsabilidades supone para ti estar ahí? ¿Cuál es tu forma de estar en ese lugar? ¿Crees que puedes hacer educación sexual desde ahí? En caso afirmativo, ¿cuál?

Muchas veces hemos escuchado a varias madres y padres decir eso de "yo no soy amiga/o de mis hijos/as". Con ello, estamos seguras de que no quieren decir que tener una intimidad compartida, ayudar cuando tienen un problema y hacer cosas agradables, estén excluidas de la relación que mantienen, o que menosprecien la importancia de las amistades. Más bien parecen estar diciendo que lo que se puede hacer desde su lugar como la o el principal cuidador de una criatura es diferente a lo que se puede hacer desde ser su amiga o amigo.

También hemos escuchado en cursos con profesorado la expresión "yo no soy educador/a, soy docente". En este caso, muchas veces quieren decir que el acento de su tarea está puesto en cumplir con el currículum y transmitir los contenidos. La presión que pueden sentir por esto quizás les impida darse un tiempo para pensar qué es lo que realmente quieren enseñar, y qué dejan de lado cuando dan prioridad absoluta a los contenidos.

Ninguna de estas posiciones que señalábamos viene con un manual, aunque sepamos que hay cosas que son más propias de unas que de otras. Y esto es una buena noticia (aunque a veces desearíamos lo contrario), porque nos permite ser "a nuestra manera". En el ejemplo anterior, tras las reuniones celebradas:

El profesor de ciencias naturales dijo "a mi no me toca" porque no entiende qué es lo que puede hacer con los contenidos de su materia para prevenir el desarrollo de un trastorno de alimentación en esa chica; y la madre que, tras la entrevista, rechazó cualquier tipo de ayuda del centro escolar, afirmó: "soy la única que puedo ayudarla".

Al reflexionar sobre esta cuestión con diversas educadoras y educadores, muchas veces observamos que las maneras en las que interpretamos nuestras posiciones se sitúan en algún punto de un continuo que existe entre la impotencia *("yo no puedo hacer nada" "eso no me corresponde")* y la omnipotencia *("sólo puedo hacerlo yo", "si yo no lo enseño nunca lo aprenderá" "yo soy la persona experta/más adecuada en esto, con lo cual lo que yo digo es lo único válido").*

Te proponemos que intentes buscar un lugar más intermedio entre los dos polos, lo cual supone reconocer que llegas hasta dónde llegas y valorar lo mucho que sí puedes hacer.

Hasta dónde llegas

Conectado con lo anterior, se abre la posibilidad de contar con el resto de fuentes y relaciones educativas que mantienen niñas y niños, chicas y chicos para hacer la educación sexual que deseemos.

> *Un padre ve la tele con su hijo a menudo y muchas veces salen escenas de cama. Ante éstas el niño siempre hace comentarios cómo "qué bien se lo pasan", "yo cuando sea mayor quiero hacer eso" y "ahora cuando se besen se quitaran la ropa". Este padre se da cuenta de que el niño está aprendiendo que en las relaciones sexuales todo salía siempre a la perfección y según el guión, y además como si fuese algo casi "obligatorio" entre un hombre y una mujer. Detectar esto le permite aclarar con él situaciones y ampliar su abanico de posibilidades, desmontando y contemplando diferentes vivencias y significados de las relaciones sexuales entre un hombre y una mujer.*

Sabemos que chicas y chicos reciben un mensaje muy potente desde los medios de comunicación (revistas, películas, canciones, videojuegos...) y que se replica muchas veces en las relaciones personales, sobre que la sexualidad es algo muy determinado, que supone relaciones coitales entre un hombre y una mujer, con una gran satisfacción para ambos, que surge de una pasión desenfrenada ante la

que es difícil expresar por ejemplo ternura, o dudas, o simplemente tomar medidas para cuidarse y cuidar a la otra persona.

Este mensaje llega a todo el mundo, tanto más a chicas y chicos, por lo que no podemos volverle la espalda. Es necesario tener en cuenta que existe y que es difícil contrarrestarlo, y a la par ofrecer otras maneras de vivir la sexualidad.

También, al hablar de **contar con otras fuentes y relaciones educativas**, está la posibilidad de reconocer aquellas relaciones más cercanas.

> *Una niña de ocho años aparece con una caja de preservativos en la mano preguntándole a su cuidadora: "¿qué son?" y "¿para qué sirven?". La repuesta de esta educadora empieza con una pregunta no inquisitiva, sino informativa, "¿de dónde los has cogido?", y la niña le contesta que "de la mesilla de mamá". La educadora le propone que le pregunte primero a su madre, puesto que son de ella y que si no se queda contenta con la respuesta o quiere hablar de algo más, que se lo diga.*

Esta educadora, al relatarnos su experiencia, nos contó también que *"yo sí que me sentía preparada para hablar con ella y atender a sus demandas, sin embargo haciendo una reflexión quise dar prioridad a su madre como educadora, pues entendía que se trataba de hablar de su vida íntima y yo desconocía el criterio que ella tenía".*
Como ella, os proponemos ser conscientes de las otras relaciones educativas que mantiene cada criatura, para evitar confundir, descalificar o enfrentar entre sí a los distintos mensajes educativos. De esta forma cada niño o niña recibirá e intercambiará diversidad de mensajes que podrán servirle en un momento dado y que luego podrá modificar, completar o emplear para crear sus propios modelos a partir de sus vivencias.

Piensa ahora en alguna de las relaciones educativas que mantienes actualmente: ¿qué otras fuentes y relaciones educativas recibe esa niña o niño, chica o chico? ¿qué mensajes sobre su cuerpo y su sexualidad crees que recibe de éstas?¿son coherentes con los tuyos?. Si la respuesta a la anterior pregunta es que no ¿cómo haces con esta contradicción?

El hecho de estar acompañadas y acompañados en nuestra tarea educadora, **nos abre** también **la posibilidad de apoyarnos en otras y otros** para llegar allí donde nos cueste más.

> *Una persona externa a un centro viene a un aula de secundaria a hacer un taller de educación sexual. La educadora plantea a chicas y chicos la posibilidad de meter en una caja preguntas anónimas sobre aquello de lo que quieran hablar o alguna duda que tengan. Al leer sus demandas, aparecieron las siguientes cuestiones por parte de diferentes chicas de la clase: "¿por qué los chicos sólo se fijan en nuestros cuerpos o si somos guapas?" "¿cómo hacer para que paren miradas y comentarios groseros para que te hagan caso?" "¿por qué los chicos están salidos?" "¿por qué dicen groserías?". La educadora sospecha que está habiendo una situación de acoso de algunos de los chicos hacia las chicas, y habla con el tutor del aula para contrastar esta sospecha. El tutor lo confirma, ampliando la información y le indica que lo había detectado pero no sabía muy bien cómo abordarlo. Deciden emplear el resto de las sesiones en las que va a estar la educadora en el aula a abrir y tratar ese tema, y después, cuando la educadora termina su intervención en el IES, el tutor mantiene la atención a lo que estaba pasando en el aula, ahora con mayor confianza en lo que podía hacer y en la manera de hacerlo.*

En este caso, la educadora necesitaba el conocimiento del tutor acerca de la realidad del aula, y el tutor necesitaba asesoramiento para acercase a aquello que estaba pasando en el aula.

A veces simplemente se trata de buscar otra profesora, otro educador, otra persona de nuestra familia, con quien contrastar y confirmar lo que consideramos importante hacer en las relaciones y espacios educativos en los que estamos.

¿Qué haces tú cuando te encuentras con algo inesperado en tu labor educativa? ¿Crees que es positivo contar con alguien más para abordarlo? ¿Dónde podrías encontrar este apoyo?

Preguntas y respuestas

Cuando pensamos en educación sexual, muchas veces se nos viene a la cabeza este escenario: una criatura nos hace una pregunta y nos obliga a pensar en la

manera de dar respuesta a eso que desea conocer.

> *En un taller de educación sexual, a lo largo de las sesiones, una chica pregunta "¿cómo pueden tener relaciones sexuales dos mujeres?". Para responder a esta pregunta, la educadora intenta hacerle llegar que no existen fórmulas al respecto, que cuando hay comunicación cada pareja se relaciona cómo les apetece a ambas personas. Sin embargo, la chica sigue haciendo la misma pregunta una y otra vez. Al aparecer de nuevo la cuestión, la educadora comienza a hacer a su vez preguntas a la chica para conocer qué es lo que exactamente quería saber, y descubre que su asombro venía de "cómo podían hacerlo si ninguna tiene pene". Esto abre la posibilidad de hablar de la sexualidad más allá de un coito entre un hombre y una mujer.*

Como ves, las preguntas son una puerta a hablar de muchas cosas. Ten en cuenta que en muchas ocasiones, **hay una diferencia entre lo que preguntan y sobre lo que se interrogan**, y es este interrogante el que pide encontrar un espacio para tratarse a través de la pregunta.
Descubrir qué interrogante guarda una pregunta (o un comentario, o un gesto...), permite sacar otros temas que consideremos que pueden estar relacionados e ir aclarando las dudas que puede plantear cada niño o cada niña a su propio ritmo. También nos hará plantearnos en primera persona qué podemos decir cada uno o cada una sobre eso, qué sabemos o qué nos parece importante decir en ese momento. Además es muy posible que no sepamos la respuesta, pudiendo quedar aplazada para otro momento, o que no quede resuelta de una vez, y que haya que volver en más ocasiones sobre este interrogante que ha quedado abierto.

Lo más importante de **las preguntas y las respuestas es que permiten que se abra el canal para comunicarse**. Muchas veces, en este sentido, seremos nosotras y nosotros los que tendremos que procurar que este canal se abra o que permanezca abierto, no esperando a las preguntas, si no planteando diferentes temas, ir contando y abriendo interrogantes en la medida que nos parezca oportuno. Exactamente igual que hacemos con el resto de las cosas de la vida, como cuando hablamos del crecimiento, la muerte, las responsabilidades, las relaciones, el futuro,...

Confiando

A modo de cierre, nos gustaría hacer explícita una de nuestras intenciones educativas en la elaboración de este texto: **el sustento de la educación sexual en la que creemos es la confianza.** Esto supone confiar en ti como educador o educadora, confiar en las criaturas que están a tu cuidado y en sus posibilidades, confiar en los procesos educativos y en su permanencia a lo largo de la vida, confiar en que la educación de la sexualidad es hacer posible que la violencia deje de ser pensable[6]... Esta es la tierra fértil en que se hace posible que crezca cualquier relación educativa. Confiamos en haber sabido hacerte llegar algo de esto[7].

*****

Notas:

[1] Mª Milagros Montoya, *La tutoría ¿un espacio privilegiado para las relaciones?*, en Educar en relación, Madrid, Instituto de la Mujer 1999.

[2] Alumna y alumno entendidos aquí en un sentido amplio, no sólo en el ámbito de la educación formal.

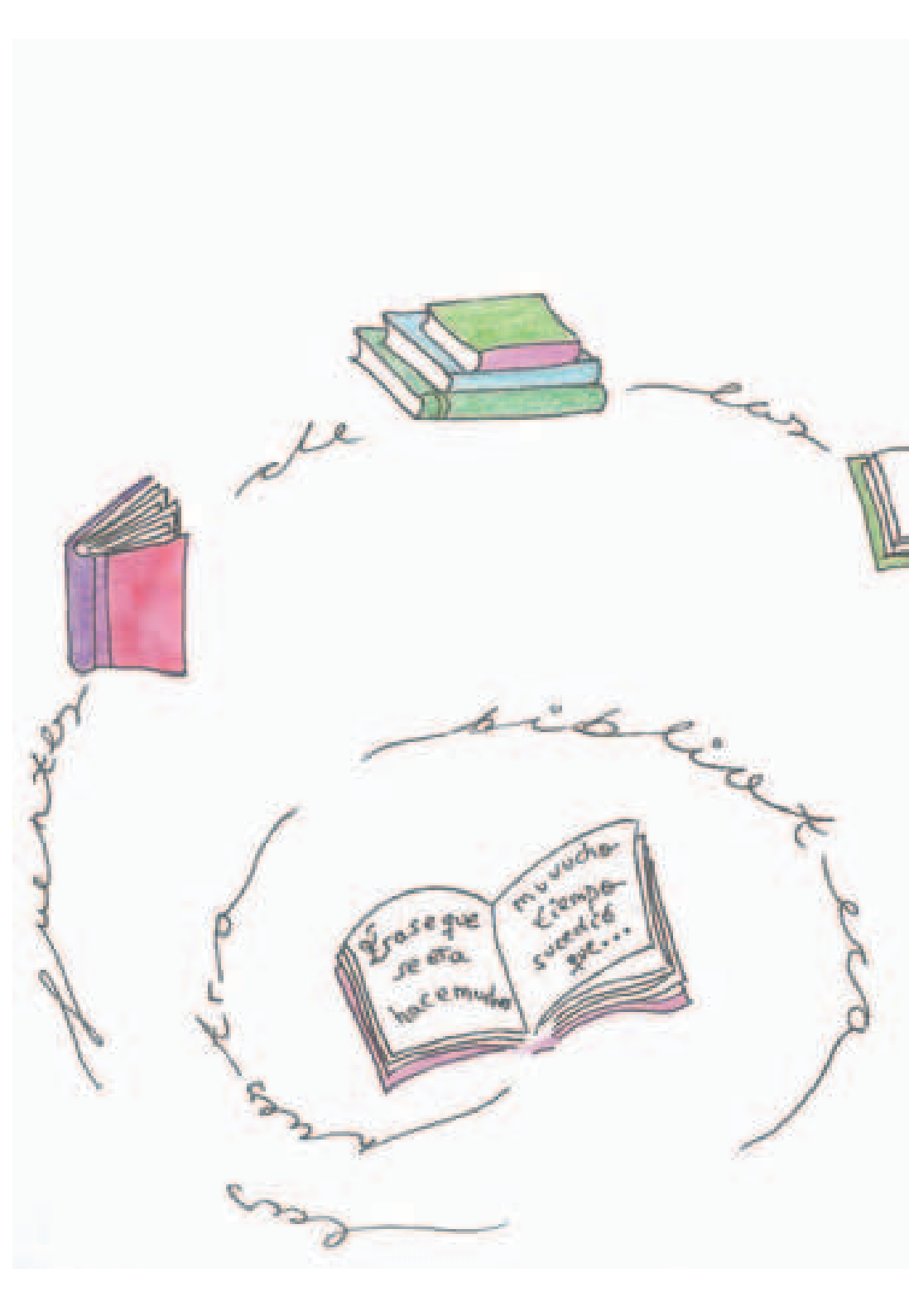
[3] Etimológicamente "educar" significa "sacar a la luz".

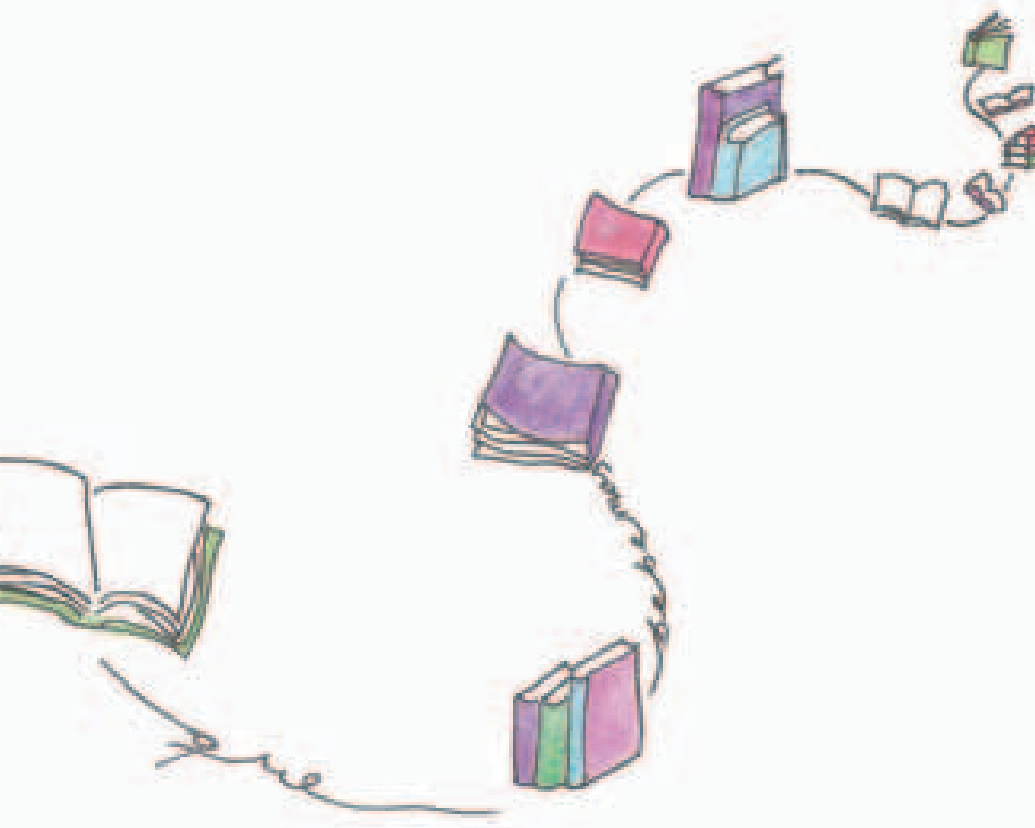
[4] Caso tomado de Elisabeth Debold, Marie Wilson e Idelissé Malavé, traducción Matilde Jiménez *La revolución en las relaciones madre-hija,* Barcelona, Editorial Paidós Contextos, 1994.

[5] *Nieves Blanco, ¿Hacia dónde va la libertad femenina? Cuadernos de Pedagogía nº 306, octubre 2001*

[6] Expresión inspirada en el artículo Mª Milagros Rivera Garretas, "La violencia impensable", *El País Cataluña* el 28 de enero de 1998.

[7] Las autoras agradecemos a las personas protagonistas de las situaciones relatadas y a cada una de las mujeres que formamos parte del Proyecto Relaciona, el haber compartido con nosotras sus experiencias y habernos dado la oportunidad de aprender a su lado. Sin ello no hubiera sido posible escribir este texto.
Gracias también a todas las mujeres y hombres, que han hecho posible hasta ahora el cultivo de nuestra propia sexualidad.


Frase que se era hace mucho
mucho tiempo sucedió que...



NUESTRA BIBLIOTECA

Bibliografía comentada

Brenda Lane Richardson y Elane Rehr
Cómo ayudar a tu hija a amar su cuerpo
Barcelona, Ediciones Oniro, 2003.

Este libro surge de la necesidad de dos madres, las autoras, de encontrar formas de facilitar a sus hijas una relación amorosa con su propio cuerpo en un contexto en el que el desprecio a sus formas, volumen o sexuación se da con demasiada frecuencia.
Es un texto lleno de reflexiones, propuestas, ideas, recetas, que sirven, a mí me ha servido, para acompañar a las chicas adolescentes en el descubrimiento de su cuerpo como una fuente de placer, belleza y expresividad.
Las autoras nos invitan a un camino apasionante en el que, al educar a las chicas jóvenes, nos educamos a nosotras mismas, ya que es imposible hacer esta tarea sin indagar en nuestra propia relación con los cuerpos, con nuestros cuerpos.

Graciela Hernández Morales

Bonnie S. Anderson y Judith P. Zinsser
Historia de las mujeres: una historia propia
Barcelona, Crítica, 1999, vol. I y II.

Las mismas autoras nos dicen cómo empezaron por preguntarse ¿qué había hecho la mujer corriente mientras se desarrollaba la "historia" que la excluía? Es una historia narrativa de las mujeres europeas, entre otras cosas interesante por la manera en que rompe la periodización de la historia tradicional.

Gloria I. Serrato Azat

Carol Gilligan

In a different voice. Women's conceptions of the self and of morality

Massachusetts, Harvard University, 1982.

Más que un solo libro se trata de una relación de ellos, y también, una relación con ellos: relación de confianza, de interés, curiosidad, de alegría… Desde esta publicación, Carol Gilligan junto a otras investigadoras han escrito y editado libros importantísimos para el conocimiento humano que tiene en cuenta la diferencia sexual en la relaciones... Nombrando la ética del cuidado estas autoras han traído la práctica cotidiana de las mujeres al centro de la investigación psicológica, reconociendo y dando valor a lo que en sí es un valor: la capacidad de apertura a lo otro, en palabras de María-Milagros Rivera, *a la mirada desde el régimen del dos*, a tener en cuenta el deseo genuino de las chicas, la responsabilidad en sus decisiones, las conexiones que establecen, el sentido relacional de su libertad y su sentido particular de la justicia. *Meeting at the crossroads. Women's Psychology and girls' development*, *Making connections, Mapping the moral domain: A contribution of women's thinking to psychological theory and education* o, su obra más actual, *El nacimiento del placer: Una nueva geografía del amor*, Barcelona, Paidós, 2003, son referencias para buscar, traducir en algunos casos, y seguir su pista.

Carmen Yago Alonso

Elizabeth Debold, Marie Wilson e Idelisse Malavé

La revolución en las relaciones madre-hija

Barcelona, Ediciones Paidós, 1994.

Este libro explora, de manera equilibrada, tanto las alegrías como las amenazas que pueden darse en la vida y el crecimiento de las mujeres adolescentes; y lo que sus madres, y en general, todas las mujeres adultas que las rodeen, pueden hacer para apoyar que escuchen sus deseos, amen sus cuerpos y se alejen de la violencia patriarcal.

Las autoras - que se reconocen en una genealogía femenina que las vincula, entre otras autoras, a Carol Gilligan - ponen la atención en su práctica profesional con chicas adolescentes en la sabiduría disponible para las mujeres cuando no "atravesamos el muro" (en el otro lado de este muro está el orden patriarcal), y

cuando prestamos atención a nuestra propia historia, en relación con la de las mujeres que nos han acompañado.

Almudena Mateos Gil y Patricia Verdés Giménez

Esther Drill, Heather Mcdonald y Rebecca Odes
Descúbrete: una nueva visión del cuerpo, la mente y la vida de las chicas
Trad.: Laura Manero, Barcelona, Ediciones B, Grupo Zeta, 2000.

Es una guía dirigida a chicas adolescentes, escrita a partir de diferentes experiencias personales y que nos invita a reflexionar sobre la singularidad de cada una, entendiendo que no hay una única manera de ser chica. En la guía encontramos las experiencias y comentarios de algunas chicas adolescentes que expresan con sus propias palabras lo que las preocupa o inquieta, lo que hace de esta guía una herramienta muy útil para quienes nos dedicamos a la labor educativa, ya que nos permite acercarnos al mundo de la adolescencia femenina con apertura y frescura. Es una guía sencilla y cercana para la consulta de las propias chicas adolescentes, además de que su maquetación esta hecha de manera divertida y atractiva, llena de color y dibujos representativos.
Esta guía se divide en cuatro partes: cuerpo, sexualidad, mente y vida.
Cada capítulo incluye experiencias narradas en primera persona de chicas adolescentes, así como, información útil sobre organizaciones, páginas de internet y libros para seguir indagando en los temas planteados.

Fátima Mernissi
Sueños en el umbral. Memorias de una niña del harén
Barcelona**,** Muchnik Editores S.A., 1995.

A través del relato de su infancia, Fátima nos invita a participar de un mundo poblado de contradicciones en el que las mujeres están confina-

das entre los muros del harén. Además de relatarnos la libertad que estas anhelan también se intuye la libertad que se contagia de madres, tías y abuelas a hijas, sobrinas y nietas regalándonos la magia de lo que las mujeres son capaces de imaginar, vivir y sentir entre sí, a través del arte, los cuentos, el teatro y el amor a la vida y a la libertad.

Itxaso Sasiain Villanueva

Fina Sanz

Los vínculos amorosos

Barcelona, Cairos, 1995.

"El amor es un viaje.
Cada cual hace su camino
pero es grato acompañarnos."

Así empieza este libro, una propuesta que nos aporta claves para cuidarnos cuando nos relacionamos amorosamente con otras personas.

Fina Sanz nos enseña cómo vivir los vínculos amorosos con otras personas de manera saludable. Para ello se apoya en propuestas prácticas, ejercicios vivenciales y reflexiones hechas a partir de su trabajo terapéutico con mujeres y hombres.

Nos propone partir de la escucha interior y el entendimiento mutuo, conjugando vivencias propias y ajenas.

De esta manera, ese caminar conjunto será saludable y beneficioso para quienes deciden acompañarse.

Este libro posibilita poner palabras a pensamientos y emociones, facilitando la escucha de nuestro interior y la toma de distancia de posibles ruidos externos como la culpa, los mandatos sociales impuestos, las expectativas ajenas...que en demasiadas ocasiones nos perturban el caminar.

Almudena Mateos Gil

Graciela Hernández Morales y Concepción Jaramillo Guijarro

La educación sexual de la primera infancia. Guía para madres, padres y profesorado de Educación Infantil

Madrid, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2003. (PDF disponible en http://www.mec.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/esexual/2003espi/GuiaSI.pdf)

Es una guía que nos permite reflexionar sobre nuestra practica educativa desde la mirada de la sexualidad. En un primer momento nos aclara algunos conceptos imprescindibles para comprender el sentido de la sexualidad humana: sexo, diferencia sexual y sexualidad infantil. A continuación nos plantea algunos mitos e ideas falsas sobre el sexo y la sexualidad que nos acercan a comprender el hecho sexual humano en toda su complejidad, lejos de restricciones. Finalmente nos ayuda a entender que la educación sexual es fundamental para el desarrollo de cada niña y de cada niño, ya que la sexualidad es algo que somos y nos constituye como seres humanos. En este sentido la guía nos aporta algunas pautas para la práctica educativa: ser como somos, establecer vínculos con las niñas y los niños, reconocer la diferencia sexual, reconocer y valorar el propio cuerpo, cultivar las relaciones entre los niñas y las niñas, dejar espacio a sus preguntas y curiosidades, prevenir los riesgos y la violencia.

Las autoras han entrevistado a algunas madres y maestras que relatando sus experiencias han aportado elementos esenciales para elaborar esta guía.

Laura Latorre Hernándo

Graciela Hernández Morales y Concepción Jaramillo Guijarro

La sexualidad de niñas y niños de 6 a 12 años. Guía para madres, padres y profesorado de Educación Infantil

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2006. (PDF disponible en http://www.mec.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/esexual/2006es612/2006es612pc.pdf)

Esta guía surge como consecuencia de la publicación de la guía dirigida a la primera infancia, por lo que tiene el mismo espíritu y matriz. Es un recetario com-

puesto de retazos de experiencias de maestras, maestros, padres, madres, educadoras y educadores.

La guía comienza aclarando algunos conceptos claves para la educación sexual como son el sexo, la diferencia sexual y la sexualidad. A continuación encontramos una reflexión sobre cómo hacer educación sexual, quiénes han de hacerlo y cómo podemos hablar sobre la sexualidad con las niñas y los niños. En esta guía encontramos pautas que nos permite reflexionar sobre la importancia del cuerpo en la vivencia de la sexualidad, así como, sobre la necesidad de valorar la amistad y el amor como vínculos fundamentales que atraviesan la sexualidad de los chicos y las chicas. Finalmente nos invita a reflexionar sobre los limites de la sexualidad y la violencia sexual.

Ambas guías están narradas en un lenguaje cercano y clarificador, de fácil comprensión y que deja muchas cuestiones abiertas para la reflexión personal. De mucha utilidad para quienes se dedican a la educación, desde el ámbito familiar o el ámbito escolar, y para quienes tengan sexualidad en indagar en su propia sexualidad.

Laura Latorre Hernando

JUDITH HERMAN

Trauma y recuperación. Cómo superar las consecuencias de la violencia

Pozuelo de Alarcón, Espasa Hoy, 2004.

Lo que puede llevarnos a reconocer este libro es que la violencia, a pesar de su persistencia a lo largo de nuestra historia individual y colectiva, no es una experiencia propia de lo humano, no resulta compatible con la vida. De este modo, se comprende que cuando una mujer o un hombre tienen que convivir con el terror, esto se cobra un precio muy elevado.

La autora explora las consecuencias y las causas diferentes de la violencia en la vida de mujeres y hombres, de una forma serena, profunda y muy bien documentada. Junto a esto, da claves fundamentales para la recuperación de quienes hayan sufrido violencia. Una de ellas es que la recuperación sólo podrá producirse mediante las relaciones necesarias, relaciones que restablezcan la conexión

consigo misma y con las demás personas. También pone el acento en el cuidado de aquellas personas que apoyen, desde el contexto de terapia y otros, a quienes estén en este proceso.

Patricia Verdés Giménez

La libertad en relación

Número monográfico, Duoda Revista de Estudios Feministas, n.º 26, 2004.

En este monográfico, Diana Sartori, Lía Cigarini, Luisa Muraro y otras autoras magistrales, tratan en profundidad la libertad en relación, la que nace y se despliega siempre con un sentido del vínculo, la que tantas mujeres queremos y traemos al mundo. El texto de Diana Sartori lo sostiene una pregunta que ella misma hace en primera persona cuando hay algo que no funciona, o un cansancio, un peso, una cuña que insinúa una duda sobre la sensatez de lo que estamos haciendo. En esos momentos, la pregunta "Pero, ¿quién me lo manda hacer?" es el recordatorio cada vez que olvida el sentido, el por quién hace lo que hace: la relación que nombra la libertad. Es una lectura imprescindible.

Carmen Yago Alonso

María-Milagros Rivera Garretas

Nombrar el mundo en femenino

Barcelona, Icaria, 1994.

Para nombrar el mundo hay que ponerse en juego en primera persona, arriesgarse a juntar la razón y la vida. En todas las épocas de la historia ha habido mujeres que han vivido y dicho el mundo en femenino desde su experiencia personal. Esta obra muestra la fundamental diferencia entre liberarse y encontrar la libertad. Es una de las obras imprescindibles para conocer el pensamiento de las mujeres y la teoría feminista a lo largo de la historia y hasta la actualidad.

Gloria I. Serrato Azat

María Milagros Rivera Garretas

El Cuerpo Indispensable. Significados del cuerpo de mujer

Madrid, Cuadernos Inacabados n.º 24, Horas y horas, 1996.

Este libro está compuesto de varios artículos en los que la autora desvela, con claridad, maestría y erudición, diferentes significados que se le han dado al cuerpo femenino en diversos contextos históricos.

En sus páginas, podemos descubrir cómo gran parte de los significados que, desde la lógica patriarcal, se han dado al cuerpo femenino han servido para justificar el control masculino de la sexualidad femenina, así como de los frutos de esa sexualidad.

Pero, junto a esto, nos señala también cómo han existido mujeres capaces de zafarse de esos significados atreviéndose a ser libres. Son experiencias complejas y diversas que pueden pasar desapercibidas y no ser vistas en toda su dimensión cuando el patriarcado ocupa demasiado espacio en nuestra mente.

Este ejercicio de desvelar y reconocer la libertad en la experiencia corpórea femenina es lo que más me emociona de este libro, ya que me llena de referentes para ser libre yo también.

Graciela Hernández Morales

*****

Otras referencias de interés

Libros

Almudena Mateos, Graciela Hernández, Itxaso Sasiain y Patricia Verdés

«Hay miradas y miradas. Guía para la prevención de la violencia hacia las mujeres», ***Revista Coeducación***, edita Instituto Andaluz de la Mujer (2006) (disponible en www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer)

Anna María Piussi y Ana Mañeru Méndez, (eds)
Educación, nombre común femenino, Barcelona, Octaedro, 2006.

Audre Lorde,
La hermana, la extranjera: artículos y conferencias
Trad. María Corniero, Madrid, Horas y horas. 2003.

Carl Rogers
El matrimonio y sus alternativas
Trad. Rolando Hanglin, Barcelona, Kairós, 1976.

Carlos de la Cruz
Nuevos modelos de familia y educación sexual
Madrid, CEAPA, 2006 (disponibles en www.ceapa.es)

Carmen Valls
Mujeres invisibles
Barcelona, Mondadori, 2006.

Christiane Northrup
Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer: una guía para la salud física y emocional
Trad. Amelia Brito A., Barcelona, Ediciones Urano, 1999.

Clarice Lispector
Cuentos Reunidos
Trad. Cristina Peri Rossi et al., Madrid, Alfaguara, 2002.

Colectivo Harimaguada
Carpetas didácticas de educación afectivo-sexual (educación infantil, primaria y secundaria)
Tenerife, Gobierno de Canarias, Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa y MEC, 1991

Fundación mujeres

Creemé y páralo. Guía de sugerencias para apoyar a menores que han sufrido abuso sexual
Madrid, Instituto de la Mujer-CIDE, 2004. (CDROM)
(PDF disponible en http://www.mtas.es/mujer/programas/educacion/materiales/creeme%20paralo.pdf y http://www.mec.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/esexual/2007gsamsas/2007gsamsaspc.pdf)

Diótima
El perfume de la maestra. En los laboratorios de la vida cotidiana
Trad. Nuria Pérez de Lara, Barcelona, Icaria – Antrazyt, 2003.

Fina Sanz
Psicoerotismo masculino y femenino: para unas relaciones placenteras autónomas y justas
Barcelona-Valencia, Kairós-Institut Valencia de la Dona, 1992.

Gemma Lienas
El diario violeta de Carlota
Barcelona, Alba Editorial, 2001.

Graciela Hernández Morales, Concepción Jaramillo Guijarro y María Jesús Cerviño Saavedra
Tomar en serio a las niñas
Madrid, Instituto de la Mujer, 2005.

Inma Sanchís
El Don de Arder: Mujeres que están cambiando el mundo
Barcelona, RBA Libros, 2004.

Javier Sobrino y Noemí Villamuza
Me gusta
Madrid, Kókinos, 2002.

Jean M. Auel

El clan del oso cavernario
Trad. Leonor Tejada Conde-Pelayo, Madrid, Maeva, 1998.

Librería de Mujeres de Milán
No creas tener derechos
Madrid, horas y HORAS 1991, 2ª ed. 2005.

Librería de Mujeres de Milán
La cultura patas arriba
Madrid, horas y HORAS 2006.

Lourdes Nuez del Rosario
No te líes con los chicos malos. Guía no sexista dirigida a chicas
Madrid, Comisión para la investigación de los malos tratos a mujeres, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 2003.(disponibles en www.juntadeandalucia/institutodelajuventud/informacionsexual)

Luisa Muraro
El orden simbólico de la madre
Madrid, horas y HORAS, 1994.

María José Urruzola
Guía para chicas. Cómo prevenir y defenderte de agresiones
Sevilla - Bilbao, Instituto Andaluz de la Mujer - Maite Canal, 2003.

María José Urruzola Zabalza
Guía para chicas. Cómo vivir las relaciones afectivas y sexuales
Bilbao, Maite Canal, 2004.

María-Milagros Rivera Garretas
La diferencia sexual en la historia
Valencia, Universitat de València, 2005
María Milagros Montoya y José Mª Salguero
Orientación educativa y prevención de la violencia: la diferencia sexual en la

resolución de conflictos
Madrid, Cide-Instituto de la Mujer, 2004.

Marion Mebes y Lydia Sandrock
Ni un besito a la fuerza
Bilbao, Maite Canal, 2003.

Melissa Cardoza y Margarita Sada
Tengo una tía que no es monjita
México, Patlatonalli, 2004.

Pilar Martínez Ten et al.
Chicas adolescentes
Guía de salud VIII, Madrid, Instituto de la Mujer, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1995.

Rosa Abenoza Guardiola
Sexualidad y Juventud (Historias para un guía)
Madrid, Ed. Popular,1994.

Sofías. María Milagros Montoya (ed)
Escuela y educación ¿Hacia dónde va la libertad femenina?
Madrid, horas y HORAS, 2003.

Sofías. María Milagros Montoya (ed).
Saber es un placer
Madrid, horas y HORAS, 2005.

Suniti Namjoshi
Fábulas Feministas
Castellón de la Plana, Publicacions de la Universitat Jaime I, 2003.

The Boston Women´s Health Book Collective,

Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas: un libro escrito por mujeres para mujeres
Barcelona, Plaza & Janés Editores, 2000.

Toti Martínez de Lezea
La herbolera
Donostia, Ttarttalo, 2001.

Virginia Woolf
Un cuarto propio
Ttrad. María Milagros Rivera Garretas, Madrid, Horas y horas, 2003.

*****

Documentales y películas

Antonia, directora Marleen Gorris, Holanda, 1995.

La boda del monzón, directora Mira Nair, India-EEUU-Francia-Italia, 2002

Billy Elliot, director Stephen Daldry, Inglaterra, 2000.

Como una imagen, directora Agnès Jaoui, Francia, 2004.

El Piano, directora Jane Campion, Nueva Zelanda, 1993.

Explotación Sexual y Trata de Mujeres, directoras Itxaso Sasiain Villanueva – Almudena Mateos Gil -Documental- Madrid, Instituto de la Mujer, 2006.

Fuego, Tierra, Agua, directora Deepa Mehta, Canadá-India, 1996 – 1998 – 2006.

Go Fish, directora Rose Troche, EEUU, 1994

La boda de Muriel, director P.J. Hogan, Australia, 1994.

Las mujeres de verdad tienen curvas, directora PATRICIA CARDOSO, EEUU, 2002.

Mi hermosa lavandería, director STEPHAN FREARS, Reino Unido, 1984.

Mi vida en rosa, director ALAIN BERLINER**,** Francia – Bélgica, 1997.

Moolaadé, director OUSMANE SEMBENE, Sengal, 2004.

No se os puede dejar solos -Documental- directora CECILIA BARTOLOMÉ - director JOSÉ J. BARTOLOMÉ, España, 1981

Noticiero Internacional de Barrio. *Organizaciones de Mujeres* –Documental- Madrid, ACSUR-Las Segovias, 2005.

Pequeña Miss Sunshine, directora VALERIE FARRIS y director JONATHAN DAYTON, EEUU, 2006

Quiero ser como Beckham, directora GURINDER CHADHA, Reino Unido-Alemania, 2002

Sólo un beso, director KEN LOACH, Reino Unido, 2004.

Te doy mis ojos, directora ICÍAR BOLLAÍN España, 2003.

Tomates verdes fritos, director JON AVNET, EEUU, 1991.

Transamerica, director DUNCAN TUCKER, EE.UU, 2006

*****

Internet

Artemisa noticias
http://www.artemisanoticias.com.ar/site/default.asp

Diotima
http://www.stoa.org/diotima/

DUODA Centro de investigación de Dones
http://www.ub.es/duoda/catprin.html

Fundación Entredós. Amigas de la vida
http://www.unapalabraotra.org/entredos/

Fundación Mujeres
http://www.fundaciónmujeres.es/

Instituto de la mujer
http://www.mtas.es/mujer

Librería Mujeres Madrid
http://www.unapalabraotra.org/libreriamujeres.html

Librería de Mujeres de Milán
http://www.libreriadelledonne.it/

Librería Prolég
http://llibreriaproleg.com/

Mujeres en Red
http://www.mujeresenred.net/

Red feminista
http://www.redfeminista.org/

*****

EL AMOR Y LA SEXUALIDAD EN LA EDUCACIÓN

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES