

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SEXUALIDAD? ¹

Construyendo una definición de sexualidad(es)

OBJETIVOS

- Proponer una definición de sexualidad que contemple las dimensiones de *Placer, Sentimientos/Emociones, Vivencias/Riesgos*.
- Reflexionar sobre cómo el género determina nuestra forma de pensar, expresar y sentir nuestra sexualidad.
- Diferenciar los conceptos de identidad de género y preferencia sexual.
- Identificar y deconstruir algunos mitos relacionados con la sexualidad.

DURACIÓN

1 hora.

PERSONAS DESTINATARIAS

La dinámica es adaptable a distintos espacios de realización y a niveles de atención y madurez diversos. Se ha llevado a cabo con jóvenes entre 14 y 21 años en los siguientes espacios:

- Espacios de educación formal (centros de secundaria obligatoria y post-obligatoria, universidades, etc.)
- Espacios de educación no formal (educación en el tiempo libre)
- Espacios comunitarios (casales de jóvenes, espacios de barrio)
- Centros de justicia juvenil
- Centros Residenciales de Acción Educativa (CRAE)

ESPACIO

Una sala lo suficientemente amplia para que las personas asistentes puedan sentarse en semicírculo.

MATERIAL

Pizarra y tizas/rotuladores de colores (como alternativa se puede utilizar papelógrafo).

¹ Adaptación de: *Drets Sexuals i Reproductius : material didàctic adreçat a professionals que treballen amb JOVES majors de 16 anys*, Barcelona : APFCiB. 180 P. *Activitat 01. Sexualitat, comencem a parlar-ne* (pàg.31)

CONCEPTOS CLAVE

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| ■ Sexualidad | ■ Consentimiento |
| ■ Placer | ■ Prácticas sexuales |
| ■ Sentimientos y emociones | ■ Experiencia |
| ■ Riesgos | ■ Género |
| ■ Decisiones | ■ Derechos |
| ■ Diversidad sexual | |

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes; de ellas y ellos hacia la persona referente; pero también de ésta persona hacia las y los jóvenes. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que los y las jóvenes se sintieran juzgadas por la persona referente.
2. Separamos a las personas participantes por sexo en espacios diferentes [*posible variación 1*]. Escribimos en la pizarra/papelógrafo la palabra *sexualidad* y pedimos a las y los participantes que digan todas aquellas palabras que les vengan a la cabeza relacionadas con la *sexualidad*, a modo de lluvia de ideas [*posible variación 2*]. El objetivo es acabar construyendo colectivamente una definición de sexualidad. Se clasificarán las palabras en tres columnas que, una vez terminen todas las aportaciones, les pondremos los siguientes nombres: *Placer; Sentimientos/Emociones; Vivencias/Riesgos*. A medida que vayan diciendo palabras, las iremos definiendo con un doble objetivo: conocer todos los conceptos anotados en la pizarra/papelógrafo y romper con algunos mitos relacionados con la sexualidad.
3. Aunque hay otras formas de hacerla, se puede guiar la dinámica para que aparezcan palabras con las que nos interesará trabajar. En general, las primeras palabras que aparecen, relacionadas con *sexualidad* pertenecen a la columna del placer (sexo, follar...). A partir de aquí, podemos plantear al grupo qué entienden por sexo, qué prácticas... Si hablar de forma tan concreta genera sobreexcitación, podemos recordar las normas pactadas al principio. Podemos también lanzar preguntas como: ¿Besarse es sexo? ¿Masturbarse es sexo? ¿Y si se hace en pareja? ¿Bailar apretados es sexo? ¿Y si alguien llega a un orgasmo así? ¿Y el sexo telefónico? Son preguntas que no tienen una sola respuesta. El objetivo de esta columna es ampliar la idea de sexo más allá de la penetración vaginal. Poder preguntar por qué esta es la práctica en la que todo el mundo piensa (idea de sexualidad ligada a la reproducción y no al placer real, imaginario porno...), plantear al grupo si es la que siempre da más placer... La idea es poner el placer (de todas las personas) en el centro de las prácticas sexuales. Por eso le ponemos este título a esta columna.

4. A continuación, para iniciar la siguiente columna, si no se inicia autónomamente, podemos lanzar la pregunta: ¿Y cuando la gente tiene sexo, sólo siente placer? ¿Hay algo más que les pasa por dentro? Por ejemplo, cuando alguien liga, ¿cómo se siente? La idea es que salgan conceptos como bienestar, autoestima, alegría, u otros parecidos. El objetivo de esta columna es poder ampliar el concepto de sexualidad más allá del sexo y el placer, y entender que hay una dimensión emocional que es inseparable de la física y corporal. Por eso a esta columna la titulamos sentimientos/emociones. Seguidamente, podemos lanzar la pregunta: ¿Y estos sentimientos relacionados con la sexualidad, son siempre positivos? ¿Cómo se siente la gente cuando le gusta alguien que no le corresponde? ¿Cuándo le dejan? Aquí probablemente aparezca tristeza, rabia,... Podemos preguntar también ¿Cómo se siente la gente las primeras veces que tiene sexo con alguien? En general aquí sale miedo, inseguridad... La idea es poder explicar que todo esto a lo que llamamos sentimientos/emociones forma parte de la sexualidad siempre, que es inseparable. Podemos lanzar la pregunta: ¿alguien se imagina una relación sexual donde no haya ningún sentimiento? Aquí muchas veces alguien dice: “las putas”. Podemos aprovechar para explicar que preferimos hablar de trabajadoras sexuales, porque tiene mucha menos carga de estigma, y contar que, como en todos los trabajos, puede ser que se sienta aburrimiento, o pereza, o incluso asco, pero que siempre se sienten cosas, es imposible no sentir.
5. Finalmente, si no hay palabras en la tercera columna, podemos lanzar la pregunta: ¿en general, cuando se hacen talleres de sexualidad, de qué parte se habla sobre todo? Aquí pude salir: condón, riesgos... está bien preguntar cuáles. Normalmente sale embarazo y infecciones de transmisión sexual (ITS). Podemos ampliar el concepto de riesgo, y por lo tanto el de protección. Riesgo también puede ser que nos traten o nos hagan sentir mal (a los chicos, en general, les cuesta más imaginar una situación tal para sí mismos. Un ejemplo que funciona es una situación en la que alguien se ría de tu cuerpo). Protección, entonces, también es protegerse de situaciones de maltrato. Podemos preguntar: ¿Cómo nos protegemos en general? No es fácil, pero pasa por escucharnos a nosotras/os mismas/os y tomar decisiones sobre qué queremos y qué no. La idea de esta columna es poner énfasis en las decisiones, que tomará cada uno y cada una, y que tienen todo el peso de como vivirá cada quién su sexualidad. Y entender que esta dimensión es inseparable de las dos anteriores (la vivencia del cuerpo/placer y los sentimientos/emociones), y que las tres forman parte de la sexualidad, que como vemos es algo mucho más amplio que el sexo.
6. Un ejemplo de cómo podrían quedar las tres columnas sería:

SEXUALIDAD

PLACER	SENTIMIENTOS/EMOCIONES	VIVENCIAS/RIESGOS
sexo	bienestar	condón
follar	autoestima	VIH/sida
masturbación	alegría	enfermedades (ITS)

besos	tristeza	embarazo
penetración vaginal	bajón	maltrato
sexo oral	rabia	decisiones
penetración anal	inseguridad	...
cosquillas	miedo	
orgasmo	nervios	
deseo	amor	
...	...	

7. A continuación, recogiendo todas las palabras escritas en el papelógrafo/pizarra, realizaremos una definición de la sexualidad en la que deberíamos recoger los siguientes aspectos:

- Sexo es diferente a sexualidad.
- Nuestra sexualidad nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos y la desarrollamos a lo largo de toda nuestra vida.
- Se relaciona con nuestro cuerpo, con lo que sentimos y, más adelante, con el hecho de compartirla con otras personas decidiendo quién, cuándo y el cómo.
- Tiene que ver con la forma con la que aprendo a relacionarme con las otras personas. Del trato que me doy, del trato que doy a las demás personas, del trato que recibo de las demás personas.
- Tiene que ver con la experiencia, con el aprendizaje y con el cambio.
- Se relaciona con los derechos que nuestra sociedad reconoce respecto a ella.
- Se relaciona con tomar decisiones, y para ello es interesante que nos preguntemos ¿cómo quiero vivir mi sexualidad? ¿por qué quiero tener relaciones sexuales?
- En definitiva, la sexualidad la vivo a través de mi CUERPO, de lo que yo SIENTO y de las DECISIONES que tomo respecto a ella.

8. Después de esta actividad, preguntaremos al grupo si somos libres para pensar, expresar y vivir nuestra sexualidad como deseamos. En este punto, introduciremos la dimensión del género para mostrar cómo la educación diferenciada según sexo determina nuestra forma de vivir la sexualidad, otorgando libertades diferentes a las personas. Para facilitar la reflexión realizaremos las siguientes preguntas:

- ¿Al hablar de cada una de estas columnas, en cual pensáis que se sienten más cómodas las chicas, en general? ¿Y los chicos, en general? ¿Por qué?
A partir de ver que los chicos tienen más facilidad para hablar de placer y las chicas para hablar de sentimientos, lo que nos interesa es explorar el por qué. La idea es llegar a pensar cómo aprendemos de sexualidad, qué se nos permite y qué no...

Siguiendo este hilo, podemos lanzar la siguiente pregunta:

- ¿Una chica y un chico tienen la misma libertad para hablar de cuestiones relacionadas con el placer? ¿Por qué?

Por ejemplo, ¿qué pasa si un chico habla de masturbación y qué pasa si lo hace una chica? Y en relación a la dimensión de sentimientos, ¿qué pasa si una chica se muestra emocional y qué pasa si lo hace un chico?

9. Una vez finalizada esta actividad, preguntaremos al grupo si las personas con preferencia sexual homosexual tienen la misma libertad que las personas con preferencia heterosexual para vivir y expresar su sexualidad.

En este punto, reflexionaremos sobre qué significa ser *hombre* y qué significa ser *mujer* y sobre cómo socialmente nos clasificamos en un sitio o en otro adoptando todas las características que acabamos de decir. Cuando alguna característica de este ser *hombre* o ser *mujer* está ausente, o si un *hombre* adopta una característica de *mujer* o una *mujer* la de *hombre*, igual que si fuéramos un ordenador parece como si se produjera un error en el sistema de clasificación. Relacionaremos todo esto con los conceptos de:

- identidad de género: cómo me siento y cómo me gusta que me reconozcan en relación al género (hombre, mujer, ninguna de estas dos categorías...).
- preferencia sexual: hacia donde se orienta mi deseo (homosexual, heterosexual, bisexual, pansexual, asexual,...)
- diversidad sexual: realidad que permite que cada persona pueda expresar y vivir su sexualidad como quiera (dentro de los límites del respeto y el consentimiento de las demás), cosa que da lugar a un amplio abanico de posibilidades.

Para cerrar esta parte de la dinámica, podemos explicar que la sexualidad de las personas es como la personalidad, cada una tiene la suya, y esta es única, irrepetible, y es lo que nos hace especiales. Por eso es importante que todo el mundo pueda vivir su sexualidad como deseo. Cada persona vive su sexualidad de manera única y por eso, en lugar de hablar de SEXUALIDAD hablaremos de SEXUALIDADES.

Finalmente, para volver al esquema de la pizarra, explicaremos que sea cual sea la identidad de género o la preferencia sexual de cada persona hay algo en común en todas las sexualidades, y es que todas compartimos estos tres ámbitos: placer; emociones y gestión de riesgos.

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Lluvia de ideas	15 min.
Definición de sexualidad	5 min.
Reflexionando sobre el género	10 min.
Reflexionando sobre las preferencias sexuales	10 min.
Evaluación	5 min.

+ INFORMACIÓ

- Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. CJAS. Què és la sexualitat?
- Agència de Salut Pública de Barcelona. PARLEM-NE, NO ET TALLIS. Programa de prevenció de les relacions sexuals no protegides. Afectivitat i Sexualitat.
- El clítoris y sus secretos. Universidad de Vigo.
- Canal Salut. Sexe Joves. Generalitat de Catalunya. Afectivitat i Sexualitat.
- Libro blanco sobre educación sexual.Guia para educadores. Instituto de sexología de Málaga.

POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA

1. Es posible trabajar con chicos y chicas conjuntamente desde el inicio de la dinámica, aunque hay que tener en cuenta que la presión sobre unos y otras en general se relaja cuando trabajan esta dinámica por separado.
2. Si el grupo es muy poco participativo y aportan pocas palabras, propondremos que se pongan en parejas y busquen una palabra que luego aportarán al grupo grande.