

NUESTROS CUERPOS SON TESOROS DE PLACER

Sensibilidad y conocimiento del cuerpo

OBJETIVOS

- Introducir la sexualidad como un tema del que se puede hablar con naturalidad y respeto.
- Relacionar la sexualidad con el placer y el juego.
- Promover el conocimiento del propio cuerpo como método de autocuidado.
- Celebrar la diversidad corporal.
- Aprovechar la creatividad y la magia de la infancia para ampliar imaginarios de lo posible en nuestras maneras de ser y de relacionarnos.

DURACIÓN

Entre 1 y 3 horas (en 2 sesiones).

PERSONAS DESTINATARIAS

Niñas y niños de ciclo superior de primaria (5º y 6º)

ESPACIO

Una sala suficientemente grande para que nos podamos sentar en semicírculo o alrededor de una mesa. En caso de grupo-clase, el aula ordinaria, en general, será suficiente.

MATERIAL

- Música relajante, por ejemplo [esta](#)
- Un pincel por persona
- Cuento "[Cosquillas](#)"
- Vídeo "[Diferente es normal](#)"

CONCEPTOS CLAVE

- | | |
|--------------------|----------------|
| ■ Sexualidad | ■ Cosquillas |
| ■ Cuerpos | ■ Sensibilidad |
| ■ Autoconocimiento | ■ Placer |
| ■ Cuidarnos/Cuidar | |

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD


1. Empezamos contando que hoy hablaremos de un tema del que no hablamos casi nunca, que tiene qué ver con el cuerpo, con cómo lo descubrimos, con cómo nombramos sus partes, etc. Y que como no hablamos demasiado, porque es un tema tabú, muchas veces nos da vergüenza. Damos un espacio para la vergüenza, explicamos que si alguien se pone rojo/a, o le cogen ganas de reírse, no pasa nada, que intente no interrumpir la sesión, pero que la vergüenza es normal, forma parte del tema. También decimos qué, como es un tema que nos mueve vergüenzas y otras emociones, es muy importante intentar que todos/as se sientan cómodos y cómodas, y que por ese motivo será un espacio donde nos intentaremos tratar muy bien entre nosotros/as (empezando por las adultas).
2. Seguidamente, empezaremos haciendo una relajación para llegar al espacio y tomar conciencia de nuestro cuerpo. Apagaremos las luces, pondremos música relajante, y, les pediremos que cierren los ojos (¡es muy importante que esta parte se haga con los ojos cerrados!) Mientras vamos guiando la relajación y tienen los ojos cerrados, les repartiremos un pincel que dejaremos encima de la mesa de cada uno/a. Les pediremos que imaginen cómo un haz de luz les va recorriendo el cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, y que por donde va pasando, va consiguiendo que por los sitios donde hay tensión, donde los músculos están apretados, se vayan relajando y ablandando. Cogemos aire por la nariz, lo sacaremos por la boca... Y vamos guiando, de los pies hasta la cabeza, por donde va pasando el haz de luz. Por ejemplo: sube por los pies hasta los tobillos; los gemelos; las rodillas; los muslos; - cogemos aire por la nariz, lo sacamos por la boca-; el culo; la parte baja de la espalda (las vértebras lumbares); - y ahí donde notemos tensiones, mandamos aire para relajarlas-; y va subiendo por la espalda siguiendo la columna; las vértebras torácicas; las cervicales; y sube por la barbilla; los mofletes; la nariz; la frente; hasta llegar arriba del todo de la cabeza. Y ahora, siendo muy importante que no abran los ojos, les pediremos que cojan el pincel que tienen encima de su mesa y que prueben de pintar sobre su cara, como si se la quisieran dibujar. Vamos guiando también esta parte. Les decimos que prueben de pintarse la frente, los párpados, la nariz, los mofletes... Y qué se fijen en cómo es la sensación, dónde es más intensa, si es agradable o desagradable. Probamos cómo lo sentimos por el cuello, por las orejas, por las manos, entre los dedos... Y al final les dejamos un par de minutos más para que, siempre con los ojos cerrados, vuelvan a “pintarse” por los sitios que más les hayan gustado. Y poco a poco, vamos volviendo al espacio, abriendo los ojos, bajando la música y abriendo de nuevo la luz.
3. Les proponemos hablar de la experiencia: ¿Cómo era la sensación? ¿Era agradable o desagradable? ¿En qué parte os ha hecho más cosquillas? ¿Cuál os ha gustado más? En esta

parte, sale mucha diversidad de sitios y sensaciones, que aprovecharemos para abrir la pregunta: ¿Y cómo puede ser que sintamos cosquillas en sitios diferentes? Aprovecharemos para hablar de que todos nuestros cuerpos son diferentes y para explicar cómo funciona fisiológicamente la sensibilidad en el cuerpo (piel, terminaciones nerviosas, etc.) Preguntaremos también si la sensación hubiera sido la misma si hubiéramos tenido un mal día, si estuviéramos tristes, y hablaremos de cómo la sensibilidad tiene que ver con las terminaciones nerviosas, pero que también tiene qué ver con la situación, con cómo estamos emocionalmente. Para continuar, preguntaremos si la sensación hubiera sido la misma si no hubiera “pintado” otra persona. Si hay confianza en el grupo podemos proponer que prueben “pintarse” por parejas. Para cerrar este bloque, enunciaremos el hilo que nos guía en todo el taller, que iremos repitiendo en los siguientes bloques temáticos, y qué es: “nuestros cuerpos, sean como sean, son tesoros de placer, y por eso es muy importante cuidarlos”.

4. ¿Y qué entendemos por cuidar nuestros cuerpos? ¿Cómo lo hacemos para cuidarlos? La idea de este bloque es relacionar el cuidado de nuestros cuerpos con el autoconocimiento, con saber cómo son, cómo se llaman sus partes, cómo irán cambiando en los próximos años... Con tratar bien nuestros cuerpos y los cuerpos de las otras personas, con decirnos cosas bonitas, con pensar que nuestros cuerpos son preciosos, sean como sean, porque son nuestros tesoros de placer y nuestros vehículos de comunicación afectiva con los y las demás. Podemos preguntarles si se han visto alguna vez la espalda, si se han mirado los pies, y si se han mirado las vulvas, los penes y/o los perineos. Y hacer la reflexión de cómo puede ser que haya partes de nuestros cuerpos que no nos hemos visto o que no sabemos cómo se llaman, sobre todo en el caso de las chicas, porque la sexualidad de las chicas está más penalizada en este mundo injusto en el que vivimos. Podemos hablar también de cómo hacer cosas que nos gustan y nos dan placer (como por ejemplo comer chocolate) es otra manera de cuidar nuestros cuerpos.
5. Para continuar, para hablar de nuestros cuerpos y los cambios en la pubertad, trabajaremos con el vídeo [“Diferente es normal”](#). Podemos aprovechar para hablar de que las partes del cuerpo que aparecen en el video son unas de las partes que tienen más terminaciones nerviosas, y por lo tanto son partes muy sensibles a las cosquillas y al placer.
6. Finalmente trabajaremos con el cuento “Cosquillas”, que habla del tabú de la sexualidad, y de la autoexploración y el autoconocimiento como maneras de cuidar nuestros cuerpos.

ACTIVIDAD	TIEMPO
Introducción	5 min.
Relajación + pincel	10 min.
Hablamos de sensibilidad	10 min.
¿Cómo cuidamos nuestros cuerpos?	10 min.
Vídeo “Diferente es normal”	10 min.
Cuento “Cosquillas”	10 min.
Cierre	5 min.

+ INFORMACIÓN

-  [Incorporació dels mandats de gènere a la infància: avaluació d'una prova pilot d'educació sexual a educació primària](#). SIDA STUDI. 2019

POSIBLES ADAPTACIONES

La propuesta de temporalización es orientativa. Hay grupos que con una sesión de una hora les da para trabajar estos contenidos, mientras que otros necesitan como mínimo dos sesiones de una hora y media. Hay muchos factores que tienen que ver, como por ejemplo la cohesión del grupo y la facilidad o dificultad de trabajar temas que no se acostumbran a trabajar, su nivel de madurez, el grado del cuidado y respeto que se consiga o los mensajes previos que hayan recibido sobre el tema. Es importante dar tiempo suficiente para poder trabajar a gusto.