

# La educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años

Guía para madres, padres y profesorado de Educación Primaria



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN  
Y CIENCIA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO  
NACIONAL  
DE ESTADÍSTICA

INSTITUTO  
NACIONAL  
DE ESTADÍSTICA

INSTITUTO  
DE LA TRABAJO

# La educación sexual de niñas y niños de 6 a 12 años

Guía para madres, padres y profesorado de Educación Primaria



Autoras: Graciela Hernández Morales  
Concepción Jaramillo Guijarro  
Ilustraciones: Mónica Carretero



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA  
Secretaría General de Educación  
Dirección General de Educación, Formación Profesional  
e Innovación Educativa  
Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE)

Edita  
© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA  
Subdirección General de Información y Publicaciones

NIPO: 651-06-033-5  
ISBN: 84-369-4169-1  
Depósito Legal: M-8528-2006  
Diseño de cubierta: Mónica Carretero  
Realización y maquetación: PardeDÓS  
Impresión:

# Índice

Introducción	<b>7</b>
1. El sexo y la diferencia sexual	<b>11</b>
Sexo	
Diferencia sexual	
2. La sexualidad	<b>17</b>
¿Qué es?	
¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?	
La visión de niñas y niños	
3. Educar con lo que somos	<b>29</b>
Educamos en la relación	
¿Ser natural?	
Los miedos	
4. Quiénes han de educar la sexualidad de niñas y niños	<b>37</b>
Siempre transmitimos actitudes hacia la sexualidad	
¿Familia o escuela?	
¿Mujer u hombre?	

<b>5. Hablar sobre la sexualidad</b>	<b>47</b>
Deseos y ensoñaciones	
Crear un clima de confianza	
Atender la singularidad	
Estimular, proponer e informar	
Escuchar	
Dar palabras	
<b>6. El cuerpo</b>	<b>63</b>
Un cuerpo sexuado cambiante	
La vivencia del cuerpo sexuado	
La curiosidad por los otros cuerpos	
La coquetería y la seducción	
Pesos y medidas	
El autoplacer	
La expresión de los afectos	
Sentir que sí / sentir que no	
La menstruación	
La reproducción humana	
<b>7. Amigas y amigos</b>	<b>91</b>
Iniciar y elegir los vínculos	
Las pandillas	
La amistad entre niñas	
La amistad entre niños	
Los conflictos	
Relación / separación entre niñas y niños	

<b>8. Los sentimientos amorosos</b>	<b>103</b>
Las imágenes del amor	
De la amistad al “cuelgue”	
Los ingredientes del amor	
Reconocer y expresar sentimientos	
Tener novia, tener novio	
<b>9. La violencia sexual y los límites de la sexualidad</b>	<b>123</b>
¿Dónde poner el acento?	
Las imágenes de la violencia	
Cuando la violencia se interioriza	
Prevenir la violencia	
Aprender de las niñas	
<b>10. Bibliografía</b>	<b>133</b>



# Introducción

El origen de esta publicación es otra guía, *La Educación Sexual de la Primera Infancia*, publicada en el año 2003. Conserva su misma matriz y su mismo espíritu, aunque en esta ocasión esté destinada a quienes educan a niñas y niños algo mayores.

Entonces, al igual que ahora, optamos por hablar de ‘educación sexual’ en lugar de ‘educación afectivo-sexual’, porque consideramos que lo sexual abarca inexorablemente a lo afectivo y, por tanto, es una reiteración añadir este calificativo.

Asimismo, en *La Educación Sexual de la Primera Infancia* señalábamos que es la calidad de la relación que cada madre, padre, maestro o maestra establece con un niño o una niña lo que permite hacer educación sexual con mayor o menor acierto, porque la educación es ante todo relación. Por eso, aunque los contextos educativos que se dan en las familias, en las escuelas o en otros muchos contextos sean diferentes entre sí, lo que realmente importa, tanto en unos como en otros, es crear vínculos que posibiliten a cada niña y niño descubrir su propia manera de vivir la sexualidad con libertad, felicidad y salud, o sea, con creatividad y sin violencia. No se trata de una apuesta de futuro, sino que presta una atención especial al presente de cada criatura, porque la sexualidad forma parte del ser humano a lo largo de toda su vida.

Esta guía no es un formulario es más bien un recetario sobre cómo abordar la sexualidad con niñas y niños de 6 a 12 años. Las fórmulas son rígidas y no están abiertas a la singularidad de cada vida humana, mientras que las recetas sí. “(...) *las recetas precisamente no tienen nada fijo, están abiertas, porque parten de la experiencia de cada una. Cada una dice ‘yo lo he hecho así... le he puesto una pizca de sal, -que no es una medida fija- y lo he dejado en el horno que calienta poco*

*por arriba una media hora: a veces le pongo esto si no tengo de aquello, etc.'. Así, tú vas y pruebas y si no tienes un elemento le añades otro. Es algo abierto a la relación.”<sup>1</sup>*

Del mismo modo, no encontrarás propuestas de actividades sino retazos de experiencias de madres, padres, maestras, maestros, educadoras y educadores, que esperamos te sirvan para contrastar, orientar y dar luz a tu propia experiencia educativa. Son precisamente estos relatos y nuestra propia práctica como educadoras los que nos han permitido evitar esa abstracción que nos separa de la vida a la hora de tratar las diferentes cuestiones que encontrarás a lo largo de este texto.

Muchas de las experiencias, ideas o reflexiones han surgido de entrevistas que hemos realizado a maestras, maestros, madres y padres. Aunque también han tenido su origen en algunos de los intercambios que hemos tenido con educadoras y educadores que han participado en cursos o talleres dirigidos por nosotras, y con niñas y niños de estas edades en diferentes contextos y situaciones.

Estamos especialmente agradecidas a quienes han dedicado parte de su tiempo a relatarnos sus prácticas, conocimientos, dificultades o sentimientos, dándonos la oportunidad de desgranar una variedad inmensa de situaciones y vivencias antes de iniciar la redacción de esta guía. Estas han sido las personas entrevistadas:

*Gemma del Castillo Mayo*

Psicóloga y educadora social. Trabaja en clases de apoyo a menores con dificultad en los estudios.

*Carmen García Marín*

Maestra, ha trabajado tanto en la educación formal como en actividades de ocio y tiempo libre con niñas y niños. Además, es madre de dos niñas de 7 y 4 años.

---

1. Sofías (2002): *Escuela y Educación: ¿Hacia dónde va la libertad femenina?* Cuadernos Inacabados nº 43; Editorial Horas y horas, Madrid. Estas palabras son de Ana Mañeru y podrás verlas en la página 84 de este libro.

*Gemma Ginestar Gómez*

Licenciada en Sociología y madre de una niña de 9 años y un niño de 7 años.

*Marta Gutiérrez Preciado*

Psicóloga, bailarina y profesora de Pilates. Es madre de un niño de 10 años.

*María Mallol Ferrandiz*

Maestra de Educación Primaria en el CEIP Trabenco de Leganés.

*Amparo Martínez Ten*

Diplomada en Magisterio, su trayectoria profesional ha estado centrada en la promoción del ocio y los derechos de niñas y niños.

*Carlos Peón Villora*

Intérprete de lengua de signos. Como educador, trabaja con niñas y niños cuestiones relacionadas con la coeducación y la sexualidad.

*Carmen Ramos López*

Profesora de griego en Educación Secundaria y madre de dos chicos de 18 y 20 años y de una niña de 12 años.

*Marina Tapia Pérez*

Poeta, pintora y madre de una niña de 11 años.

*Paco Zamorano Pérez*

Diplomado en Educación Física. Trabaja en una ludoteca con niños y niñas de 3 a 12 años.



# El sexo y la diferencia sexual



- **Sexo**
- **Diferencia sexual**

# Sexo

Sabemos si alguien es de un sexo u otro por su cuerpo. No sólo por sus genitales u otro tipo de signo externo. Las células de los cuerpos femeninos tienen cromosomas XX (a excepción de las reproductoras que son sólo X) y las de los cuerpos masculinos tienen cromosomas XY (a excepción de las reproductoras, que son sólo X o sólo Y). O sea, unos labios, unos hombros o unas rodillas, son labios, hombros o rodillas de hombre o de mujer.

El sexo, ser hombre o ser mujer, es un significante al que se le puede dar infinitos significados. Hombres y mujeres podemos hacer cosas diversas sin que por ello dejemos de pertenecer a nuestro sexo. Hay, por tanto, infinitas maneras de ser de uno y de otro sexo.

Cada momento histórico y cada contexto cultural han creado significados diversos para la masculinidad y para la feminidad. Unas veces, estos significados han permitido una mayor libertad, otras veces, en cambio, han supuesto una mayor restricción. Las actitudes, tareas, formas de vestir

o juegos que se consideran propios o impropios para uno u otro sexo han ido variando a lo largo de la historia. Por ejemplo: hace apenas un siglo, ejercer determinadas profesiones o pasear sola por la calle eran actividades vetadas para las mujeres y, sin embargo, hoy en día son realizadas por ellas de forma habitual.

Cuando una mujer o un hombre muestra sus deseos de realizar algo que, en un momento dado de la historia, se considera inapropiado o, en el mejor de los casos, extravagante para su sexo, abre la posibilidad de erradicar esa restricción. Por ejemplo, el deseo de estudiar por parte de algunas mujeres posibilitó que, en la actualidad, los centros educativos estén abiertos para ellas, que su participación en los mismos sea incuestionable y que su presencia sea mayoritaria en las universidades de nuestro país.

Ser de un sexo u otro tiene que ver, por tanto, con el cuerpo y no con las actitudes o actividades que un ser humano desarrolla. Un niño que juega a ‘las casitas’ es tan niño como otro al que le gusta más jugar al fútbol. Una niña que a menudo usa pantalones es tan niña como otra a la que le encantan las faldas y los adornos. Ni este niño está desarrollando su parte femenina ni esta niña su parte masculina, simplemente asumen como propio lo que, desde el patriarcado, se ha dicho que no compete a su sexo.

Cuando una niña o un niño reconocen y expresan su propio deseo, cuando buscan el modo de llevarlo a cabo en el contexto histórico, cultural y/o familiar que les toca vivir, están dando significados propios a su sexo sin dejarse llevar por caricaturas impuestas. Sólo así es posible estar a gusto en el propio cuerpo, en el propio sexo, en la propia piel.

# Diferencia sexual

La experiencia de vivir en un cuerpo femenino o en un cuerpo masculino y el sentido que cada cual da a esta experiencia, es lo que denominamos diferencia sexual. La diferencia sexual no es lo mismo que el género, o sea, no es lo mismo que los estereotipos que las sociedades patriarcales han caracterizado como lo masculino o lo femenino.

*En una clase de 6º de primaria, una educadora propuso a las niñas y a los niños que contestaran a la siguiente pregunta: ¿Qué diferencias existen entre niñas y niños? Trabajaron la respuesta en pequeños grupos. En la puesta en común, ellos y ellas expresaron que, además de las diferencias físicas, existían otras diferencias. Dijeron, entre otras cosas, que las niñas suelen ser más estudiosas, cariñosas y hablanchinas, mientras que los niños suelen ser más pegones, divertidos y revoltosos. Dijeron también que es raro que a un niño le guste jugar a los juegos de ‘niñas’ y viceversa, aunque a veces esto sí ocurría. La educadora tomó nota en la pizarra de todo. Luego, poco a poco, tachó todos los calificativos que no tenían que ver directamente con el cuerpo y les planteó que la única diferencia real es la física, mientras que las otras son meras construcciones culturales. Y de este modo, niñas y niños vieron como esta mujer iba tachando todas sus reflexiones, dejándoles sólo con el sexo.*

Con esta dinámica, ella les expresó que lo construido culturalmente no es real. Y con esta reflexión, dejó a las criaturas ‘desnudas’, sólo con su cuerpo, sin recursos, palabras, referentes para pensar sobre qué sentido están dando a su sexo y qué sentido quieren dar al mismo. Esto sucedió así porque, en su planteamiento, había un problema epistemológico: ella pensaba que cultura es

sinónimo de constricción, sexismo, género; obviando el hecho de que ser humano o humana es ser alguien que necesita de la cultura para pensar, ser y vivir.

Nuestra cultura no es un todo compacto. Por ejemplo, si hoy en día, tantas personas cuestionan el machismo, es porque ya existen referentes de libertad en la propia cultura para hacerlo. Asimismo, la cultura nos condiciona, pero no nos determina totalmente. Cada persona puede llegar a sentir, a pensar, a preguntarse o a desear cosas nuevas, cosas no reconocidas ni aceptadas socialmente. Y desde ahí, con los ‘mimbres’ que le da la cultura, puede crear ‘cestas nuevas’, puede abrir nuevos espacios en la propia cultura.

Por todo ello, hubiera sido más interesante preguntar a estas niñas y a estos niños cuestiones como ‘¿Todas las niñas son realmente cariñosas? ¿Todas las niñas son iguales entre sí?’, ‘¿Todos los niños son realmente revoltosos? ¿Todos los niños son iguales entre sí?’, ‘¿Las niñas que son cariñosas, lo son porque les han dicho que tienen que ser así, o porque han descubierto, al ver a otras que también lo son, que esta es una buena manera de ser?’, ‘¿Qué les pasa a los niños que no les gusta pegar? ¿Todos los niños que pegan lo hacen porque quieren?’

Y así, ellas y ellos podrían haber empezado a descubrir la diferencia entre modelo y referente. Un modelo es un molde o un estereotipo a imitar mientras que un referente es una manera de ser o de estar de la que podemos aprender. Los modelos moldean y constriñen la posibilidad para preguntarse quién y cómo queremos ser, mientras que los referentes permiten que encontremos herramientas para contestar a estas preguntas.

*La propia educadora, en el transcurso de su trabajo, comprendió que no les podía tachar todo lo que no fuera cuerpo porque sin cultura, sin referentes, no es posible que una niña o un niño encuentren su centro y expresen su singularidad, no es posible que den un sentido libre a su diferencia sexual.*

# La sexualidad



- **¿Qué es?**
- **¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?**
- **La visión de niñas y niños**

# ¿Qué es?

## 2

La sexualidad es uno de los fundamentos de la experiencia humana. No es algo que tenemos, sino algo que somos. La sexualidad es la forma en la que cada cual expresa, comunica, siente, intima, da y recibe placer con la palabra y los cinco sentidos de su cuerpo sexuado.

En la medida que hombres y mujeres tenemos cuerpos diferentes, expresamos y sentimos parte de nuestra sexualidad de manera distinta. Esto no significa que todas las personas del mismo sexo expresan su sexualidad del mismo modo. Todo lo contrario, existen muchas formas de sentir y expresar la sexualidad siendo mujer y siendo hombre. La expresión de la sexualidad no es instintiva, no está grabada y marcada por nuestro código genético; por el contrario, tiene mucho de aprendido. Por eso, es diferente en cada persona y en cada contexto cultural y/o histórico.

La necesidad física y afectiva de tocarnos, de darnos placer y de intimidad, nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos. La sexualidad se reelabora a lo largo de una vida. En

este sentido, una persona nunca termina de descubrir su propia sexualidad, tenga la edad que tenga.

Hay sexualidad cuando una niña se expresa, disfruta y siente todo su cuerpo mientras baila. Hay sexualidad también cuando un niño se abraza suavemente a su madre mientras ésta le canta en voz baja. Y, por supuesto, hay sexualidad, cuando un niño y una niña sienten como su corazón se acelera mientras se besan a escondidas detrás de un árbol, o cuando una niña siente un temblor especial al rozarse con la piel de otra niña.

Cada una de estas expresiones de la sexualidad tiene significados diferentes por formar parte de contextos y vínculos diversos. Cada relación implica un camino distinto de complicidad, disfrute, seducción y placer. Con algunas personas se desean y se pueden dar determinadas conductas mientras que con otras no.

# ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?

Si estamos de acuerdo en que somos seres sexuados y que, por tanto, la sexualidad forma parte de nuestro ser, será fácil comprender que tratarla como un tema ajeno a nuestras sensaciones y experiencias, es quitarle su esencia, su alma.

Muchas veces, a la hora de hacer educación sexual, se presenta un compendio de técnicas o se muestran los aspectos biológicos de la sexualidad, como si la comunicación y los sentimientos no formaran parte de ella. A veces, esta es la única manera con la que algunas personas adultas se encuentran cómodas para romper el hielo. Por esto, es mejor empezar a abordar la sexualidad de este modo a mantenerla en el silencio. Ahora bien, desvincularla totalmente de la relación y el intercambio, alimenta ese caldo de cultivo que anda por el ambiente y que propicia situaciones como esta:

*Una niña de 12 años le contó a su madre que había escuchado en el colegio decir a un chico ‘yo, a fulanita, le haría una cubana’. La madre, sorprendida, le preguntó: ‘¿tú sabes qué es una cubana?’ La hija, con mucho desparpajo y orgullo de saber algo que su madre no sabía, contestó: ‘es cuando un chico frota su pene entre las tetas de una chica’. Y la madre mostró su asombro y entonces la hija, vacilando, le preguntó: ‘¿sabes lo que es una chilena?’ La madre asustada por lo mucho que parecía saber su hija, le dijo: ‘pues no lo sé, cuéntamelo’. ‘¡Es un tipo de remate que hacen los de fútbol!’, contestó disfrutando de tomarle el pelo a su madre.*

*Después de aquello, ambas hablaron de por qué la hija sabía tantas cosas. Ella le dijo a su madre que muchos chicos hablan así, con obscenidad, y cuentan cosas relacionadas con la pornografía y el ‘sexo duro’; a ver quién dice algo más fuerte y, por supuesto, nada de sentimientos.*

Estos chicos saben nombrar muchas técnicas, pero no saben casi nada sobre sexualidad. Ellos han hecho suyo un simbólico donde se priman los ‘contactos sexuales’, y se dejan en un segundo plano las ‘relaciones sexuales’. Es un simbólico que ha estado más cerca del mundo masculino que del femenino, tal como lo expresa esta niña, pero que deja de tener sentido cuando a un niño se le da la oportunidad de hablar en primera persona de su propia vivencia sexual y él se atreve a dejar a un lado esa máscara para empezar a afrontar lo que realmente desea y/o teme.

Ahora bien, también es posible hablar de sentimientos y afectos como si fueran sólo un tema, como si fueran una cuestión desvinculada de las experiencias y de las vidas concretas de niñas y niños:

*Una profesora se puso a jugar con un grupo de niñas y niños de 6 años al juego de la silla, de tal modo que quien se quedaba sin silla tenía que responder a una pregunta. A un niño le preguntaron ‘¿tienes novia?’ Él dijo que sí, pero la niña en cuestión lo negó. El resto se rió, se lo tomó a risa. En este mismo juego, le preguntaron a varias niñas ‘¿a ti qué te gusta más, ponerte falda o pantalón, el pelo corto o recogido, el color rosa o rojo?’ Como estaban jugando espontáneamente, dijeron la verdad. Casi todas las niñas llevaban pantalón y el pelo recogido y, sin embargo, habían dicho que les gustaba más el pelo suelto y la falda.*

La monitora no supo aprovechar estas situaciones para hablar de lo que les pasaba. Sin embargo, estas son ocasiones que sirven para hablar sobre lo que significa para este niño concreto y esta niña concreta tener novio o novia, por qué les gusta una persona más que otra, cómo les gusta adornarse o vestirse, cómo se expresan, etc. O sea, para relacionar la sexualidad con su vida y su experiencia.

Imaginemos que esta monitora, tras dejar pasar de largo estas situaciones, les explica en un día cualquiera, sin casi venir a cuento, que las niñas pueden vestirse como quieran, como más les guste. Este mensaje no les llegará con la misma fuerza y les será más difícil comprender la relación de lo que se les dice con sus propias vidas.

Esta manera de tratar este tipo de cuestiones, puede hacer que asuman los mensajes como una simple opinión o postura. Por ejemplo, que lleguen a afirmar con rotundidad que las niñas son libres para vestirse como quieran, aunque luego, ellas mismas, no sean libres para hacerlo. O también, que un chico diga no tener nada en contra de la homosexualidad, pero que, cuando un amigo le dice que está enamorado de él, se sienta tan desconcertado que se vea incapaz de continuar con la conversación.

Una cosa es el discurso, otra cosa es la experiencia y la vida.

# La visión de niñas y niños

¿Qué se les viene a la cabeza a las niñas y a los niños cuando escuchan la palabra sexualidad? Muchas y muchos sienten que se trata de algo que, aunque les llama poderosamente la atención, no tiene que ver directamente con sus vidas presentes, sino con su vida futura, algo que les pasará cuando tengan 16, 18 ó 20 años, cuando ‘tengan madurez o preparación’.

Si, cuando tienen 10 u 11 años, se les pregunta directamente ‘¿qué es la sexualidad?’, tanto niñas como niños suelen relacionarla con la reproducción (‘cuando se tienen niños’) y con el coito. Suelen reducir la sexualidad a este tipo de prácticas y, por eso, se extrañan cuando se les dice que ésta acompaña al ser humano desde que nace hasta que se muere. Estas ideas hacen, además, que les resulte rara la homosexualidad.

*Una niña de ocho años iba en el coche con su tía, su abuela y su madre. De pronto se puso a cantar una canción que decía ‘marica tú, marica yo’ y que le hacía mucha gracia. La tía le preguntó: ‘¿qué es un marica?’ Y ella dijo: ‘un niño que juega y se viste como niña’. La tía le dijo: ‘no es así realmente, un marica es un niño que le gusta otro niño para ser su pareja o para tener una relación más íntima. Y la niña preguntó: ‘¿y cómo se llaman las niñas que les gustan otras niñas para novias?’ La tía contestó: ‘lesbiana’. Y la niña se puso a cantar con el mismo ritmo que antes ‘lesbiana tú, lesbiana yo’.*

La palabra marica es usada como un insulto entre los niños, no por ser una opción sexual ‘es-  
trafalaria’, sino precisamente por lo que planteó esa niña, porque la relacionan con asemejarse a las mujeres, como si acercarse al mundo de las niñas les quitara hombría. Por eso, es importante

que entiendan que se puede ser un hombre libre y feliz de muchas maneras y que la palabra marica, aunque no sea la más correcta por ser usada habitualmente como un insulto, hace referencia a un homosexual, o sea, a un hombre que tiene relaciones sexuales y amorosas con otro hombre, del mismo modo que lesbiana hace referencia a una mujer que las tiene con otra mujer. Son posibilidades que están ahí, que no son mejores ni peores que la heterosexualidad, y que pueden formar parte de sus propias opciones de vida: ¿quién asegura a un chico que no se enamorará de su mejor amigo?

*En una clase de niñas y niños de 7 años, la maestra les pregunta cómo se dice cuando a un chico le gusta un chico o a una chica otra chica. Ellos y ellas, entre risas, dicen homosexual, lesbiana, gay, mariquita. La maestra les dice que la palabra más correcta es homosexual, gay o lesbiana. Les explica que cualquiera de la clase puede llegar a sentir algún día una atracción especial por un niño o por una niña, y que tanto una posibilidad como la otra están bien. Les explica también que sentir una atracción por alguien de su mismo sexo no les hace ser homosexuales para siempre, del mismo modo que sentir atracción por alguien del otro sexo no les hace ser heterosexuales para siempre. Esta maestra les pregunta si conocen a gays y lesbianas. Una niña dice que su madre tiene unas amigas que lo son. La maestra aprovecha para preguntarles si a estas mujeres les pasa algo extraño y la niña contesta que no.*

Niñas y niños relacionan los besos, sobre todo si son en la boca, con una iniciación a la sexualidad. Al hablar sobre ello, sienten una mezcla de sentimientos. Por un lado, está la curiosidad que les despierta las imágenes que ven en el seno de su propia familia, dando un paseo por un parque o en las películas. Por otro lado, sienten un poco de asco al pensar en la saliva que pasa de una boca a otra.

*Un niño de 7 años le pregunta a su madre ¿a ti te parece mal que me dé besos con mi novia? Ella le pregunta dónde la quiere besar y él le dice que en la boca pero sin lengua. La madre le explica que dar un beso es bonito, algo íntimo, sólo de los dos y que, por tanto, no es un motivo para presumir delante de las y los demás. También le explica que, a veces, las niñas y los niños se ven obligados a besarse cuando las y los demás dicen ‘¡que se besen, que se besen...!’ y, en el fondo, no quieren besarse, o no lo quieren hacer delante de otras personas.*

Las preguntas relacionadas con cómo se hace el amor o con cómo se besa son habituales. A veces, estas preguntas responden a la interiorización de imágenes erróneas que les llevan a tener

una idea negativa sobre la sexualidad o sobre el cuerpo humano. Por ejemplo: *Un niño de 10 años le preguntó a su profesor: ¿es verdad que las niñas tienen dientes en la vagina?*

Las niñas y los niños suelen manifestar ante las otras personas una concepción de la sexualidad diferente. Las niñas suelen decir que la sexualidad es ‘hacer el amor’. Los niños pequeños también suelen hablar así, pero, a medida que crecen, tienden más a usar la expresión ‘follar’. Algunos niños hablan de prostitución, viagra u orgía y, sin embargo, no es tan habitual que una niña hable en esos términos, son palabras que no expresan la sexualidad en la que muchas de ellas están pensando y probablemente tampoco la que se imaginan algunos niños.

Cuando una persona adulta les dice que va a hablarles de sexualidad, tanto niñas como niños sienten una gran expectación. Pero, algunos niños, cuando notan que en esa conversación no se les hablará de las técnicas o prácticas concretas que consideran ‘guarrerías excitantes’, propias de los anuncios de contactos o de lugares semejantes, ya no muestran tanta expectación.

Sin embargo, para la mayoría de las chicas, esta forma en la que estos chicos hablan de sexualidad les resulta violenta y de mal gusto. Algunos niños también lo sienten así, pero no se sienten tan libres para decirlo. Muchas se sienten hartas y cansadas por tener que escuchar todos los días expresiones y bromas que reducen la sexualidad a una pura técnica y el cuerpo femenino a un objeto a conquistar. Y, cuando este discurso cobra protagonismo, son ellas las que ya no sienten tanta expectación.

*Un profesor plantea lo siguiente: ‘en las clases, si nos despistamos, nos pasamos el tiempo dando respuesta sólo a las expresiones más crudas planteadas por algunos chicos, dejando a un lado lo que dicen las chicas y los demás chicos. Esto es así porque lo que ellos dicen llama más la atención, genera más revuelo y resulta más urgente de afrontar por la carga de violencia que acarrea. Sin embargo, es habitual que alguna chica plantee cuestiones muy interesantes y, darle protagonismo, puede ser un buen punto de partida para ayudar a que los chicos, y también las chicas, aprendan a dar un sentido más sano y real a su propia sexualidad.’*

A algunos niños les gusta alardear de que conocen muchos términos relacionados con la sexualidad, que ya saben mucho sobre esta cuestión y que están un poco de vuelta. Sin embargo, cuando se les explica qué significan algunos de los términos que utilizan, si se les explica, por ejemplo, que cunnilingus o felación quieren decir ‘estimular con la boca los genitales de la otra persona’, suelen

poner cara de asco. Parece, por tanto, que en lo más profundo, ellos no buscan algo muy diferente a lo que buscan las niñas, que puede resumirse en sentir placer en relación con otro u otra, y no con técnicas desconectadas de esa relación. Pero, por la propia presión del grupo, a menudo no se atreven a expresar sus deseos y sentimientos reales.

*Un niño de 11 años se acercó a su maestra, tras una clase en la que estuvieron hablando sobre sexualidad, y le dijo en voz baja: ‘No pienses que yo soy como los demás niños, yo respeto a las niñas porque quiero que me respeten, y me gustaría tener una novia divertida, con la que pudiera pasármelo muy bien.’*

Las niñas hablan más de la relación y del amor. Pueden decir, por ejemplo, que la sexualidad es cuando vas creciendo y vas sintiendo amor hacia otra persona, o también que es mostrarse cariño entre dos personas. Esto no significa que las niñas no se interesen por el placer y el disfrute que puedan sentir en estas relaciones, sino todo lo contrario, ellas se interesan por el placer sexual, pero no suelen desligarlo de las relaciones y los sentimientos.

*Una madre le preguntó a su hija si le parecía que sus profesoras y profesores hablaban lo suficiente sobre sexualidad. Y la niña contestó: ‘No, hablan muy poco, ya lo he comentado con otras niñas que nos encantaría que nos hablaran más sobre el amor.’ Pero, ¿A qué llaman amor?*

Reducir la sexualidad a situaciones de enamoramiento no es real. Como ya hemos dicho, la sexualidad es algo que somos, más allá de si tenemos o no relaciones sexuales con otra persona, o de si estamos o no enamoradas o enamorados. Aunque también es cierto que a mayor profundidad de sentimientos positivos hacia la persona con la que nos tocamos y / o besamos, más ricas serán las sensaciones que tengamos. En todo caso, lo que sí es fundamental es no desvincular la sexualidad del afecto, de la relación, del intercambio.



# Educar con lo que somos



- **Educamos en la relación**
- **¿Ser natural?**
- **Los miedos**

# Educamos en la relación

El sentido y los significados que damos a la sexualidad se transmiten, fundamentalmente, a través de nuestra forma de ser y de relacionarnos. Son formas y maneras que, para una niña o un niño, tienen mayor significatividad que los discursos que les podamos dar. A través de la relación que establecemos con las criaturas, ellas observan y experimentan actitudes que podrán integrar a su propio universo, a través de su singularidad.

*Tras separarse de su marido, una madre inicia una relación con una nueva pareja. En este proceso, esta mujer redescubre su cuerpo, su sexualidad y facetas de su personalidad que tenía adormecidas. Todo esto le permitió enriquecer su relación con su hija y ambas reflorecieron juntas.*

Más que con charlas, niñas y niños aprenden e integran su sexualidad con lo que las personas adultas hacen, con cómo viven sus vidas, resuelven sus conflictos y dificultades, expresan su sexua-

lidad. *Una maestra cuenta que, para poder tratar bien la sexualidad con su alumnado, le ha sido mucho más útil reflexionar previamente sobre su propia sexualidad, aprender a dar nombre a sus propias dificultades y tener espacios para compartir sensaciones y pensamientos con otras personas, que todos los recursos didácticos que ha tenido en sus manos. Es más, este proceso de reflexión personal, le ha permitido usar textos, manuales o cuentos, con más libertad, dándoles un mayor sentido.*

Hacer educación sexual implica entrar en un proceso donde educamos también nuestra propia sexualidad y este es un camino lleno de sorpresas.

# ¿Ser natural?

A menudo se dice que hay que tratar la sexualidad de forma natural, pero ¿qué es ser natural? Imaginemos esta situación: *Una madre no suele cerrar la puerta cuando va al baño en su casa. Sin embargo, cuando tiene la menstruación prefiere tenerla cerrada porque así se siente más cómoda.*

Puede ser que alguien le diga que debe tener la puerta siempre abierta, tenga o no tenga la menstruación, porque eso es ser natural. Esto significaría para esta mujer no respetar su propia intimidad y pasarlo un poco mal. Esto ocurre cuando se considera que ‘ser natural’ es reproducir un determinado cliché, invitándonos a hacer teatro y pasar por encima de lo que realmente somos y sentimos. Pero, esto, de forma paradójica, nos lleva a establecer relaciones artificiales.

Para educar la sexualidad, es importante descubrir y nombrar los propios miedos, deseos, sentimientos y prejuicios en torno a ella. Y, tomando en cuenta esta realidad, plantearnos qué hacer desde ahí, cómo abordarla de la mejor manera posible sin que este ejercicio se vuelva en contra nuestra.

# Los miedos

Hablar sobre sexualidad no es una práctica habitual. Suele generar malestar, resistencias, miedos, porque tratar sobre ella significa repensar la propia sexualidad y obliga a quien educa a ponerse en juego. Y esto no es fácil.

*Dos educadoras propusieron charlar sobre sexualidad a un grupo de madres y padres que aceptaron la propuesta. Sin embargo, el día que habían quedado, faltó un número significativo de personas porque a ellas les resultaba violento hablar en público sobre algo tan íntimo. No es que no se interesaran por favorecer una vivencia sana, libre y feliz de la sexualidad de sus hijas e hijos, sino que necesitaban más tiempo, más confianza y tal vez otro tipo de dinámica para poder abordar con serenidad esta cuestión.*

Los miedos, prejuicios y dificultades forman parte de lo que somos, están ahí y no los podemos obviar. *Un padre que nunca ha hablado de sexualidad con su hijo por miedo y por no saber bien cómo abordarla. Un día decidió comprarle un libro sobre sexualidad y regalárselo. El hijo sintió algo extraño porque no terminaba de entender ‘a qué viene esto ahora’ después de tanto silencio. Tener este libro no le supuso total libertad para preguntar a su padre todas las dudas que tenía sobre la sexualidad ni para relacionar lo que allí leyó con su propia vida. Ahora bien, también es cierto que este padre se atrevió a hacer lo mejor que podía y dio a su hijo la oportunidad de leer un libro interesante sobre sexualidad, y esto ya es importante.*

Quizás, el deseo de este hombre de favorecer que su hijo viva libremente su sexualidad, sea una motivación lo suficientemente fuerte para que él busque el modo de profundizar en sus dificul-

tades y pueda, de este modo, seguir abordando esta cuestión del mejor modo que sepa y pueda, pero sin pasarlo mal.

Por otro lado, hay un miedo que tiene que ver con cómo los conocimientos que les damos pueden chocar con los que aprenden otros niños y niñas. Esta disonancia lleva a madres, padres, maestras y maestros, a dudar si realmente es conveniente darles información verídica y clara. *Un niño de 10 años le comenta a su madre: '¡Jo, mamá, esto que me has dicho! ¡Me están diciendo que soy un mentiroso!'*. No porque su madre le esté realmente mintiendo, sino porque los niños y las niñas que juegan con él han aprendido otras cosas.

Sin embargo, tengamos los miedos que tengamos, la sexualidad de cada niño y de cada niña, igual que la nuestra, está ahí, persistiendo en ser y expresarse.



# Quiénes han de educar la sexualidad de niñas y niños



- **Siempre transmitimos actitudes hacia la sexualidad**
- **¿Familia o escuela?**
- **¿Mujer u hombre?**

# Siempre transmitimos actitudes hacia la sexualidad

## 4

Cualquier persona adulta, en la medida que mantiene una relación significativa con una niña o un niño, le enseña sexualidad a través de cómo establece ese vínculo. Los gestos que usa y los que no usa, las palabras que dice y las que no dice, las muestras de afecto que expresa y las que no expresa, transmiten su forma de sentir y entender la sexualidad.

En la relación, queramos o no queramos, ponemos en juego, con mayor o menor acierto, sentimientos, conocimientos, deseos o inquietudes. Sin embargo, a veces, no se da suficiente valor a lo que ocurre en la propia relación, como si ésta no fuera en sí misma una fuente fundamental e inagotable de aprendizaje.

Frente a lo que pasa en la educación infantil, las prácticas docentes llevadas a cabo en la educación primaria tienden a prestar menor atención al intercambio singular con cada niña o niño para poner un mayor acento a la transmisión generalizada de mensajes y contenidos. Y esto suele

agudizarse a medida que las criaturas crecen. Pero ellas siguen ahí, empapándose con todo lo que se les dice y no se les dice, con todo lo que ven hacer y no hacer.

En el ámbito familiar, esta escisión no se da de un modo tan drástico. Es raro, sobre todo en el caso de las madres, que se deje de prestar una especial atención al momento vital de cada niña y cada niño, a sus intereses, deseos, necesidades, sentimientos, etc. Y también, a cómo la relación que establecen con sus hijos e hijas afecta a su crecimiento y desarrollo.

## ¿Familia o escuela?

Una parte significativa del profesorado considera que el lugar idóneo para tratar los afectos y la sexualidad es la casa, no la escuela. A veces, cuando una maestra o un maestro prestan atención a la relación, a los afectos y a los deseos de su alumnado, hay quienes dicen, en tono despectivo: *‘¡pareces una madre!’*. Como si esa atención que presta gran parte de las madres a sus hijas e hijos no fuera necesaria también en la escuela o en cualquier otro lugar donde una persona adulta se relacione con menores.

Asimismo, no podemos olvidar que las niñas y los niños son seres sexuados y, por tanto, llevan su sexualidad allí donde vayan. Tratarles como si sus afectos, su cuerpo, sus sentimientos y sus deseos pudieran no estar presentes en la escuela o en cualquier otro lugar, es intentar parcelar su experiencia vital, acentuar la idea de que la sexualidad debe mantenerse callada y oculta y, por tanto, considerarla como algo conflictivo o negativo.

Por todo ello, hay maestras y maestros de educación primaria que, al tomar conciencia de ello, optan por continuar con el legado de la educación infantil donde habitualmente se tratan a las criaturas como un todo, sin escindir sus sentimientos de su pensamiento, ni su cuerpo de su mente.

A veces, son las propias familias las que no quieren que se aborde la sexualidad en los otros ámbitos educativos. Y, a modo de ‘pescadilla que se muerde la cola’, algunos maestros y maestras temen abordarla de forma explícita y clara por miedo a su reacción. *Una profesora ha decidido tratar de forma específica la sexualidad en el último trimestre de sexto curso de primaria, cuando*

*a su alumnado le queda poco para abandonar la escuela y, por tanto, es un momento en el que el conflicto con las familias tendrá menores consecuencias.*

*Un niño de 6 años insulta a una niña negra diciéndole: ‘vienes del país de los monos’. Su monitor le pregunta si sabe de dónde vienen los niños y las niñas. Con esta pregunta, este hombre quería iniciar una conversación que sirviera para explicar que el ser humano viene del mono. Pero el niño respondió: ¡A los niños y a las niñas les traen las palomas! El monitor se calló y no dijo la verdad por miedo a desmentir lo que le habían dicho en casa.*

Esta situación es un buen pretexto para iniciar un diálogo con esa familia en el cual, educadoras y educadores, padres y madres, puedan expresar sus miedos. En este caso, el educador les puede decir, sin humillar ni regañar ni imponer nada, que no se siente bien mintiéndole al niño, porque sabe que éste, más tarde o más temprano, escuchará otro tipo de información y se sentirá defraudado con lo que le han dicho sus mayores.

Asimismo, podrá contarles que, en su experiencia, cuando un niño descubre cuál es su propio origen, además de sentirse más cómplice con quienes le rodean, sean del color que sean, se siente más cerca de su propia familia. Tal vez, de este modo, la madre y/o el padre acepten su mediación para transmitir esta información que, probablemente, ni él ni ella saben muy bien como abordarla.

# ¿Mujer u hombre?

¿Puede una mujer educar la sexualidad de un niño? ¿Puede un hombre educar la sexualidad de una niña? ¿Es el sexo un factor determinante? ¿Dónde están los límites?

Tanto unas como otros pueden abordar la sexualidad tanto con niñas como con niños. Esto no quiere decir que da lo mismo ser un hombre o una mujer para hacer educación sexual, sino que el sexo de una persona le permite establecer relaciones de semejanza con las criaturas de su mismo sexo y de diferencia con las del otro sexo, y ambas posibilidades son enriquecedoras.

## **Ser mujer**

El hecho de ser mujer hace que una educadora esté más cerca de la experiencia de las niñas. A veces, esto da lugar a un lazo especial de ‘mujer a mujer’, una complicidad diferente, una capacidad para anticiparse a lo que siente y piensa la niña en relación a su sexualidad. Esto es así porque ambas tienen un cuerpo de mujer.

Para una niña, los modos en que las mujeres expresan su sexualidad son referentes muy significativos. Así, por ejemplo, una mujer que está a gusto con su propio cuerpo, es feliz con su sexualidad, vive una afectividad rica y sana, enseña a una niña que es posible ser mujer y vivir la sexualidad de este modo.

Pero nada de esto supone grandes obstáculos para que una mujer pueda abordar la sexualidad con los niños. Pertenecer al sexo femenino no significa desconocer cómo evoluciona y se manifiesta la sexualidad masculina, aunque no se viva esta experiencia en la propia piel.

*Un niño de 6 años descubrió que su pene se ponía erecto y, asustado, le preguntó a su madre: ¿qué me pasa? Pero ésta se cohibió porque pensaba que esto no se lo podía explicar una mujer. Pero, cuando su educadora supo que este niño tenía esta inquietud, le dijo: ¡esto te pasa cuando estás contento o emocionado por algo! Y él se tranquilizó.*

Una relación abierta y profunda con sus madres, maestras y educadoras ayuda a los niños a empatizar con lo que quieren, sienten y buscan las mujeres, cada una a su manera, en sus relaciones afectivas. Aunque esto no siempre es fácil. *Algunas educadoras plantean que cuando los niños muestran actitudes violentas o poco respetuosas hacia las niñas, ellas también se sienten agredidas y les cuesta tomar la distancia necesaria para aceptar que esta actitud no muestra todo lo que estos niños realmente son y sienten.* Esta es una situación clara que nos muestra que no da lo mismo ser educador que educadora.

## **Ser hombre**

Del mismo modo que ocurre entre mujeres, la semejanza que existe entre un hombre y un niño hace que entre ellos pueda darse una complicidad especial, y que las formas en las que los hombres expresan su sexualidad sean referentes fundamentales para los niños.

En este momento histórico, son cada vez más los hombres que, dando un sentido libre a su masculinidad, se relacionan de un modo más cercano y afectivo con las criaturas. Frente a otros tiempos, es cada vez más frecuente que los hombres se interesen por la afectividad de sus hijos, hijas, alumnos y alumnas y que se atrevan a expresar sus sentimientos y su vulnerabilidad, creando unas relaciones afectivas en las que los niños se sienten autorizados para expresar lo que sienten libremente.

*La presencia de un monitor dulce, sensible y coqueto en una actividad de tiempo libre produce extrañeza en los niños, sienten que él no es un hombre normal. Algunos se ríen de él, no le toman en serio e incluso lo rechazan. Pero, otros niños muestran curiosidad y buscan en él un referente para sacar a la luz algunas facetas suyas que tienen ocultas. Las niñas también se muestran extrañadas, algunas sienten cierto rechazo, pero, la gran mayoría, agradecen muchísimo la presencia de un monitor cercano, sensible y que es capaz de reconocerlas.*

Junto a esto, aún hoy en día, existen maestros, educadores y/o padres que cohíben, con sus actitudes, las muestras de afecto de los niños. Por ejemplo, regañándoles cuando lloran o despreciando sus ganas de abrazar o besar a su maestro, como si estas no fueran formas adecuadas de actuar para un hombre. Cuando esto ocurre, a los niños se les restringen las posibilidades de expresar su masculinidad.

Asimismo, con más frecuencia de la deseada, muchos niños siguen creciendo sin un padre o un maestro que se muestre preocupado por lo que le pasa cotidianamente, sin un hombre que se relacione con él escuchando y compartiendo su experiencia. Esta ausencia masculina refuerza simbólicamente ese estereotipo de masculinidad que considera que la educación y los afectos no son cosa de hombres. Esta ausencia afecta también a las niñas porque se les quita la oportunidad de aprender de y con hombres.

Esto da lugar a que algunos de estos niños y niñas crezcan idealizando a los hombres, sin conocer realmente lo que ellos viven y sienten, tomando como referente el estereotipo y no las diferentes maneras que realmente existen de ser hombre.

Los padres y los profesores enseñan a sus hijos y alumnos y, de otra manera, a sus hijas y alumnas, no sólo con cómo se relacionan con otros hombres, sino también con su manera de dirigirse a las mujeres. Por ejemplo, con cómo hablan y valoran las actividades e intereses de su esposa, de su compañera de trabajo o de las mujeres en general.



# Hablar sobre la sexualidad



- **Deseos y ensoñaciones**
- **Crear un clima de confianza**
- **Atender la singularidad**
- **Estimular, proponer e informar**
- **Escuchar**
- **Dar palabras**

# Deseos y ensoñaciones

Las niñas y los niños conforman su visión de la sexualidad a partir de imágenes e ideas que no siempre concuerdan con lo real. *Imaginemos a un grupo de niños que, en el patio de su colegio, gritan los nombres de diversas técnicas sexuales que han oído nombrar.* Con esta manera de actuar, ellos pretenden llamar la atención y dar a entender que saben mucho sobre sexualidad. De este modo, muestran al mundo un ideal de disfrute y placer empobrecido que, si lo interiorizan como si fuera el mejor horizonte posible, les llevará a vivir experiencias desagradables o vacías cuando, en realidad, querrán sentir algo extraordinario.

Y, de este modo, caen en una especie de trampa que pone coto a su deseo de nombrar y satisfacer su propia curiosidad hacia lo que hacen dos personas adultas cuando juntan sus cuerpos en la intimidad. *En una clase con niñas y niños de 11 y 12 años, la maestra les dio la oportunidad de preguntar todo aquello que quisieran sobre sexualidad. En medio de esta reflexión, uno de los chi-*

*cos más mayores, tomó la palabra para decir que él no necesitaba hablar de sexualidad, le bastaba pagar a una prostituta para saberlo todo. El chico esperaba una bronca por su provocación, pero la maestra simplemente le dijo: ¿Es esa la sexualidad que quieres vivir? Él se quedó pensativo, sin saber qué decir.*

En esta visión tecnicista de la sexualidad, las prácticas coitales tienen especial relevancia. De hecho, es habitual pensar que relación sexual y coito son sinónimos. Por ejemplo, ¿qué se nos pregunta realmente cuando alguien manifiesta curiosidad por la primera vez que hemos tenido una relación sexual? En el fondo, tanto si esta pregunta nos la hace un médico o una amiga, suele hacer referencia a la primera relación coital que hayamos tenido. A veces, se asimila el coito a una relación sexual completa, como si a las otras maneras de vivir la sexualidad les faltara algo.

Esta idea lleva a muchas niñas y niños a sentir que no tienen sexualidad sólo porque no practican el coito, que la sexualidad es algo que empieza a formar parte de un ser humano a partir de los 16, 18 ó 20 años. Les lleva, además, a interiorizar una serie de ideas equivocadas. Piensan, por ejemplo, que es difícil vivir una sexualidad adulta, placentera, sana y completa sin coito. O también, que el orgasmo se alcanza a través del coito, minusvalorando otras formas de llegar a sentirlo, y ocultando que las mujeres tienen un clítoris y, por tanto, una respuesta sexual diferente. O, finalmente, pueden sentir que una relación sexual entre dos hombres, y más aún entre dos mujeres, es una relación incompleta, sin sentido.

Asimismo, tal como ven en muchas películas y en diferentes cuentos, es común que niñas y niños interioricen la idea de que los sentimientos amorosos garantizan un intercambio fluido y sin aristas. Aprenden que no es necesario expresar los miedos, los gustos, los deseos y las necesidades ni descubrir la sensibilidad del otro o de la otra para hacer posible una buena relación y, por tanto también, una buena relación sexual. De modo que, si sus primeras relaciones amorosas y sexuales no fluyen con la armonía con la que se lo habían imaginado, interpreten este hecho como signo ineludible de falta de amor, y no simplemente como necesidad de conocerse mejor.

Del mismo modo, es común que crean que la belleza o determinados atributos del cuerpo de una mujer garantizan una buena relación sexual, o también, que los chicos que no se sienten irresistiblemente atraídos por este tipo de mujeres son “maricas” y no simplemente más libres.

Por otra parte, suelen pensar que es posible saber todo sobre la sexualidad, como si ésta fuera un compendio de contenidos que se aprenden y asimilan de una vez para siempre. Sin embargo, la sexualidad nunca termina de aprenderse porque va tomando diferentes formas y matices a lo largo de cada vida y, en este sentido, sus posibilidades son infinitas. La madurez no es saberlo todo, sino adquirir la capacidad para escuchar y escucharnos, hacer y disfrutar como queremos y sentimos, sin hacer ni hacernos daño.

Todas estas ideas, junto a otras muchas que iremos desgranando a lo largo de este texto, dan lugar a que muchas niñas y niños planteen, más que deseos, ensoñaciones. O sea, que formulen un ideal de sexualidad desconectado de sus propias vivencias, de lo que les dice su propia piel. Por ejemplo, son ideas que pueden hacer que una chica ‘se obligue’ a tener un coito con su novio sin sentir que es eso realmente lo que quiere, sin respetar a su cuerpo y a sus emociones que aún no están preparados para este tipo de prácticas, sin ni siquiera preguntarse por sus propios deseos.

Por eso, es muy importante que tengan en su educador o educadora, a alguien con quien expresarse cómo son, qué sienten y qué les pasa realmente, a alguien con disposición para contarles también cómo es, qué siente y qué le pasa. Entrar en contacto con lo que nos ocurre de verdad es un buen comienzo para poder comprender que lo real es precisamente eso y no eso otro que ven en el cine o que oyen en el patio del colegio.

## Crear un clima de confianza

Para expresar libremente sentimientos, percepciones o deseos, hace falta que exista un clima de confianza, un lugar y una relación donde una o uno se sienta bien. Cuando los niños y las niñas tienen la seguridad de que se les va a tomar en serio, saben que lo que cuenten no va a ser utilizado para controlarles o amenazarles o que lo que dicen no va a ser sentenciado o ridiculizado, entonces es más fácil que se sientan a gusto, se abran y empiecen a confiar sus cosas a la persona adulta que esté a su lado.

*No es lo mismo, por ejemplo, reírse, enfadarse o ridiculizar a una niña de 8 años cuando nos dice que le gusta alguien de su clase, que escucharla atentamente, tomarse en serio lo que siente y contarle cosas que nos pasaban cuando teníamos su edad.* Con la primera reacción es probable que esta niña no nos vuelva a hablar de sus sentimientos amorosos mientras que, con la segunda, las posibilidades de que nos siga contando lo que le ocurre son más altas.

No es extraño que expresen lo que les preocupa sobre la atracción, el amor o determinados cambios de su propio cuerpo, con cierto temor o vergüenza. Es como si estuvieran pensando ‘¡a ver qué me van a decir ahora que he soltado esto que llevaba dentro!’.

Las niñas y los niños necesitan compartir sus inquietudes con personas adultas de confianza, pero necesitan también sentir que se respeta su intimidad. Todo el mundo necesita tener su propio espacio, sus secretos, su intimidad. Esto es lo que hace que algunas criaturas se muestren airadas cuando sus mayores indagan demasiado en sus cosas. *Una niña le dice a su madre: ‘¿es que te estoy preguntando todo el día cómo te va en tu trabajo?’*

No es lo mismo el silencio que la mudez. El silencio tiene que ver con el deseo de no compartir alguna experiencia o de dejarla reposar hasta encontrar las palabras adecuadas. La mudez, en cambio, tiene que ver con el miedo a decir, con el temor a que lo que les inquieta sea mal acogido.

Crear un clima de confianza facilita que nos cuenten aquello que necesiten contar sin miedo. Una cosa es acompañar, estar cerca y conocer qué le pasa a cada criatura, y otra bien diferente es atosigarla, vigilarla y controlarla.

# Atender la singularidad

Las criaturas distinguen bien cuando una persona adulta se interesa realmente por lo que ellas son y sienten a la hora de tratarlas o incluso de ponerles límites. *Por ejemplo, un niño siente claramente que no es igual la actitud de un tío que le echa una bronca por mirar con interés y ansiedad a una mujer desnuda en una revista, que la de su padre que se acerca a él, escucha sus sensaciones, le habla sobre la atracción que todas y todos sentimos alguna vez hacia otras personas y le explica la necesidad de abordar ese sentimiento sin tratar a las mujeres como objetos ni haciéndose daño a sí mismos.*

Cada criatura es única, no hay una única manera correcta de ser y, por eso mismo, no se puede hablar de fórmulas universales para educar la sexualidad. Por ejemplo, con 11 años, hay niñas que aún están jugando con muñecas mientras que otras están más pendientes de la seducción o de los juegos amorosos; algunas tienen aún cuerpos de niñas mientras que otras parecen casi adultas; a algunas les gusta hacer deporte mientras que otras prefieren un buen baño de sol, etc. Con la incorporación de niñas y niños de otros países en las escuelas y en los barrios, esta disparidad es aún mayor.

Es importante educarles para que no tengan miedo de expresar su diferencia y de relacionarse con la diferencia de las y los demás. Una buena manera de iniciar esta tarea es interesándonos por su singularidad y mostrando abiertamente la nuestra. Esto no siempre es fácil porque, mostrarnos tal como somos o tal como vamos siendo, implica riesgo. Nunca sabemos a ciencia cierta cómo nuestras palabras, nuestros gestos o nuestros deseos repercutirán en el otro o en la otra. Pero es un riesgo que vale la pena, porque posibilitan relaciones reales en las que, al poner en juego lo que realmente somos, somos más libres.

# Estimular, proponer e informar

Hay una pregunta que suele estar presente en la cabeza de muchas personas que educan a niñas y niños: ¿Tenemos que esperar a que nos pregunten y muestren curiosidad por la sexualidad, o es mejor hablar de ella antes de que manifiesten interés por la misma? Habrá momentos para estimular y proponer y otros para responder a sus preguntas.

A veces, la opción de no hablar de sexualidad hasta que muestren un gran interés, lleva a la niña o al niño a sentir que a la persona adulta que les acompaña no le gusta hablar de estas cuestiones y, por tanto, dejan de preguntar o expresar su curiosidad, en una especie de círculo vicioso. De este modo, cuando sus mayores logran saber algo sobre alguna de sus inquietudes, él o ella ya la habrán planteado en otros lugares, obteniendo respuestas que podrán ser estimulantes, pero también confusas o negativas.

Con 7 u 8 años, ya han descubierto que a determinadas palabras les rodea un misterio difícil de desentrañar, prestan una especial atención cuando oyen las palabras sexo o sexualidad porque quieren entender ese enigma. Pero, con frecuencia, cuando hacen algún comentario o piden que se les aclare alguna cuestión, presencian risas nerviosas, evasivas o silencios. Estas reacciones hacen que sus muestras de curiosidad dejen de ser espontáneas y se mezclen con un poco de miedo o precaución: se acercan, tantean, vuelven a alejarse. Por ejemplo, *un niño pregunta algo relacionado con la sexualidad a su madre, pero cuando ésta le responde, él se comporta como si realmente no le interesara.*

Los niños y las niñas captan cuando a una persona adulta no le resulta fácil abordar cuestiones relacionadas con el cuerpo, el amor o el placer. A veces, prefieren no preguntar para no crear

una situación que genere tensión en su madre o en su maestro. Contarles nuestro pudor, miedo o vergüenza es un buen modo de mantener viva la comunicación, es posibilitar un intercambio real, poniendo en la mesa lo que realmente somos, y dando la posibilidad para que ella o él también expresen sus dificultades para hablar de sus inquietudes.

*Una madre fue a la pediatra con su hija de 9 años. La doctora le preguntó si ya había hablado con claridad de sexualidad con la niña. La madre le comentó que le había hablado de cómo se tienen los hijos y las hijas, de la regla y otras cuestiones por el estilo. Entonces, la pediatra preguntó a la niña: ‘¿a ti te parece que tu madre habla bastante sobre todo esto contigo?’ Y la niña contestó que no. Esta niña había ido retrayéndose a la hora de compartir sus dudas, reflexiones, sentimientos porque, en realidad, no sentía que su madre estuviera cómoda cuando mantenían una conversación sobre sexualidad. La madre fue capaz de explicar a su hija por qué se sentía así y este fue el hilo del que tiraron para empezar a hablar sobre estas cuestiones.*

No es necesario esperar a que tengan una gran madurez para hablar sobre sexualidad. Ocurre más bien al contrario, proponerles determinados temas de conversación, hace que maduren, crezcan, se estimulen. Dar información sexual no es adelantarse a los acontecimientos ni estimular una sexualidad que no sea acorde a su edad. Es permitir que comprendan qué les pasa a sus cuerpos, que lo vivan con salud, creatividad y alegría, y que den nombre a sus sensaciones y deseos.

Siempre va a ser mejor que tengan información y conocimientos adecuados a que sacien su curiosidad con lo que descubren en cualquier lugar. Pero dar información no es algo que se haga de una vez para siempre, con una simple charla. Es probable que tengamos que repetir y volver a repetir si queremos que la niña o el niño integren lo que le explicamos y sepan relacionarlo con su vivencia cotidiana, sobre todo si esta información choca con las ideas distorsionadas que aprenden en otros lugares. Si nos resulta difícil hacerlo en primera persona, siempre podemos buscar lugares y personas que sí lo puedan hacer de forma adecuada.

Anticiparnos a sus propias preguntas, siempre en su justa medida, es un modo de abonar el terreno para que sientan que pueden compartir lo que quieran. Lo mismo ocurre cuando nos tomamos en serio sus preguntas. Las respuestas cercanas, directas, claras y concretas alimentan su curiosidad, su interés por seguir indagando sobre todo aquello que les rodea.

*Una tutora de cuarto de secundaria preguntó a su alumnado sobre qué quería hablar a lo largo del curso. La gran mayoría respondió: ‘de cualquier cosa, menos de drogas o sexualidad’. ¿Qué ha pasado para que dejaran de interesarse por la sexualidad? Probablemente un poco de cada cosa de las que hemos ido desgranando en este capítulo. Quizás, también, las y los adultos que les han hablado de sexualidad, han puesto el acento de su reflexión en los riesgos y no en la sexualidad en sí misma, o han tratado la sexualidad como una cuestión biológica o técnica sin ahondar en reflexiones, vivencias y preocupaciones reales del alumnado. En fin, estos chicos y chicas han sentido que se les ha hablado de otra cosa diferente de la que les interesaba.*

# Escuchar

Decimos que una persona está en su centro cuando es capaz de reconocer qué quiere y qué no quiere, qué le gusta y qué no le gusta, y sabe dar valor a todo esto que le sucede en sus relaciones. Estar en su centro no es lo mismo que encerrarse en sí o entrar en una lógica egoísta. Es simplemente tener la posibilidad de relacionarse con las otras personas sin negar su cuerpo, sus deseos o sus sentimientos. Aprender a encontrar su propio centro es uno de los fundamentos de una sexualidad libre y sana.

Sin embargo, es tanta la presión que viven las niñas y los niños para que sientan y sean de una determinada manera que no es extraño que en un momento determinado de sus vidas dejen de saber qué quieren o qué les gusta, reproduciendo lo que les han dicho que deben querer y sentir. Y esto no es muy diferente a lo que nos ha pasado a la mayoría de las personas adultas.

Es habitual que digan ‘no sé’ cuando se les pregunta por sus sentimientos en una situación determinada. A veces, esta respuesta nos da cuenta de su confusión, mientras que otras veces responde a un cierto miedo a decir abiertamente lo que realmente les pasa por si les decimos que no está bien sentir o ser así.

*En una clase de 6º de Primaria, algunos niños hablan del cuerpo femenino como si fuera simplemente un objeto a invadir. Las niñas se callan y no responden. La educadora siente rabia ante ese silencio y dice: ‘Pero bueno, ¿las chicas, qué pensáis? Tenéis que hablar, porque si no...’ Pero, las chicas siguen en silencio, y ese silencio, tras la intervención de la educadora, se vuelve más tenso aún.*

La educadora, marcada por su propia historia, interpreta este silencio femenino como sumisión y aceptación de lo que estos chicos dicen y, por ello, les propone una respuesta contundente para ‘poner las cosas en su sitio’. O sea, les dice lo que tienen que hacer sin indagar bien en lo que ellas realmente sienten y quieren, sin escucharlas.

Estas niñas no se habían callado por sumisión a los niños, tal como probablemente ocurre en otras situaciones. En este caso, ellas querían hablar de sus propias experiencias e inquietudes en relación a la sexualidad en vez de contestar a estos niños, querían que, por una vez, se les diera protagonismo por sí mismas, no a través de cómo ellos las tratan.

Hay que hilar fino para escuchar y atender bien lo que realmente sucede a cada niña y a cada niño. Si esta educadora quiere que las niñas no vivan sus relaciones amorosas ‘descentradas’, poniendo el centro de sí mismas en otras personas, olvidándose de lo que realmente desean, tendrá que empezar a ayudarlas a reconocer en cada contexto y situación su propio deseo: qué les gusta, qué quieren, etc.

Los niños, en general, parecen más seguros. Pero, muchos de ellos, con esta actitud no hacen más que reproducir un modelo marcado por otros que a menudo tampoco se corresponde con lo que sienten y viven. De hecho, muchos ni siquiera saben qué desean porque les faltan referentes, imágenes o palabras para poder decírselo a sí mismos y a las demás personas.

La escucha es fundamental para romper este círculo vicioso. Escuchar es estar en disposición de entender de verdad qué vive, qué le pasa y qué desea la niña o el niño. Esto supone dedicarles tiempo para que puedan expresar, por ejemplo, los celos que sienten hacia el novio de su madre, el miedo a que su mejor amiga no les preste la suficiente atención el día de su cumpleaños, o su tristeza por creer que no gustan. Es también dar tiempo para que puedan expresar y podamos entender qué es realmente lo que quieren saber cuando nos hacen determinadas preguntas, qué les mueve a cuestionarse determinadas cosas, qué inquietud o preocupación tienen.

La escucha implica una actitud de apertura y aceptación. Por ejemplo, si a un niño que nos cuenta que tiene celos del novio de su madre, le decimos que no tiene por qué sentir eso, ya que su madre siempre lo querrá igual, este niño dejará de hablar sobre ese sentimiento porque habrá percibido que no aceptamos lo que él siente. Esto no significa que no debemos decirle que su madre

lo querrá de todos modos, sino que es mejor decírselo en un momento más adecuado, después de que él haya podido entender y profundizar en lo que le pasa.

*Una madre solía desnudarse delante de su hija en casa. A su hija le gustaba verla así. Pero un día fueron juntas a la playa donde la madre decidió hacer top-less. La niña, al ver a la madre, se ruborizó, no quería que ella mostrara sus pechos en público. La madre, al darse cuenta, se volvió a poner el sujetador. Al pasar el rato, la niña se relajó y dijo a la madre que no le importaba que se lo quitara. Esta mujer supo aceptar lo que vivía su hija sin juzgarla y, de este modo, la niña pudo vivir bien su proceso.*

Escuchar es la única manera que tenemos para enseñarles a escucharse y a no tener miedo o vergüenza de sí, de lo que tienen dentro. No se trata sólo de escuchar sus palabras, sino también sus gestos o sus juegos. La escucha y la empatía les ayuda a desatascar sentimientos, entender qué les pasa y encontrar la manera de situarse ante las situaciones difíciles sin imponerse pero sin negar lo que realmente sienten.

*Una niña de 11 años ve una escena en televisión en la que una pareja se besa. Su madre está delante y, para disimular la tensión que esa escena le genera, empieza a hablar de otras cosas. La madre ni se ríe de la situación ni le dice que no tiene por qué sentirse así. Simplemente deja pasar el tiempo, hasta que encuentra un momento en el que ambas están especialmente a gusto para contarle el pudor y la vergüenza que ha sentido a lo largo de su vida cuando ha visto escenas de amor. De esta manera, le hará saber a la niña que entiende lo que siente y le dará la oportunidad de que hable de lo que le pasó ese día si ese es su deseo.*

Escuchar es un proceso que no se da de una vez para siempre. Los niños y las niñas cambian constantemente, viven nuevas experiencias y sensaciones. *Por ejemplo, una madre cuenta que su hijo, con 7 años, no sentía ningún interés por conocer a las niñas ni por jugar con ellas. A esta mujer le costó un tiempo aceptar ese desinterés por parte de su hijo y, cuando ya lo tenía asumido, él le dijo que le gustaba mucho una niña de su clase.*

# Dar palabras

En la escucha es fundamental entender qué significados dan a las palabras que usan. Qué nos quiere decir, por ejemplo, una niña de 10 años cuando dice ‘Pedro es mi novio’. Probablemente esté dando a la palabra ‘novio’ unos significados diferentes a los usados por las personas adultas, esté haciendo referencia al juego que ella juega con Pedro, un juego que le permite ensayar e imaginar qué es una pareja.

Cuando dicen palabras o expresiones que han escuchado de sus mayores, es necesario ayudarles a incorporarlas a su propio lenguaje de un modo claro, sin confusiones. Por ejemplo: si una niña dice que su hermana está en la edad del pavo, preguntarle ‘¿qué es eso de la edad del pavo?’ es un modo de ayudarla a decir realmente lo que quiere decir.

En este proceso, es importante también regalarles palabras. Son esenciales todas aquellas que les sirven para nombrar el conjunto de su cuerpo, sin tener que echar mano de palabras que ocultan, ridiculizan o hacen ostentación de la genitalidad humana. *En un juego de contacto, una niña llora y se queja de que le habían tocado “sus partes”. La educadora le pregunta: ‘¿te refieres a la vulva?’. El conjunto de la clase se siente aliviada: ¡tienen una palabra para nombrar lo que quieren nombrar!*

Asimismo, necesitan palabras para expresar sus ideas y sentimientos. Esto les permite también preocuparse por niños y niñas de su misma edad y abordar los conflictos que puedan surgir. *Una niña dice a su maestra que ha visto a un niño peleándose con otro. Al escuchar esto, el niño en cuestión dice: ‘no te preocupes porque ya lo hemos solucionado’. Y la maestra le pregunta: ‘¿lo habéis solu-*

*cionado bien, estáis los dos a gusto, habéis hablado? y él dice que sí.* Con estas preguntas, la maestra ayuda a este niño a poner palabras a lo que ha vivido. Y, del mismo modo, a hacerse con palabras que le podrán ayudar a expresar lo que siente o lo que le ocurre en otras ocasiones.

*Un niño, cuando tenía 8 años, al ver una película de amor decía a su padre ‘van hacer el amor, ¡qué rollo!’ y, cuando la pareja protagonista se besaba decía: ‘¡Míralo, te lo dije!’.* Para este niño besar y ‘hacer el amor’ eran sinónimos. *Más tarde, con 9 y 10 años, empezó a usar otra palabra: ‘follar’.* De algún modo, él sabía que esa palabra remite a algo más duro que ‘hacer el amor’ o besarse. De hecho, algunas veces, acompañó el sonido de esta palabra con determinados gestos en la almohada. Es más, este niño, como otros muchos, ha relacionado su masculinidad y el hacerse mayor con lo que rodea la palabra ‘follar’. Y todo esto lo ha ido aprendiendo por imitación y, por eso, probablemente no termina de comprender que, cuando se expresa así, hace referencia a encuentros sexuales en los que no se tienen en cuenta los sentimientos y necesidades de la otra persona.

Entender el sentido y el significado de cada palabra que usan, les da una mayor capacidad para imaginar y nombrar lo que quieren realmente vivir y no quedarse en simples ensoñaciones. Se trata de partir de sus palabras, de sus vivencias y de sus inquietudes para estructurar la información y organizar su conocimiento.

# El cuerpo



- **Un cuerpo sexuado cambiante**
- **La vivencia del cuerpo sexuado**
- **La curiosidad por los otros cuerpos**
- **La coquetería y la seducción**
- **Pesos y medidas**
- **El autoplacer**
- **La expresión de los afectos**
- **Sentir que sí / sentir que no**
- **La menstruación**
- **La reproducción humana**

# Un cuerpo sexuado cambiante

Entre los 7 y los 10 años, la disposición, capacidad y curiosidad para entender y comprender sus cuerpos y lo que les pasa es muy alta. Generalmente con una sola explicación no terminan de entenderlo todo, pero esto no significa que aún no tengan la preparación suficiente, sino que están en pleno proceso de aprendizaje y que, por tanto, necesitan volver a escuchar determinada reflexión o explicación.

A partir de los 10 años, los cambios físicos suelen ser más evidentes y acelerados. Por eso, en esta etapa, la vivencia del propio cuerpo y la curiosidad que sienten sobre todo lo que a él le sucede están cargadas de mayor perplejidad y pasión.

Este proceso no se da de la misma manera y con la misma celeridad en todas las niñas ni en todos los niños. La adolescencia suele aparecer en las niñas entre los 9 y los 14 años, y en los niños de los 10 a los 15 años. Y la tendencia es que ésta se dé cada vez a edades más tempranas.

De los 6 a los 12 años, pasan de la infancia a la preadolescencia. A las niñas les empiezan a crecer los pechos, se les ensanchan las caderas y tienen la primera menstruación. A los niños les empieza a cambiar la voz y a ensanchárseles la espalda. Unas y otros estiran sus tamaños, les crece vello por el cuerpo y, en algunos casos, se les hincha la cara y sienten como ésta se llena de espinitas. En los últimos años de esta etapa, algunas y algunos empiezan a sentir sus hormonas alteradas y experimentan sensaciones nuevas relacionadas con las emociones, con el placer y con la sexualidad que no siempre saben canalizar. *Una madre lo expresa así, ‘no noto ningún cambio corporal significativo en mi hija de 9 años, pero supongo que algo está sucediendo por el carácter que tiene últimamente’.*

Cada cual, sea cual sea su proceso de crecimiento, necesita entender qué le sucede a su cuerpo en cada momento para poder sentir su propia piel sin miedo y sin mitos. Para esto, es necesario tratar con atención y cuidado la singularidad de cada cuerpo, ayudando a que quienes se desarrollen antes puedan dar a cada uno de los cambios vividos unos significados propios, sanos y creativos. Del mismo modo que quienes empiezan más tarde puedan aprender de lo que les pasa a los otros y a las otras, aceptando su ritmo y su propio proceso.

Es importante informar de lo que les pasará con un poco de antelación, para que no se sorprendan ni vivan estos cambios con sobresaltos, entendiendo, además, que en todo este proceso no existe una norma rígida y cerrada, o sea, que cada cual tendrá una experiencia diferente y única.

A veces, al hablarles de la adolescencia que se les avecina, se pone la menstruación y la eyaculación a un mismo nivel. Sin embargo, son dos fenómenos dispares que no pueden ser homologados. Hablar de la menstruación y de la eyaculación como si fueran equivalentes puede confundirles.

La menstruación tiene que ver con la capacidad del cuerpo femenino de acoger, engendrar y dar luz a una criatura humana. En cuanto a la eyaculación, si bien tiene relación con la fecundación humana, también la tiene con el placer y el orgasmo masculino. Si sólo hablamos de menstruación y eyaculación, ocultamos el placer y los orgasmos femeninos que poco tienen que ver con la menstruación.

# La vivencia del cuerpo sexuado

*Un niño de 6 años le dice a su educadora ‘¿es malo que me pique la colita? ¡Es que me pica!’ Y ella responde ‘no, no es malo ¡si te pica, ráscate, no te hagas daño, pero ráscate!, pero, si te pica mucho, mucho, dile a tu padre o a tu madre que te lleve al médico’.*

Si a este niño le picara la barriga o la boca, podría asustarse o preocuparse, pero no porque pensase que lo que le pasa es malo en un sentido moral del término. Él se expresa así porque ha aprendido que determinada parte de su cuerpo está relacionada con ‘cosas malas’, precisamente esa parte que le hace saber que es niño y no niña, y que está vinculada a lo que comúnmente llamamos sexualidad. Esto le puede llevar a vivir su cuerpo sexuado con vergüenza o extrañeza y a sentir que su sexualidad está ligada a cosas negativas.

Conocer cómo es su cuerpo de mujer o su cuerpo de hombre, tener claro el propio esquema corporal, es fundamental y necesario para que puedan sentirse a gusto en su propia piel. ¡Cuántas niñas crecen sin saber cómo es su vulva o dónde está su clítoris! ¡Cuántos niños creen que ya lo saben todo por la importancia que gran parte de nuestra cultura da a su pene!

Es necesario mimar la información que damos sobre sus genitales porque, aunque pueda parecer una información aséptica o puramente científica, conlleva emociones. *Una niña de 7 años le dijo a su madre que le encantaba su vulva, pero que no le gustaban nada los penes. Y la madre le respondió que si es lo que ella siente está bien, pero que quizás, algún día, le gusten también los penes.*

Vivir la intimidad es una cuestión importante. A veces, ésta representa un momento para reconocer su cuerpo a solas. Otras veces, sobre todo en el caso de las niñas, ésta responde al deseo de

preservar su cuerpo de determinadas miradas, gestos u observaciones que les resultan desagradables. *No es extraño, por ejemplo, que una niña de 11 años, cuando empieza a sentir que sus pechos crecen, se encorve para no mostrarlos. Con ese gesto, ella expresa su desconcierto ante su cuerpo que cambia, pero también su miedo a vivir burlas por parte de los chicos ante su nuevo cuerpo.* Es probable que, en más de una ocasión, esta niña sienta la necesidad de aislarse.

A veces, ocurre todo lo contrario, hay niñas que exhiben sus cuerpos (ombligo, escotes, etc.) de una manera que se suele calificar de seductora o sexy, con frecuencia para estar a la moda, para no resultar ‘ñoña’ o buscando resultar atractivas. Aunque, también hay veces que muestran sus cuerpos simplemente porque les gusta expresarse así. En todo caso, exhibirse o esconderse por lo que los y las demás dicen o hacen, es perder el propio centro, dejar a un lado el propio deseo y perder la oportunidad de dar significados propios y libres a su cuerpo de mujer.

Además, las niñas suelen desarrollar muchos recursos expresivos a través del ritmo, el baile, la coquetería y el lenguaje gestual, y a través de ellos pueden dar a conocer con muchos matices la riqueza de sus afectos y deseos. Pero, ¿qué le pasa a una niña o a una chica cuando se expresa libremente con su cuerpo? No es extraño que alguna persona adulta diga ‘¡qué peligro tiene esta niña!’. Pero el peligro no está realmente en ella, sino en esas miradas que estereotipan sus movimientos y toda la expresividad de su cuerpo.

*Dos hermanas de 10 y 8 años, de la República Dominicana, se pusieron a bailar en una fiesta, moviendo absolutamente todo su cuerpo con mucha desenvoltura y seguridad. Los niños se quedaron mudos y algo ‘bizcos’ mirándolas. ¿Qué hubiera pasado si ellos hubieran sido más mayores? Es importante ayudar a que estos niños aprendan a descubrir y escuchar toda la riqueza expresiva de un cuerpo femenino sin pensar que éste le está provocando, ni sentir la necesidad de invadirlo o agredirlo para canalizar las emociones que éste le suscita. Es importante, también, que ellas aprendan a preservar su integridad física sin renunciar a expresarse tal como desean hacerlo, sin dar a la mirada del otro o de la otra más entidad que a su propio deseo.*

Es interesante también que los niños experimenten sin miedo ni prejuicios los diferentes recursos expresivos que tienen sus cuerpos. Por ejemplo, ¿qué pasa con el baile, sigue siendo cosa de niñas? Hoy en día, al existir más referentes de hombres que bailan y lo hacen bien, los niños asumen

esta actividad con más tranquilidad. Sin embargo, aún es difícil que un niño se atreva a apuntarse a las clases de ballet que se dan en su escuela.

Los niños tienden a ocupar mucho espacio con sus cuerpos. A veces, se mueven como si hubiesen aprendido que sus cuerpos de hombres les dan la potestad para invadir y avasallar el espacio de las y los demás. Y, de este modo, aunque parezca una paradoja, pierden la oportunidad de aprender a tener control sobre su propio cuerpo y, sin control, no es posible sentirlo, mimarlo y expresar realmente lo que quieren expresar.

*Imaginemos a un grupo de niñas y niños de 10 u 11 años en una piscina. Si se cambian de ropa en un mismo espacio, lo más probable es que las niñas se cambien tranquilamente, sin meterse con nadie e incluso que sientan un poco de pudor. Es posible que algún niño también actúe así. Pero, es muy probable, que otros niños hagan ostentación de su cuerpo y tal vez incluso de sus genitales.*

Cada cuerpo, cada rincón de nuestro cuerpo, sea la mano, el pelo, los dedos de los pies, las rodillas, el pecho o las costillas nos da infinitas posibilidades de hacer, sentir, crear, experimentar. Para dar significados libres a nuestros cuerpos es necesario tomar conciencia de estas posibilidades y no reducir la experiencia corpórea a unos cuantos clichés y estereotipos.

Todos los cuerpos tienen infinitas posibilidades, pero también límites y necesidades. El cuerpo se cansa, necesita alimento, se enferma. Pero los límites no son impedimentos para experimentar y probar diferentes maneras de ser, sino que nos invitan a hacerlo con medida y sensatez.

Saber cómo es el propio cuerpo y experimentar las infinitas posibilidades que éste presenta, así como sus límites y sus necesidades de cuidado, es conocerse y poder encontrar el modo de estar a gusto con él; de expresar una manera propia de ser chica o de ser chico.

# La curiosidad por los otros cuerpos

Niñas y niños sienten curiosidad por cómo son los demás cuerpos. Esa curiosidad es la que les permite entender la diferencia sexual, las diferencias entre los cuerpos de su mismo sexo e imaginarse cómo serán sus cuerpos cuando sean mayores.

Los modos que tienen de expresar su curiosidad son variados, a veces incluso virulentos. *Durante unos cuantos meses, en una clase de segundo de primaria, tres niños entraron con frecuencia en el cuarto de baño de las niñas durante el recreo. En una asamblea, las niñas dijeron ‘éste, éste y éste entran al cuarto de baño y no nos dejan orinar tranquilas’. La maestra preguntó a estos niños porque lo hacían y cómo se sentían haciéndolo. Uno dijo que lo hacía porque lo hacía el otro, otro que lo hacía como una broma y, finalmente, el tercero dijo ‘es que yo no sé bien como es la vulva’. Entonces la maestra dijo ‘si este es el problema, vamos a investigar en los libros, dibujos y fotos, vamos a ver cómo es la vulva’. Y, desde entonces, ningún niño volvió a entrar en el baño de las niñas.*

Esta maestra hizo un ejercicio de escucha y atención, les dio imágenes y palabras, y, de este modo, logró canalizar la curiosidad de estos niños de un modo más sano, entendiendo que sentir curiosidad es algo positivo pero no una justificación para invadir otro cuerpo.

Ver cuerpos desnudos, bien en casa, bien en la televisión, en las películas o en los dibujos, les permite expresar y saciar su curiosidad con más frescura y serenidad. Esto no significa que sea necesario desnudarse. Cada cual, en función de la relación que tenga con la niña o el niño, de sus sentimientos o de su carácter tendrá que buscar su propia manera de enseñarles cómo son los cuerpos sexuados. Si hacemos algo que nos hace sentirnos mal, lo que les enseñamos es malestar.

# La coquetería y la seducción

Adornar y embellecer el cuerpo es un modo de cuidarlo. Son prácticas en las que, a través de la creatividad, podemos expresar cosas diversas: estados de ánimo, deseos, gustos, etc. Este conjunto de posibilidades expresivas ha estado más cerca de la experiencia femenina a lo largo de la historia, de ahí que sean más niñas que niños quienes las incorporan a sus vidas.

Estas prácticas, cuando son usadas con libertad, permiten un mayor conocimiento del propio cuerpo. Ahora bien, cuando son usadas para alcanzar un modelo estereotipado de belleza, se vuelven en contra de quienes las practican.

Demasiadas niñas y cada vez más niños sienten que sólo podrán estar a gusto en sus cuerpos si gustan estéticamente, y que sólo podrán gustar si reproducen un modelo rígido y estereotipado de belleza. O sea, aprenden a tratar a su propio cuerpo desde una mirada ajena que atiende, no tanto a sus posibilidades, sino a lo que le falta o le sobra para reproducir este ideal.

Esto no implica que debemos animar a una niña a que deje de usar el rosa o de ser muy coqueta, ni tampoco todo lo contrario. Se trata, más bien, de escuchar y atender a lo que siente esa niña, que es única y singular, cada vez que se arregla, sea como sea la ropa que elija ponerse: ¿Es feliz y creativa adornándose o se siente presionada para dar una determinada talla o modelo? ¿Su forma de vestirse le hace perder movilidad corporal y frescura a la hora de relacionarse o, por el contrario, le hace sentirse más viva y abierta?

Es importante, por tanto, ayudar a cada niña y a cada niño a buscar su propia manera de expresarse estéticamente; una manera que no les haga renegar de su propio cuerpo, sino que les

ayude expresar sus gustos, sentimientos o deseos también a través de la ropa, adornos, peinados, etc. Para ello, es necesario estar a su lado en su proceso de integrar la coquetería y la belleza en sus vidas, sin imponer ningún tipo de modelo, sino dándoles la posibilidad de elegir sin caricaturizar ni moldear su creatividad. Teniendo en cuenta, además, que este es un proceso cambiante.

*Imaginemos a una niña que no le gusta adornarse y que suele ir siempre con pantalones, zapatillas y camisetas anchas. Es probable que alguien la tilde de ‘marimacho’, como si su manera de vestir no fuera adecuada. Imaginemos que a esa misma niña le apetece ponerse una falda. Es probable que alguien se ría de ella por el cambio que ha dado. Si esta niña se deja arrastrar por la corriente y no tiene quien escuche y entienda lo que vive y siente, tendrá un lío enorme a la hora de elegir, sentirá que, se ponga lo que se ponga, nunca elegirá bien.*

Las criaturas, y también las personas adultas, descubren sensaciones y gustos diferentes en cada edad, en cada momento vital, en cada contexto, en cada relación, en cada actividad. Lo importante es que no dejen nunca de preguntarse: ¿Cómo me apetece vestirme hoy? ¿Qué ropa, qué adorno o qué color hacen sentirme bien y me permiten expresar lo que quiero expresar en este momento concreto?

Desde ahí, tener diversidad de recursos estéticos es tener más estímulos para dar forma a su necesidad de expresión. En el caso de los niños, esto implica, por ejemplo, animarles a experimentar qué sienten al usar colores más vivos y atrevidos, y no sólo el azul, beige, marrón o negro. O también, dejarles que disfruten maquillándose o poniéndose los zapatos de lunares de la hermana, sin regañarles por ello, ya que es su manera de acercarse a un mundo que se les tiene vedado.

Junto a la coquetería, existe algo que va más allá. La seducción es la capacidad de expresarse de tal modo que despierte atracción en otra persona, ganas de acercarse y conocer a quien se expresa así. Es un modo de hacer patente que nunca terminamos de conocer a alguien en su totalidad y convertir este hecho en un juego. Con la seducción, podemos descubrir cosas nuevas sobre lo que somos y poner en el centro de las relaciones elementos más lúdicos.

Ahora bien, existe un hilo frágil que puede llevar a que una persona opte por ponerse una ‘máscara’ que le resulte más atractiva, en lugar de mostrar algo suyo a través del juego de la seduc-

ción. No es lo mismo, por ejemplo, que una niña quiera usar determinado pantalón porque le marca sus caderas de un modo que las hace más bonitas, que querer usarlo para ocultar esas caderas que la niña considera deformes o poco atractivas.

Dejar de ser quienes son para gustar es una tarea frustrante. No son ellos o ellas quienes gustan, sino una imagen idealizada y ficticia. Y esta imagen suele quebrarse y estorbar en una relación más profunda. Por eso, es importante también atender y escuchar qué viven cuando se muestran seductores o seductoras. Qué sienten, por ejemplo, cuando se miran atentamente en el espejo haciendo diferentes gestos, posturas o pasos de baile.

Todo esto tiene que ver con la belleza. Cuando una persona resulta atractiva, de algún modo se la ve guapa, aunque no responda al modelo estándar de belleza. Del mismo modo, hay personas que sí responden a ese modelo y, sin embargo, resultan insulsas y artificiales. Esto es así porque la belleza está allí donde una persona se siente libre, entera, cuidada, a gusto con lo que es. Darles la oportunidad de reconocer los momentos en los que se han sentido guapos y guapas, les ayudará a descubrir que cuando alguien está en su propio centro, cuando se comunica y se relaciona transmite belleza.

*Una chica de 11 años tiene unos rasgos físicos que resultan muy atractivos y a muchos chicos se les ‘cae la baba’ cuando la ven. Con los niños de su edad, ella se muestra muy cercana y abierta, sin hacer ostentación de su belleza. Sin embargo, cuando sale con sus hermanos mayores, ella juega con ese poder que tiene.*

Si esta niña se deja atrapar por esas miradas, probablemente terminará identificándose con ellas, reduciendo, tanto su propia manera de ser, de expresar y de sentirse bien, a un estereotipo de belleza. Quizás, incluso, sufrirá cuando no la vean ‘perfecta’. Asimismo, si estos niños no aprenden a mirar más allá de sus rasgos físicos, no podrán descubrir lo que ella les puede aportar en relación a sus gustos, aficiones, conocimientos, formas de ser, etc. Y nada de esto significa, en ningún caso, perder el gusto por mirar un cuerpo de hombre o de mujer que se considera hermoso.

# Pesos y medidas

Existe un modelo estereotipado de belleza que circula con mucha fuerza en nuestra cultura. Este modelo valora a los cuerpos y a cada una de sus partes conforme a unos patrones rígidos que varían en cada momento histórico y que están basados en el peso y el volumen. Cuando niñas y niños perciben que su cuerpo no responde a esas medidas, les resulta más difícil aceptarlo y cuidarlo, sobre todo cuando esta percepción va unida a calificativos por parte de los y las demás como ‘jirafa’, ‘culo gordo’ o ‘paticorta’.

De forma paradójica, junto a la idealización de la delgadez, un número significativo de niños y, en menor medida de niñas, presenta problemas de sobrepeso. Son niñas y niños que tienden a realizar actividades sedentarias y que, a menudo, comen alimentos con un gran aporte calórico y poco valor nutricional.

De modo que, en una misma clase, podemos ver a una niña que apenas come por miedo a engordar, junto a un niño que está gordo por comer de un modo desordenado e insano. Tanto en un caso como en otro, hay poca escucha y cuidado del propio cuerpo, poca atención a sus necesidades nutritivas y de movimiento, y poca valoración de su propia belleza. En el primer caso, por intentar ajustarlo a un ideal impuesto desde fuera, renegando de la singularidad de ese cuerpo concreto. En el segundo caso porque, con el afán de disfrutar de la vida y de la comida, se abandona el propio cuerpo como si fuera posible vivir al margen de él.

Todas las actividades que les permiten sentir, entender y escuchar a su propio cuerpo, les ayudarán a no despreciarlo ni abandonarlo. Por ejemplo, si un niño siente y aprende a relacionar

cómo un empacho de chocolate le quita energía o descubre el placer que le proporciona un juego divertido que implica movimiento, tendrá más claves a la hora de cuidarse.

Asimismo, en esta etapa de grandes cambios corporales, cobra especial importancia la forma y tamaño de algunas de las partes de sus cuerpos. Por ejemplo, para algunos niños, sobre todo para los más mayores, empieza a ser significativo el tamaño de sus penes y, en algunos casos, llegan a competir entre ellos para ver quien lo tiene más grande. Detrás de estos juegos suele colarse una idea que, aunque falsa, más tarde puede llegar a afectar negativamente a su vivencia de la sexualidad: ‘a más tamaño, más virilidad y más posibilidad de disfrutar y hacer disfrutar sexualmente a una mujer’.

Entre las niñas, sobre todo a partir de los 10 u 11 años, es habitual que se fijen, comenten y conversen sobre a quién le crecen más los pechos, cómo crecen en unas y en otras, quién los tiene grandes y quién los tiene pequeños, cómo dicen que le gustan a los chicos y qué hacer para defenderse de sus agresiones.

Es necesario que tanto unas como otros tengan la oportunidad de expresar todo lo que sienten y viven en relación al aumento de volumen, peso y talla de cada parte de sus cuerpos, para que puedan comprender qué les pasa y dar a todo este proceso un sentido más sano y feliz.

# El autoplacer

A lo largo de este capítulo, hemos ido planteando diversas cuestiones que tienen relación directa con la capacidad del cuerpo para sentir gusto y placer. Cuando un niño o una niña sienten que todo su cuerpo está vivo, sienten placer. Los juegos, la risa, el agua en la piel, la coquetería y el cuidado, las caricias, etc. avivan su cuerpo y les dan placer.

Desde que nacen, experimentan formas diversas de placer en cada rincón de sus cuerpos. En este proceso, descubren sensaciones agradables y diferentes cuando se tocan sus genitales. Asimismo, a medida que crecen, toman conciencia de que esta práctica tiene significados complejos y, a veces, conflictivos en su entorno.

En general, con pocos años, ya no hace falta insistir demasiado en que la masturbación es una práctica íntima porque ya lo han aprendido. Lo que sí es necesario explicarles es que no se trata de algo dañino o negativo. Por eso, con 5 ó 6 años, si un niño o una niña siguen tocándose los genitales en público, es probable que tengan algún conflicto psicológico y/o emocional.

*Un niño de 9 años le dice a su madre: ‘un niño me dijo que es malo masturbarse’. La madre le dice que eso no es verdad, que muchas personas se masturban sin hacerse daño ni hacer daño a nadie. Le cuenta que ella también se toca la vulva de vez en cuando y siente placer cuando lo hace. Aprovecha la situación para explicarle que, cuando él sea mayor, ‘echará un líquido’ que se llama semen y que no debe asustarse cuando le pase. Le explica, además, que cuando eche el semen es muy probable que sienta también una sensación diferente, pero muy agradable, que se llama orgasmo.*

*Una madre entra a la habitación de su hija de 11 años y la ‘pilla’ tocándose la vulva. La madre cierra la puerta y se va. Más tarde dice a la niña que siente haber entrado en la habitación sin avisar. De este modo, esta madre ha transmitido a su hija que tocarse la vulva no es algo malo, pero sí una cuestión íntima. Es un tipo de situación que se puede aprovechar para decir o volver a decir que ella puede tocarse la vulva cuando quiera mientras no se haga daño ni haga que nadie se sienta mal. Es posible, además, explicarle donde está su clítoris y cómo su estimulación, tanto directa como indirecta, produce una sensación muy placentera que puede desembocar en un orgasmo.*

# La expresión de los afectos

Niñas y niños, desde que nacen, sienten la necesidad de comunicarse a través del contacto, de tocar y sentir el tacto de las y los demás. Tocarse, besarse, abrazarse, achucharse, olerse, revolcarse en el suelo, hacerse cosquillas, poner la cabeza en la tripa de otra persona, son formas de comunicarse que suelen producir placer.

Cada cual tiene su propia sensibilidad. Esa forma de abrazar que tanto le gusta a una niña puede que no le guste a otra, ese beso que le gustó a un niño por la mañana quizás le desagrade cuando esté más cansado. Es necesario tomarse en serio lo que sienten, ayudándoles a expresar con su cuerpo aquello que quieren sin dañar ni forzar a nadie.

Por ejemplo. *Una niña de diez años suele ser un poco brusca a la hora de dar un abrazo. Se muestra así porque, en el fondo, no se siente cómoda con las caricias y los abrazos. Sin embargo, a su hermano pequeño sí que le gustan. Él suele coger la mano a su madre mientras ven la televisión, se recuesta en sus piernas y le acaricia el pelo cuando se ponen a hablar. La niña, al ver como su hermano se relaciona con su madre, siente celos y, por eso, ella también busca el contacto físico con su madre. Pero, al hacerlo de un modo forzado, tanto ella como su madre se sienten incómodas. La madre, al darse cuenta de lo que le pasa a su hija, ha decidido darle caricias y besos antes de que la niña se lo pida, y ésta, a su vez, está aprendiendo a tocar con más prudencia, sin tanta brusquedad.*

Otro ejemplo. *Cuando un niño le da un abrazo a su maestra, sin que aparentemente venga a cuento, ella acoge esa propuesta y también lo abraza. Sin embargo, con los niños y niñas que no les*

*gusta tanto el contacto físico, ella no les abraza directamente, pero sí que les toca la cabeza o busca su complicidad a través de la mirada. Todo esto le permite crear una relación de confianza donde no sientan miedo de expresarse con el cuerpo. Tras pasar un año con su maestra, algunas criaturas que antes eran más reservadas, la abrazan en momentos especiales como son el inicio de las vacaciones o su cumpleaños.*

A partir de los 9 ó 10 años, muchos niños se sienten violentos cuando alguna persona adulta les abraza o besa en espacios públicos. Dicen ‘¡aquí no!’ Esto ocurre cuando empiezan a sentir que los besos son ‘cosas de niñas’. Sin embargo, a muchos de estos niños sí les gustan los besos y abrazos que se dan dentro de casa, donde no son vistos por otros niños. Es decir, no es que no les guste este tipo de expresión afectiva, lo que no les gusta realmente son las burlas de los otros niños.

Por eso, no es extraño que muchos niños expresen la afectividad entre ellos dándose toques en la espalda o pequeños golpes en los brazos o en la cabeza. Los besos, a medida que crecen, suelen dejar de formar parte de su mundo relacional y ellos suelen mostrarse menos cómodos cuando otro niño les besa. Aunque, afortunadamente, cada vez son más los niños que se atreven a expresar su afecto también con besos y abrazos.

Algunos niños, cuando besan, lo hacen de forma impulsiva tanto a niñas como a niños, sin pedir permiso y, a veces, sin medir sus fuerzas. Por ello, es necesario que ensayen otras maneras de abrazar sin tener que abalanzarse sobre alguien que a lo mejor no quiere ese abrazo.

Por su parte, el contacto físico como un modo de expresar sentimientos suele ocupar un lugar importante en las relaciones que las niñas establecen entre sí. Ellas suelen abrazarse con más suavidad y, una parte significativa de su expresión afectiva, está relacionada con el cuidado. Por ejemplo, pueden pasarse horas y horas peinando a otra niña, a su cuidadora o a su abuela. Aunque también hay niñas a las que les cuesta relacionarse a través del contacto físico y que a veces se sienten obligadas a hacerlo sin que ese sea su deseo.

Para aprender a escuchar y a entender lo que sienten las personas con las que mantienen un contacto físico, necesitan saber distinguir también los contextos y sus códigos. *Hay un niño que está acostumbrado a besar en los labios a su padre, a su madre y a su hermano. Ese niño tiene que saber que, en la mayoría de los contextos, no es habitual darse besos en los labios y que a muchas*

personas les puede sentar mal si alguien les besa de este modo. Él tendrá que descubrir que el beso en los labios es un contacto más íntimo y que, si alguien le pide un beso, es mejor dárselo en la cara.

La afectividad tiene que ver también con cómo expresan sus enfados, su malestar o sus conflictos. Son emociones y sensaciones a las que tienen que dar salida, no sólo con la palabra, también con el cuerpo. *Un día, una niña llegó a clase con una fuerte tensión. A la hora de volverse a casa, su padre la vino a buscar y ella, al verlo, se desmayó. Las maestras sospechan que este hombre es un maltratador. Esta niña es muy callada y tranquila. Ella podría haberse puesto a pegar patadas a un balón o podría haber llorado, sin embargo, se desmayó. Su hermano, en cambio, es un niño hiperactivo. Cuando él vio que su hermana se desmayaba, se puso a llorar.*

Si un niño expresa su agresividad dando patadas, pero sin hacer o hacerse daño, está dando salida a algo que lleva dentro. Es importante acoger su enfado, escucharle, dar la posibilidad de que ponga palabras a lo que siente. También es necesario explicarle que no es malo estar enfadado, ya que si piensa de sí mismo que es una mala persona por pegar patadas, su malestar se hará aún mayor. Decirle que todo el mundo tiene momentos en los que se cansa o se enfada, y que dar una patada es una manera de expresar estas sensaciones de la misma forma que dar un abrazo es mostrar afecto, es un modo de ayudarlo a entender y aceptar lo que vive y siente en cada momento.

Es una pena que no siempre puedan ni sepan expresar qué les pasa con palabras, pero esta mudez se hace más aguda aún cuando sus mayores no aceptan o no les dan la oportunidad de expresar su tristeza, enfado o malestar con el resto del cuerpo.

## Sentir que sí / sentir que no<sup>2</sup>

Descubrir el placer que da el contacto corporal no implica sólo aprender a respetar lo que sienten las otras personas, sino también saber cuándo a uno o a una le gusta y no le gusta que las demás personas le toquen. Esto que parece sencillo, no lo es del todo. A menudo, las ideas sobre lo que ‘me debe gustar’ o lo que ‘no me debe gustar’ se superponen a lo que una niña o un niño sienten realmente. Por ejemplo, un niño puede sentir que no le apetece dar un beso a una niña que se lo propone, pero a la vez siente que es una oportunidad que no puede perder y que, si no lo hace, puede que algunos de sus amigos se rían de él. Tal vez, este niño termine besando a la niña sin saber muy bien por qué lo hace ni qué siente realmente cuando ella le besa.

*En una clase de segundo de primaria, los niños quisieron besar a las niñas, y se pusieron a besarlas a lo loco, sin límites, sin saber hasta dónde podían tocar, besar y explorar el cuerpo de ellas. En la asamblea semanal, la maestra les dijo: ‘sé que ahora estáis jugando a los novios y a las novias, ¿me queréis contar esto?’ Y se pusieron a hablar porque sintieron un clima de confianza donde no se les iba a regañar por lo que hicieron. La maestra les hizo reflexionar sobre algunas ideas: ‘el cuerpo es de cada uno o de cada una y hay que respetarlo y no podemos tocar el cuerpo de otra persona si la otra persona no quiere’.*

---

2. Este título está tomado del audiovisual: National Film Board: “Sentir que sí, sentir que no”. Fundación Serveis de Cultura Popular. Barcelona, 1997.

Pero, para poder decir que sí o que no a una propuesta de contacto y afecto, tendrán primero que aprender a saber qué quieren, por qué besan o abrazan a quien besan o abrazan, qué sienten en cada beso, caricia y abrazo, etc. Además, es algo que tendrán que preguntarse una y otra vez porque, por ejemplo, a una niña le puede gustar que le besen en la mejilla pero no que se lo haga determinado niño, o que este niño le dé un beso cuando ella está enfadada.

*Una niña de 11 años se enamoró de un chico de su edad. Empezaron una relación de noviazgo en la que ella estaba muy contenta e ilusionada, pero, a las pocas semanas dejó de hablar de él. Su madre le preguntó si había pasado algo y ella le dijo que él era un tonto, que ya no le gustaba ese chico. Los demás chicos la llamaron 'puta' porque ella había besado una vez a su novio y éste había alentado estos comentarios.*

Esta niña supo reconocer sus sentimientos, aunque éstos fueran complejos y dolorosos. Lo hizo, además, con mucha madurez, porque supo ver claro que le apeteció besar a este chico cuando él la trató bien, pero no cuando él la trató mal. Es síntoma de buena salud que a una niña o a un niño les apetezcan besar a alguien cuando sienten que existe complicidad y cariño, y que rechacen las muestras de afecto de alguien que sienten que les utilizan, que les tratan con desprecio o que no saben respetar su intimidad.

# La menstruación

La edad en la que las niñas tienen su primera menstruación es cada vez más temprana. Este es un acontecimiento importante en sus vidas, y también para sus amigas o hermanas que aún no han menstruado, ya que les da la oportunidad de conocer más de cerca algo que más pronto o más tarde también les sucederá. Saber que no hay una edad óptima para que una niña empiece a menstruar, que cada una empiece a una edad diferente y que esto no significa en ningún caso que unas niñas sean más atractivas, más mujeres o más sanas que las otras, les ayuda a ser cómplices entre sí en vez de separarse o dividirse en función de su desarrollo corporal.

La experiencia de la menstruación les supone sentir y cuidar su cuerpo de un modo diferente. Asimismo, les hace pensar y tomar una mayor conciencia sobre esa capacidad del cuerpo femenino de engendrar y dar luz a una nueva vida. Conectar con esa posibilidad de su propio cuerpo les permite relacionar la menstruación con la creatividad. Ahora bien, es fundamental que esta información se transmita con sumo cuidado, de modo que ellas no interioricen la idea de que ser mujer implica la obligatoriedad de ser madre, sino sólo una posibilidad.

Explicar en qué consiste la menstruación supone desechar cualquier mito que les invite a pensar que la regla es capaz de producir situaciones nefastas como, por ejemplo, estropear las plantas cuando se riegan, cortar la mayonesa o aguar el vino. Asimismo, es importante para una niña saber que la menstruación no implica limitaciones para lavarse o para jugar, más bien al contrario, ya que la higiene y el ejercicio físico son positivos en estos periodos.

Una parte significativa de nuestra cultura ha relacionado la menstruación con la enfermedad. Eso se hace patente cuando una mujer, para decir que está menstruando, dice: ‘estoy mala’. *En una clase de sexto de primaria, el profesor pregunta a su alumnado si sabe qué es la regla. Un niño toma la palabra y dice: ‘si el espermatozoide no fecunda al óvulo, el óvulo se pone pocho y se muere’. Si el profesor le hubiera dejado, este niño hubiese seguido escenificando este acontecimiento como si se tratara de una película de terror, con un vocabulario de muerte y anormalidad, y con una visión muy androcéntrica<sup>3</sup>. Este profesor les explicó que los espermatozoides también mueren cuando no fecundan pero, del mismo modo que el óvulo, no porque se pongan enfermos, sino porque ya han vivido lo que tenían que vivir.*

Desmitificar la regla y explicar en qué consiste esta experiencia antes de que una niña la viva por primera vez, es facilitar que ella integre este hecho sin miedo ni vergüenza y, por tanto, que se sienta bien en su cuerpo de mujer. Esta información también es importante para los niños. Les permite reconocer y valorar un poco más el cuerpo femenino y saciar algunas de sus dudas.

Una manera de iniciar esta conversación es dejar a la vista las compresas y los tampax. Probablemente sentirán curiosidad por estos objetos y ésta será una buena oportunidad para que una madre cuente a su hija o a su hijo qué le pasa en los días en los que las compresas aparecen en los cubos de la basura, cómo se siente ante la posibilidad de volver a ser madre, de dónde viene esa sangre que sale por la vagina y que nada tiene que ver con heridas o enfermedades.

Pero como toda información que se aporta a estas edades, es probable que queden lagunas, ideas mal entendidas, o suposiciones que nada tienen que ver con la información dada. *Una madre se dio cuenta de que su hija de 9 años estaba ya bastante desarrollada, y decidió volver a hablarle sobre la menstruación. Esta niña ya tenía mucha información sobre la regla, pero se quedó sorprendida cuando su madre le dijo que podría empezar a menstruar en cualquier momento. Ella estaba*

---

3. Se llama androcentrismo a la forma de representar el mundo que considera las experiencias, cuerpos, deseos y necesidades masculinas como representativas del conjunto de la humanidad, ocultando lo vivido por las mujeres o tratándolo como una excepción a la regla.

*convencida de que era algo que sucedía a los 18 años porque, para ella, a esa edad, ocurrían muchas cosas, como sacarse el carné de conducir, irse de casa o quedarse embarazada. Fue, por tanto, una oportunidad para deshacer este malentendido que le podría haber supuesto un gran susto.*

*Otro ejemplo. Un niño de 6 años le contó a su madre que en el colegio, durante el recreo, estuvo cuidando la puerta del baño para que su novia, de 6 años también, pudiera cambiarse porque tenía la regla. La niña había traído a la escuela tampax y compresas de su madre y había estado jugando a tener la regla. La madre del niño le dijo: ‘Pero hijo, ¿tú sabes qué es tener la regla? Y él dijo: ‘Sí, que te sale sangre por la vagina’. La madre aprovechó para explicarle que esto sólo les pasa a las niñas cuando son más mayores.*

# La reproducción humana

El cambio que se produce en el cuerpo de una niña en el momento que empieza a menstruar es radical: ya le es posible ser madre. Aunque también es cierto que, en la mayoría de los casos, su cuerpo aún no está preparado del todo para albergar a un bebé sano. Asimismo, su edad, recursos materiales, madurez o proyectos de futuro no son compatibles con la maternidad.

Todo esto nos lleva a pensar en la necesidad de desmitificar la maternidad. No se trata de que una niña sienta que tiene muy mala suerte por ser mujer y, por tanto, por poder quedarse embarazada, reduciendo esa capacidad extraordinaria de su cuerpo a un sentimiento de horror y malestar. Pero tampoco de idealizar la maternidad, ocultando el esfuerzo y el trabajo que suponen sacar una vida adelante, o inculcándoles la idea de que ser madre es lo que realmente da sentido a la vida de una mujer.

Aunque resulte fascinante y emocionante, el embarazo y el nacimiento de un bebé es sólo el inicio de una relación con una nueva vida que, por sí misma, no garantiza realización personal ni felicidad. La maternidad, por arte de magia, no da sentido a una vida ni tampoco a una relación de pareja. Es más bien al contrario. Cuando una mujer se siente fuerte, madura, que su vida tiene sentido, y decide ser madre, podrá vivir esta experiencia con responsabilidad y de tal modo que le haga sentir bien.

Tanto a unas como a otros les fascina descubrir su propio origen, todo lo que ha sucedido para que fuera posible su nacimiento. Aunque, por cuestiones obvias, a las niñas les interesa de forma especial cómo pueden quedarse embarazadas y, por ello, suelen preguntar más sobre esta

cuestión. Pero, es muy importante que los niños entiendan que, si más adelante deciden tener relaciones coitales, ellos también tienen una gran responsabilidad ante un posible embarazo de su pareja.

Hablar sobre estos temas produce una mezcla de inquietud, risas, vergüenza y curiosidad. En cualquier aula donde se muestren cuerpos de hombres y mujeres desnudos o se hable de besos, semen o procreación, surge algún tipo de alboroto, esta es su forma de mostrar esta mezcla de sentimientos. Es importante aceptar que esto es parte del proceso y no pretender que se comporten como si les resultara natural hablar sobre sexualidad cuando en realidad no es así, sobre todo teniendo en cuenta que a la mayoría de las personas adultas también les resulta difícil.

Las niñas y los niños están perfectamente preparados para comprender la relación entre el coito y el origen de la vida. Un clima de confianza permitirá que pregunten sobre aquello que no terminan de entender y que expresen lo que sienten al imaginarse este proceso. Mostrar esta información de un modo aséptico, desligado de sus sentimientos es convertir la sexualidad y, en este caso, la reproducción humana, en un tema desligado de la vida y la experiencia concreta de mujeres y hombres, de ellas y de ellos.

A veces, sus propias preguntas tienen un tono más aséptico. Pero, incluso en estos casos, es interesante poner algo de emoción y vida a la respuesta. Por ejemplo, si nos preguntan ‘¿qué es eso del óvulo y del espermatozoide?’ Podemos hablarles de cómo son estas células y de la carga genética que albergan, pero podemos contarles también que el óvulo es la célula más grande del cuerpo humano, que las niñas han nacido con muchísimos óvulos, pero que sólo una parte de ellos maduran para hacer posible sus menstruaciones, y que cuando las hormonas empiezan a funcionar para hacer posible todo esto generan sensaciones diversas en el cuerpo femenino.

O si nos preguntan ‘¿cómo es posible que el pene se alargue tanto antes de entrar en la vagina?’ Podemos hablarles de terminaciones nerviosas, del dolor que se siente cuando se daña esa zona, y también de la relación entre ese hecho y el placer o excitación de un chico.

En determinadas circunstancias, al no tener asimilada la información suficiente, las criaturas se sienten desconcertadas. *Una niña de 8 años, asustada, le dijo a su maestra: ‘¿Cuántos agujeros tenemos las niñas? ¿Por dónde sale el bebé? ¿Qué daño!’ Ella no sabía cómo era la vagina ni que ésta*

podía aumentar su tamaño y, por tanto, sentía algo parecido que si le hubieran dicho que los bebés salen por las orejas. La clase se quedó fascinada cuando la maestra les explicó la elasticidad de la vagina y la niña se quedó orgullosa de tener algo tan fantástico en su propio cuerpo.

Otras veces, sus inquietudes se sitúan a un nivel más emotivo. Un niño de 9 años le dijo a su madre: ‘¡Me han dicho que tienes que meter el pene dentro de la chica! ¡Pues yo no lo pienso hacer!’. La madre le preguntó por qué decía eso y el niño dijo: ‘¿Cómo voy a juntarme de esa manera con una niña si no nos juntamos ni para jugar?’ La madre le dijo que no tenía por qué hacerlo nunca, a no ser que le apeteciera mucho y a la chica que estuviera con él también. Le explicó que, a veces, cuando un hombre y una mujer se sienten muy a gusto cuando están cerquita y sienten cosas agradables al tocarse, sienten ganas de practicar el coito y disfrutan con ello. Le contó que eso fue lo que le pasó a ella cuando se quedó embarazada de él. Finalmente, le dijo que las parejas que eligen practicar el coito no lo hacen sólo para tener bebés, muchas lo hacen sólo porque les gusta, pero, en todo caso, no es algo que niñas y niños deban hacer porque sus cuerpos aún no están preparados para ello y se pueden hacer daño.

Invitar a las niñas y a los niños a sacar el mayor jugo posible a la experiencia de crecer, conocerse y madurar, es ayudarles a prevenir embarazos tempranos. Esto nos lleva también a la necesidad de explicarles, no sólo de donde vienen los niños y las niñas, sino también de cómo hacer para que no vengan.

Tener hijas e hijos es una elección, algo que podrán vivir cuando sean mayores y, cuanto mejor información, más libertad tendrán para elegir realmente si quieren o no vivirlo. Para que esto sea posible, tienen que tener claro que, de todas las prácticas sexuales, sólo aquellas que hacen que el semen entre en contacto con un óvulo dan lugar a un embarazo. O sea, con un simple beso o una caricia debajo de la ropa no hay peligro de embarazo.

Asimismo, necesitan saber que es posible embarazarse la primera vez que se practica el coito, tanto si se hace de pie como en cualquier otra postura, si la chica está menstruando o no, si ella ha tenido orgasmo o no, o si el chico ha dado la ‘marcha atrás’ o no. Si no se usan correctamente métodos anticonceptivos adecuados y se practica el coito, siempre hay un riesgo de embarazo. Sin olvidar que, a veces, los métodos anticonceptivos también fallan.

Si comprenden que el semen, cuando sale por el pene, lleva espermatozoides y que, cuando éstos entran en contacto con el óvulo, se puede iniciar un embarazo, podrán comprender también que, si un hombre se pone un preservativo, estará evitando que esto suceda. Un niño de 8 años le dice a su tía: *‘¡Qué suerte tienes de no tener hijas ni hijos!’* Ella le responde: *‘No es una suerte, es una elección’*. Ante esta respuesta, el niño dice: *‘Ya lo sé, usas condón’*. Y su tía le pregunta: *‘¿Qué es el condón?’* Y él, muy serio, le dice: *‘Un plástico que se pone en las mujeres para que no salga la cabeza del bebé para fuera’*. Tras esta afirmación, este niño y su tía tuvieron una larga charla sobre la concepción y anticoncepción.

Es importante insistir en que pueden disfrutar en una relación sexual con otra persona sin coito, que no lo tienen que practicar si no lo quieren o no se sienten preparadas o preparados y que, sobre todo cuando ya tienen 11 ó 12 años, sepan cómo se usa un preservativo para que, más adelante, no se lleven sustos innecesarios.

Sin olvidar que, a estas edades, la noción de riesgo no les resulta fácil de asimilar. Muchas chicas y muchos chicos aceptan que la posibilidad de embarazo está ahí, pero hay algo que les dice ‘a mí no me va a pasar’, ‘fulanita lo hizo una vez y no se quedó embarazada, ¿por qué tendría que tocarme justo a mí?’. Por todo ello, es necesario crear el clima adecuado para que puedan expresar esa sensación, para ayudarles a conectar sus deseos con la realidad y a vivir una sexualidad feliz, acorde a su edad, sin riesgos y sin ensoñaciones.



# Amigas y amigos



- **Iniciar y elegir los vínculos**
- **Las pandillas**
- **La amistad entre niñas**
- **La amistad entre niños**
- **Los conflictos**
- **Relación / separación entre niñas y niños**

# Iniciar y elegir los vínculos

7

Hay niñas y niños a los que les cuesta iniciar relaciones, dar el primer paso, aunque se muestren afectivos y entusiastas con sus amistades. A veces, empujarles un poquito les ayuda, siempre y cuando esto no implique incitarles a ir más allá de donde se sienten bien. En este sentido, es interesante enseñarles a acercarse a niñas y niños desconocidos, a tomar iniciativas y a comprender que si alguien rechaza algunas de sus propuestas no significa que sus deseos no tengan valor.

Algunas actividades como el teatro, el deporte, la música o el baile les permiten abrirse, mostrar algunas facetas que habitualmente están ocultas y conocer a otras niñas y niños. Puede ser interesante también, por ejemplo, ofrecerles la oportunidad de asistir a campamentos con gente de su misma edad, donde podrán experimentar una intensidad y complicidad diferente, sin la presencia de sus mayores.

# Las pandillas

A medida que crecen, tienden a juntarse en pandillas. En ellas experimentan nuevas formas de relación, de juegos y de sensaciones. A veces, en este proceso, dejan en un segundo lugar la relación 'tú a tú'. Sin embargo, estas relaciones son necesarias para que puedan compartir y reconocer aquello que viven y sienten en el gran grupo, y también para buscar el modo de estar en él sin dejar de lado su propia singularidad: sus gustos, sus opiniones, sus aficiones.

Aprender a andar en ese hilo delgado que les permite formar parte de un grupo sin perderse en él es importante porque, a menudo, quieren formar parte de un grupo para tener una identidad clara y consistente. Querer ser como el resto para tener reconocimiento y visibilidad hace que demasiados chicos y chicas dejen de ser fieles a sus propios gustos, ideas y sentimientos para acoplarse a las señas de identidad de su pandilla. Asimismo, aferrarse a una identidad colectiva es poner una barrera en la relación con otras pandillas que tienen otra identidad diferente, en una lógica donde ser diferente les separa en lugar de enriquecerles.

# La amistad entre niñas

Gran parte de las niñas considera que la amistad con otras niñas es algo fundamental en sus vidas, son vínculos a los que dan un gran valor. Suelen hablar mucho entre sí y expresar sus afectos, tanto con las palabras como con sus cuerpos a través de gestos, abrazos o besos.

Suelen verter mucha energía en el cuidado de estas relaciones. Analizan todo lo que en ellas pasa y se interesan por cada palabra, gesto, muestra de afecto, acercamiento, alejamiento o dificultad. Viven sus relaciones con tanta intensidad y pasión que, a veces, les cuesta poner medida a lo que sienten, dicen y experimentan. Cuando esto ocurre, se sienten desbordadas y les cuesta manejarse bien con todo lo que les pasa.

Asimismo, lo que viven y comparten en los espacios sólo de niñas suele permanecer oculto o minusvalorado en el mundo común de niñas y niños. *Imaginemos, por ejemplo, a un hombre que se acerca a una sala donde están varias mujeres y les pregunta: ¿estáis solas?* Esta pregunta sólo tiene sentido si se considera que los espacios femeninos están incompletos sin la presencia de hombres.

En la amistad entre niñas, los conflictos suelen tener que ver con la dificultad para aceptar que la otra tiene necesidades o gustos diferentes a los suyos. Esto es así porque tienden a sentir las relaciones afectivas como una fusión ('si nos queremos, tú y yo estaremos juntas en todo y para todo').

Es necesario, por tanto, ayudarlas a reconocer con seguridad que los espacios creados por ellas son valiosos, que cada niña es única y diferente y que, por tanto, tendrá algo único y diferente que aportar a esos lugares y a esas relaciones, que podemos querer a muchas personas sin que esto signifique disminuir el amor que sentimos hacia otras.

# La amistad entre niños

Para gran parte de los niños, la amistad entre ellos es algo que tiene un gran valor, pero lo suelen expresar de un modo diferente a como lo hacen las niñas. Aunque también intercambian afectos y sentimientos, no suelen hablar tanto sobre lo que les pasa en sus vínculos y, a excepción del enfado o la rabia, no suelen expresar tan abiertamente sus emociones. Ellos suelen juntarse con otros para hacer cosas y no tanto para hablar o estar simplemente juntos.

*Un niño de 6 años hizo un cuento precioso. En él había un animal que buscaba a un amigo. Al finalizar el cuento, se juntan varios animales para sacar un pez espada de una caja, pero, una vez que lo hacen, se despiden. Su educadora dedujo que este niño necesita amigos y que él considera que ser amigos es juntarse para hacer cosas y poco más.*

A muchos niños se les enseña, más que a estar centrados en sí, a estar encerrados en sí. Algunos crecen con la idea de que la libertad es ‘hacer lo que me da la gana’, como si tuvieran que defenderse de los otros, en vez de pactar con los otros, para poder dar rienda a sus deseos. Y esta concepción de las relaciones produce miedos, dificultades y conflictos. Por eso, es necesario ayudarles a entender que abrirse a los demás, aunque les hace más vulnerables, les hace también ser más felices y, aunque pueda parecer paradójico, más libres.

Este modelo es alimentado por el ‘fantasma del marigueta’. A esas edades, como ya hemos dicho, la expresión ‘ser marica’ no se refiere tanto a un homosexual (sentir atracción sexual por otros hombres), sino a un chico afeminado (ser como las niñas). Y, por tanto, en esta lógica, los niños que comparten abiertamente sus sentimientos son minusvalorados.

Pero, a pesar de esta presión, muchos niños son capaces de prestar atención a los sentimientos. *Un niño de siete años, en lugar de reírse de otro que se muestra bastante torpe en clase, dice de él lo siguiente 'él quiere hacer una cosa pero su mente no le responde'*. Este niño se relaciona poniendo en juego la empatía y por ello es capaz de comprender mejor a los y las demás.

Es más, hay niños que, sin jugar a pegarse o a ser el más fuerte, están rodeados de amigos. Algunos, con su empatía, simpatía o inteligencia, son referentes para otros niños que no quieren seguir ese modelo de masculinidad tradicional y que no saben cómo salirse de él. Es importante escuchar, reconocer y dar la palabra a estos niños para que no se sientan obligados a imitar un modelo que rechazan para ser valorados.

# Los conflictos

Niñas y niños viven muchos conflictos en sus relaciones. Los conflictos se dan cuando dos o más personas sienten que sus deseos, necesidades o intereses son incompatibles. Cuando esto ocurre, es necesario encontrar una manera de intercambio en la que nadie tenga que dejar de expresar lo que realmente siente, para que lo que parece incompatible deje de serlo, y para que la propia relación pueda seguir existiendo.

A veces, el escollo no está en la dificultad para encontrar un acuerdo que permita mantener viva la relación, sino en la dificultad para reconocer y poner palabras al conflicto. Sin las palabras adecuadas no es posible abrir el conflicto de un modo claro y sin hacer daño.

*Una madre ha observado cómo su hijo de diez años ha pasado por muchas subidas y bajadas en la relación con uno de sus amigos. Ha visto como han pasado de ser muy amigos a tratarse como si se odiaran. Ante esto, la madre buscó un momento de complicidad y serenidad para devolver a su hijo su mirada sobre esa relación. Le explicó que nadie puede ser un amigo perfecto, y difícilmente existe un enemigo de tal calibre que no exista nada rescatable en su persona. Le propuso que, ante cada dificultad, se parase a pensar donde está realmente el problema y donde la dificultad para entenderse.*

Esta madre buscó una manera de ayudar a su hijo a poner nombre a lo que vive, a entender qué le pasa, para que poco a poco, pueda dejar de arrastrarse de un modo tan impulsivo por sensaciones y emociones que no termina de encajar bien. Y así, él podrá entender que un desencuentro no significa que su amigo sea de pronto su enemigo, sino simplemente que han tenido una dificultad

en la relación. Esto le permitirá empezar a entender que una relación no se sostiene de un modo mágico, sino con el cuidado, la comunicación, la atención y la creatividad. Saber esto, le ayudará a evitar la ruptura impulsiva de relaciones.

A veces, las niñas, por su gran necesidad de verbalizar lo que sienten y viven, se ven inmersas en situaciones de una gran complejidad afectiva a la hora de afrontar conflictos, porque, cuanto más decimos sobre lo que somos y lo que sentimos, más cosas ponemos sobre la mesa y más compromiso tendremos en una relación.

*Una niña de 9 años escribió una nota en la que le dijo a su amiga que la quería mucho y que la consideraba su mejor amiga. Esta nota significó para ella un mayor compromiso en la relación porque la palabra escrita no la borra el viento con tanta facilidad como la hablada. Por eso, cuando tuvo un conflicto con esa niña, sintió un entramado de sensaciones muy intenso, porque había muchas cosas puestas en juego. En medio de una gran bronca, le dijo ‘¡devuélveme la nota que te di!’.*

El liderazgo suele ser una fuente importante de conflictos. *Una niña genera simpatía a muchas niñas y a algunos niños también. Suelen elegirla como delegada de clase, todo el mundo quiere ir a su casa a jugar con ella, etc. Pero, cuando ella no acepta alguna propuesta o relación, se desatan sentimientos de frustración que, a veces, implican que otras niñas la insulten o agredan. Ella sufre y entiende lo que le pasa, pero no entra al trapo. Sabe que puede hacer mucho daño con su fuerza física, por eso no la quiere utilizar.*

*Con 10 años, una niña se ve acosada por otra niña que la quiere dominar y manejar. Con el apoyo de su madre y de su padrastro, afronta la situación poniendo fin a esta relación y explicándole que quiere ser amiga de todas las niñas y no sólo de una.*

Estas situaciones han podido desenvolverse de una manera sensata porque ambas niñas han sabido ejercer su empatía sin perder su centro, sin obviar sus necesidades y deseos.

Algunos niños que han optado por seguir el modelo de “hombre duro, fuerte y bruto” sienten que aquellos que no responden a ese rol son unos traidores porque, con su manera de estar, ponen en cuestión el poder de los hombres. En este tipo de contextos, hay niños a los que no les gusta el fútbol, la play-station o las peleas, pero que se esfuerzan por cumplir este rol para no ser marginados. Y esto es también un modo violento de resolver su conflicto interno, se obligan a sí mismos a

ser de un modo diferente al que realmente son, e incluso marginan y violentan a otros que sienten como él para ser aceptados y valorados. Es importante ayudarles a no mantener esa dinámica que les hace daño y a descubrir el modo de expresarse tal como son.

Cuando un niño o una niña no es capaz de aceptar sus propios deseos, vive un conflicto. *Un niño de siete años ha decidido no celebrar su cumpleaños con sus amigas y amigos. Ha dicho que prefiere compartir ese día con su familia. Pero, en el fondo, lo que le pasa, es que le da vergüenza ser el protagonista, le da pánico escénico pensar que ese día tendría que ser amable con todo el mundo, portarse bien, recibir felicitaciones, dar muchos besos, etc.* Estas sensaciones le confunden y no le permiten saber a ciencia cierta si quiere o no quiere celebrar su cumpleaños. Termina evitando la situación antes que buscar su propia manera de ser anfitrión.

Los conflictos internos tienen que ver con cómo sentimos la percepción que las y los demás tienen de nosotros y nosotras, con cómo conjugar nuestros deseos con la imagen que damos. Son conflictos que no siempre tienen que ver con el miedo a sufrir infravaloración, a veces, ocurre todo lo contrario. *Una niña de 9 años es una referencia para las demás niñas, si ella se pone un aparato en la boca, las demás también se lo quieren poner, si ella se pone el pantalón de alguna manera especial, todas lo quieren llevar también así. Y eso le pesa.*

## Relación / separación entre niñas y niños

Si observamos cualquier parque o patio de una escuela, vemos que, aunque con menos rigidez que en otros tiempos, las niñas y los niños tienden a separarse. Pero, si sus educadoras y educadores se lo proponen, suelen aceptar el reto de jugar conjuntamente. Es común que, en este proceso, los niños sientan resistencias para jugar a lo que habitualmente juegan las niñas e intenten imponer sus gustos. Es habitual también que las niñas muestren resistencias para jugar a lo que suelen jugar los niños, aunque tampoco es extraño que algunas hayan incorporado algunos de esos juegos a sus prácticas cotidianas. Por eso, es importante diversificar las propuestas. *Por ejemplo, si los niños superan una primera etapa de rechazo hacia ‘la comba’, ¡a ver quien consigue que dejen de saltar!*

*Una niña se ha llevado siempre muy bien con los niños porque a ella le gustan los juegos a los que ellos suelen jugar. Pero esto ha hecho que se sintiera un poco desplazada por las otras niñas. Pero, con la ayuda de su padre, descubrió que en realidad, además de amigos, también tiene amigas, o sea, es diferente a las demás niñas porque se relaciona no sólo con las de su sexo.*

Los niños a los que les gusta jugar con las niñas a los juegos que ellas suelen jugar son considerados raros. Pero ellas, aunque los encuentren raros, suelen acogerlos y jugar con ellos de buen grado. Los niños, en cambio, suelen tener más dificultad para aceptarlos.

Algunos niños sienten necesidad de marcar territorio para darse valor y, no sólo no dialogan con las niñas, sino que incluso las agreden<sup>4</sup>. *Un niño de diez años, cada vez que se cruzaba con una*

---

4. Según los datos del informe “violencia entre compañeros en la escuela”, elaborado por el ‘Centro reina Sofía para el estudio de la violencia’ en el año 2005, entre quienes agreden, 8 de cada 10 son niños, y entre quienes sufren la agresión, 6 de cada 10 son niñas.

*niña le daba con un balón, como un juego. A ellas no les hacía ninguna gracia. La maestra preguntó a las niñas ‘¿a vosotras os gusta que os den con la pelota?’ Ellas dijeron que no con la cabeza. Entonces la maestra les animó a decirlo en voz alta y una niña se plantó y dijo ‘¡no nos gusta que nos des con el balón en la cabeza.’*

Es importante que las niñas descubran que pueden expresar lo que sienten en los espacios mixtos. No sólo lo que les disgusta, sino también lo que desean, viven, les interesa. Es habitual que las niñas hablen más, se expresen con más facilidad, se cuenten con minuciosidad muchas experiencias, pero no en el mundo común de niñas y niños. Si observamos como se relacionan entre sí, podemos descubrir que este silencio no responde a una incapacidad para expresarse. Los intereses y formas de actuar de los niños siguen siendo la norma, lo visible, lo significativo en muchos lugares, de modo que ellas se sienten extrañas o relegadas. Algunas incluso optan por imitar a los niños para ver si así son reconocidas y valoradas. Es como si sintieran que todo eso que les interesa, como son los sentimientos y las relaciones, no está muy bien visto en el mundo común. Y, para hablar en público sobre este tipo de cuestiones, hace falta confianza, saber que se va a tomar muy en serio lo que van a decir.

En este sentido, es importante también que los niños descubran que pueden decir en público y abiertamente todo aquello que sienten, y que, al hacerlo, no dejarán de ser hombres valiosos, sino todo lo contrario. Para ello, tendrán que aprender una concepción diferente y más profunda de la valentía: es más valiente aquel que se atreve a ser él mismo a pesar de la presión del grupo que aquel que reproduce con violencia lo que el grupo le dicta. Y esto les permitirá estar cerca de las niñas sin sentir que pierden algo.

# Los sentimientos amorosos



- **Las imágenes del amor**
- **De la amistad al “cuelgue”**
- **Los ingredientes del amor**
- **Reconocer y expresar sentimientos**
- **Tener novia, tener novio**

# Las imágenes del amor

En diversos cuentos y películas, niños y niñas aprenden el modelo de amor romántico. Son historias que transmiten una idea del amor muy bonita, pero falseada o caricaturizada. Príncipes que son sapos hasta que reciben el beso de su amada. Princesas que pasan sus días esperando a que su amor las rescate. Doncellas que, con su belleza, enamoran al príncipe más apuesto del reino.

Estas imágenes despiertan algunos sentimientos positivos, pero, el modo de interpretar y canalizar estos sentimientos no lo son tanto. Por ejemplo, pueden llegar a pensar que, cuando se enamoren, no podrán vivir sin su persona amada. Imaginándose así un modelo de pareja basado en dos medias naranjas que se necesitan para completarse, en lugar de pensar en dos naranjas enteras que andan una al lado de la otra libremente.

Asimismo, muchas niñas sentirán que necesitarán de su ser amado, de su príncipe azul, para dar pleno sentido a su vida, como si fuera posible que alguien pueda dar sentido a la vida de otra

persona. Estas ideas sobre el amor pueden dar lugar a situaciones como ésta: *Una niña de 9 años está encantada con su novio y tiene miedo de que él la deje como dejó a otra, pues no lo soportaría. Su amiga del alma le dice: ‘tranquila, a la tonta de la otra la dejó por no morrearse, si tú haces lo que él quiere y te morreas, no te dejará...’* Estas niñas necesitan saber que una persona puede aportar herramientas, referentes o aliento para enriquecer una vida, pero no puede ser el centro ni el sentido de la misma.

Muchos de estos cuentos muestran uno de los lados más bonitos del amor, ese momento en el que la persona enamorada gritaría al mundo entero lo que siente. Estas imágenes les encantan y les preparan para acercarse al amor con gusto y sin miedo. Aunque también es cierto que esta sensación de apertura tan grande que sentimos cuando nos enamoramos no es suficiente para sostener una relación amorosa. Cuando un cuento termina con ‘se casaron, fueron felices y comieron perdices’, podemos iniciar una conversación invitándoles a pensar en aquello que hace posible que una pareja sea feliz.

No se trata de dejarles sin referentes sobre el amor, sino de elegir bien los cuentos o películas y de acompañarles y prestar atención a lo que sienten y perciben cuando los leen o visualizan. Tampoco se trata de inculcarles miedo y pesimismo ante sus posibles relaciones amorosas, sino de prepararles para vivir esa experiencia con gusto y dándole un sentido propio, no estereotipado, al amor.

Las niñas suelen interesarse más por estos cuentos, por el amor en sí mismo, y por los sentimientos en general. Por todo ello, su imaginario sobre el amor suele ser más complejo y profundo. Los niños, en cambio, no suelen mostrar tanto interés por estas cuestiones. Esto suele ser así, no porque realmente no les interese, sino porque llegan a sentir que son ‘cosas de niñas’ o ñoñerías.

Ellos suelen mostrar más interés por los disfraces, cuentos o películas de héroes, guerreros, monstruos o salvadores de la humanidad. A través de estos personajes construyen un imaginario más cercano a la conquista que al amor en sí mismo y, de este modo, pueden llegar a sentir que su papel es el de conquistar a ‘la chica’.

## De la amistad al ‘cuelgue’

Niñas y niños sienten mayor afinidad, están más a gusto, eligen estar más tiempo con unas criaturas que con otras. Las amigas y los amigos se eligen en función de este conjunto de sensaciones. Si logran comunicarse y afrontar sus conflictos sin hacer daño a la relación, ésta será más fecunda. La amistad, por tanto, es una relación afectiva en la que intercambian, no sólo juegos, sino también sentimientos y complicidades.

En cualquier momento, una niña o un niño empezarán a sentir una atracción diferente a la que sienten habitualmente por sus amistades y familiares. Es una atracción que les lleva, no sólo a querer estar con esa persona, sino a estar lo más cerca posible de ella. Tiene que ver con un deseo mayor y diferente de contacto físico.

*Un niño de 8 años ha visto a su madre muchas veces desnuda pero, de pronto, se queda ‘hipnotizado’ viendo los pechos de una mujer que sale en un anuncio televisivo. La madre, al verlo, le comenta: ‘¿qué te pasa? ¿No has visto nunca unos pechos de mujer?’ Y él dice: ‘sí, los he visto, pero estos me gustan’.*

Es probable que este niño ya hubiera visto estos mismos pechos en televisión. Pero, de pronto le gusta de forma especial lo que antes le parecía lo más normal del mundo. Cambian los significados de ese cuerpo que ya estaba ahí, se vuelve más bonito, más digno de admiración.

A esta atracción, niñas y niños dan significados diversos. En algunos casos, los niños, sobre todo cuando son más mayores, interpretan la atracción que sienten hacia otra persona como algo incontrolable, convirtiéndola en una sensación que les da vía libre para invadir el cuerpo ajeno. Por

ejemplo, les puede llevar a mirar los pechos de una chica o a hacer comentarios en voz alta sobre ellos, de tal modo que ésta se sienta incómoda. Cuando actúan así, se alejan afectivamente, en lugar de acercarse, de la persona por la que sienten atracción.

Por otra parte, pueden llegar a pensar, sobre todo en el caso de las niñas, que, si esa atracción es fuerte, quiere decir que la persona por la que se sienten atraídas es el amor de su vida. O sea, dan a esa sensación de apertura grande y de deseos de conocer y tocar a otra persona, unos significados que desbordan lo que realmente les está pasando. Una atracción es algo agradable, pero es sólo eso; es una atracción que puede dar lugar a una relación más profunda, pero no siempre ocurre así.

Las ideas que alguien tiene sobre la persona por la que se siente atraída, sean éstas reales o no, pueden dar lugar al ‘cuelgue’, a una atracción que se mantiene a lo largo del tiempo sin que se dé un mayor acercamiento o profundización de la relación. Esto puede ocurrir con alguien conocido o con alguien a quien no se conoce, como, por ejemplo, un actor de cine o una presentadora de televisión. Una niña o un niño pueden confundir esta sensación con el amor, idealizando a la persona por la que sienten el ‘cuelgue’.

Pero, ¿qué les atrae a niñas y a niños? La atracción que sentimos hacia otras personas responde a aquello que buscamos. Pero eso que buscamos no siempre responde a lo que realmente nos hace sentir bien. A veces, está muy influida por mitos aprendidos que confunden nuestra percepción sobre qué es interesante y produce felicidad.

Por ejemplo, hay niñas que se sienten atraídas por niños que destacan por su fuerza o rendimiento deportivo. Otras niñas se ‘cuelgan’ de niños o de niñas que se fijan en ellas y les dicen palabras románticas. Es como si buscaran ser el centro de atención a través de la mirada ajena, más allá de si estos niños o niñas les aportan algo positivo o no. Aunque también es cierto que cada vez son más las niñas capaces de vivir esa atracción sin olvidarse de sí mismas.

Por su parte, hay niños que, al sentirse atraídos por las formas o medidas del cuerpo de una niña, llegan a idealizarla y a ‘colgarse’ de ella sin conocer sus gustos y sin tener en cuenta su carácter. Aunque no a todos les pasa así. Algunos niños se sienten atraídos por las niñas con las que intuyen que pueden compartir sus cosas y sus juegos, y a veces se sienten atraídos por otros niños.

De la misma manera que sienten atracción por otras u otros, sienten también ganas de gustar y atraer. *Un niño de 9 años se siente especialmente atraído por una niña de su misma edad. Se lo cuenta a su madre con cierta tristeza porque sabe que las niñas dicen de él que es un bruto y, por eso, piensa que no tiene muchas posibilidades de que ella se interese por él. Antes de ir a la fiesta de cumpleaños de esta niña, él se pone muy nervioso y, antes de salir, pregunta a su madre: ‘¿estoy guapo así?’*

Esta situación nos dice que algo está cambiando, que muchos niños, aunque se muestren brutos y poco afectivos, ya han aprendido que ésta no es una buena manera de relacionarse con las niñas. A muchas de ellas ya no les parece atractivo que un niño se porte así y buscan otro tipo de relación con ellos. *Una niña de nueve años le dijo a una amiga: ‘a mí me gusta un niño de sexto porque no es machista’.*

# Los ingredientes del amor

El amor surge en la propia relación cuando, además de la atracción, ganas de estar cerca y gusto al tocar la piel de determinada persona, es posible sacar lo mejor de cada cual en el intercambio. El entendimiento, la aceptación y la apertura son ingredientes que hacen que una simple atracción o un gran flechazo puedan convertirse en una historia de amor. Sin estos ingredientes, un ‘flechazo’ se diluye o, en el peor de los casos, se estanca a modo de obsesión.

Del mismo modo que las personas cambiamos a lo largo de nuestras vidas, también cambian las relaciones que establecemos. El amor es creación, es el arte de acoger las experiencias y transformaciones vividas por cada persona como un alimento que hace posible mantener viva la relación. Saber esto es saber que el amor no es algo que dura toda la vida por arte de magia. Su duración y profundidad dependerá de lo que una relación sea capaz de generar.

Niñas y niños, más tarde o más temprano, conocerán a parejas que se separan. Puede tratarse de su padre o su madre, de personas cercanas a su entorno o que salen en series televisivas o en programas de actualidad. Estas situaciones pueden servir de pretexto para iniciar una conversación sobre la necesidad de estar a gusto con la persona que se elige como pareja y que, cuando no se encuentra el modo para que esto sea posible, esa relación deja de tener sentido. A veces, una separación permite mantener a salvo algunos sentimientos de afecto hacia la otra persona, mientras que forzar algo que ha dejado de tener sentido suele producir dolor, sensaciones negativas e incluso rechazo hacia el otro o la otra.

Muchas criaturas están más preparadas de lo que pensamos para entender cuando una relación amorosa ya no tiene sentido. Por ejemplo: *Una niña de 8 años, al tener un padre déspota y violento,*

*pidió a su madre que se separara de él. Un día le dijo: ¡mamá, vámonos! Esta frase cogió de sorpresa a la madre, ya que ésta no se había atrevido a dar el paso de la separación por miedo a que su hija sufriera, pero, en realidad, la pequeña ya estaba sufriendo.*

Es importante que las criaturas aprendan a VER a las personas que quieren. Esto significa no dejarse atrapar por una idea prefabricada sobre esa persona que no les permita iniciar la aventura de descubrirla realmente. Esto implica llevar el corazón a terrenos concretos, relacionarse con una persona real y no con lo que la niña o el niño quieren que sea esa persona.

La idealización les puede llevar a poner a la otra persona en un pedestal, como si fuera alguien perfecto, sin defectos. Esto produce mucha confusión o desazón cuando descubren que esa persona, a veces, hace las cosas mal. Por eso, tienen que saber que todas y todos tenemos defectos, y que esto no significa que no seamos dignos o dignas de amor.

Todo esto no es algo que afecta sólo a las relaciones de pareja, sino a cualquier vínculo afectivo. El modo en que niños y niñas sienten y establecen sus relaciones, sean con sus amigas y amigos, con personas de su círculo familiar o con otras figuras de referencia como alguna maestra o el portero del edificio donde viven, nos dan cuenta de los significados que dan a la palabra ‘querer’.

Es fundamental que aprendan a sacar el mayor jugo a sus relaciones, sin aceptar o justificar aquello que les hace daño. Tienen que saber que el amor no es un ente abstracto que todo lo cura, sino algo que se pone en las relaciones y que es incompatible con el maltrato o la violencia. La mejor manera de transmitir todo esto es relacionándonos bien con las niñas y los niños. Sólo aprenderán a querer, sin dañar y sin mendigar una muestra de afecto a cualquier precio, si se les ha querido, o sea, si se les ha entendido, aceptado y escuchado.

Esto no significa que una relación amorosa se caracterice por la ausencia de conflictos, dificultades o altibajos. Lo que la caracteriza realmente es la forma de afrontar estas situaciones. Cuando hay comunicación, interés por aprender del otro o la otra y ganas de expresar lo que se siente sin hacer daño, los conflictos y las dificultades pueden ser oportunidades para profundizar aún más en la relación. Aunque no siempre resulte fácil, ésta es una parte de las relaciones a la que hay que prestar especial atención si queremos que siga dando sus frutos.

Cuando niñas y niños interiorizan una noción del amor en la que no hay fisuras, en la que todo fluye sin aristas, pueden sentir que, cuando alguien piensa de una manera diferente a la suya o no le gusta algo que haya hecho, en el fondo es que no le quiere. Puede sentir también que las dificultades y malentendidos indican que dos personas son incompatibles entre sí y no simplemente dispares. Esto les puede llevar a esconder sus discrepancias para no estropear el ‘idilio’ o a separarse ante la menor dificultad, sin pararse a buscar el modo de hacer posible un entendimiento.

Cualquier relación afectiva supone respetar, dar importancia a las necesidades y opiniones de la otra persona, saber compartir, dar cariño, estar pendiente del otro o la otra. Pero, ¿hasta dónde? Cualquier niño o niña necesitan aprender a abrirse al otro o a la otra que es diferente a sí, dejarse dar, empatizar, descubrir el placer de ayudar y escuchar a otra persona.

Aunque pueda parecer una paradoja, salirse del ‘propio ombligo’ es un ejercicio que da libertad y ligereza a un ser humano. Cuando alguien se siente muy a gusto con otra persona y se abre a lo que ella le quiera dar, tendrá la oportunidad de descubrir nuevos puntos de vista, sentir emociones distintas, ir a lugares que le eran desconocidos.

Si niñas y niños aprenden a reconocer y valorar que gran parte de lo que saben y son capaces de hacer se lo deben a otras personas que han estado ahí, dándoles palabras, referentes, conocimientos, cultura e incluso la vida, aprenderán a ser más humildes y a cuidar de las y los demás porque sabrán que cada relación es un tesoro.

Reconocer que necesitamos de otras personas para existir y para desplegarlos en el mundo nos acerca a una libertad en relación. Todas y todos la hemos experimentado cuando, gracias a la relación con otra persona, hemos podido aprender y desarrollar cosas. Tomar conciencia de esto nos lleva a saber que la libertad de las otras y de los otros llena el mundo de referentes y de riqueza con los que relacionarnos, aprender, desarrollarnos y, por tanto, nos da la posibilidad de ser más libres.

La libertad en relación pone en tela de juicio esa otra idea de libertad que dice, en contra de la evidencia de los sentidos, que es posible “hacerse a sí mismo” sin vínculos, sin relación. Ahora bien, dejar ‘el propio ombligo’ no implica quedarse ‘fuera de sí’; escuchar a otra persona no implica dejar de escuchar lo que nos dice la propia piel. Se trata de hilar fino, para cuidar, escuchar y atender con gusto y placer sin someterse a las y los demás.

Esto se puede aprender en la propia relación educativa. Por ejemplo, un padre que está centrado en sí, respetará, escuchará y cuidará a su hija, pero no permitirá que ésta lo trate mal pisando el suelo que acaba de fregar o gritándole cuando tiene fiebre. También lo aprenden a través de lo que observan en el modo de relacionarse de las parejas adultas que tienen cerca. Por ejemplo, si una madre no acepta que su pareja le grite o trate mal, estará dando un buen referente a sus hijas e hijos.

En el amor también cabe el NO. *Una niña de 10 años siempre hacía los deberes a su ‘amiga especial’. Su educadora, al darse cuenta de la situación, preguntó a esta niña si ella hacía estos deberes a gusto o si los hacía algo forzada. La niña le contestó: ‘yo se los hago porque a mí se me da mejor, aunque a veces no me da tiempo para hacer otras cosas que me apetece’. La educadora le dijo: ‘Si tú quieres hacer una cosa y te sientes a gusto, pues hazla, pero no dejes que te presionen para que hagas lo que no quieres hacer. Mírate dentro, ¿realmente quieres hacer siempre los deberes a esta chica?’ Y, tras un tiempo de charla, la niña dijo que a veces lo hacía con gusto y otras veces no.*

Tomarse en serio aquello que sentimos, también aquello que nos pasa cuando alguien nos ofende y nos hace daño, y saber expresarlo sin ofender ni dañar, es un paso importante para poner las pautas que permiten establecer una relación sana. Esto significa situarse en un lugar adecuado a la hora de abrirse, para crear un pequeño proyecto que nazca del intercambio real de opiniones, deseos e intereses, es decir, de un intercambio donde nadie se crea la medida de todas las cosas.

# Reconocer y expresar sentimientos

*Un grupo de niñas de 10 años pusieron, en su clase, un cartel enorme lleno de corazones con los nombres de los niños que les gustaban. Una niña de 7 años vio el cartel y les pidió poner ella también un corazón con el nombre de un niño. Estas niñas lo aceptaron y se creó entre ellas mucha intimidad y complicidad.*

Reconocer y expresar lo que sienten es algo que las niñas suelen hacer desde que son muy pequeñas, aunque no siempre lo consiguen o lo sepan hacer de la mejor manera. Es habitual que dediquen mucho tiempo a ahondar en sus sentimientos, sobre todo en aquellos que tienen que ver con la atracción, el amor, el querer. Es un ejercicio que a muchas les suele gustar especialmente.

Esto no suele ser vivido con tanta intensidad y profundidad por los niños. Muchos, desde que son muy pequeños, interiorizan la idea de que hablar de sus sentimientos es algo que no casa bien con la masculinidad. Cuando se sienten atraídos por una niña, es más fácil, por ejemplo, que digan ‘ésta es mi novia’ a que cuenten lo que sienten por ella.

Son muchas las maneras en las que, tanto niñas como niños, expresan lo que sienten. Acompañarles en este proceso, escucharles y ayudarles a encontrar las palabras adecuadas para decir lo que quieren decir es un buen ejercicio para que aprendan a fiarse de lo que sienten. Esto les permite discernir mejor lo que les gusta de lo que no les gusta, cuándo quieren que les toquen y cuándo no, si quieren continuar con una relación o no.

Uno de los sentimientos más difíciles de nombrar y gestionar son los celos. Es un sentimiento que tiene que ver con el miedo a perder el afecto de la otra persona. A menudo, responde a la falsa

idea de que tenemos un cupo de afecto y que, por tanto, si queremos a una persona tendremos menos amor para dárselo a otra.

Reconocer los celos que sentimos, nombrarlos sin culpar al otro o a la otra de lo que sentimos, permite encontrar formas más satisfactorias de relación. *Un niño de 7 años vivía sólo con su madre. Esta mujer decidió alquilar una habitación a una mujer durante unos meses. Ambas se pasaban horas hablando y eso le daba muchos celos a este niño. Pero él fue capaz de expresarlo y de proponer un trato: su madre hablaría un rato con la inquilina y otro rato con él. Ellas estuvieron de acuerdo y él pudo adaptarse mejor a la nueva situación.*

Hay sentimientos que cuesta menos reconocer y expresar como la tristeza, la alegría o el enfado. Aunque, a veces, cuando los niños o las niñas presienten que sus sentimientos hacen que otra persona también se sienta mal, optan por negarlos o callarlos. *Por ejemplo, una niña de 11 años no le dice a su madre que está triste porque sabe que a ella no le gusta verla así. Pero esta niña no es responsable de lo que les pasa a las demás personas cuando ella está triste. Es inteligente tomarse en serio lo que el otro o la otra sienten y, desde ahí, buscar el momento adecuado y las palabras idóneas para decir lo que nos pasa. Pero, otra cosa bien distinta, es negar lo que sentimos como si así pudiéramos proteger a las demás personas de sus dificultades.*

Hay sensaciones que tienen que ver con la atracción, la seducción o el despertar de sensaciones nuevas que niñas y niños no siempre saben reconocer. Es necesario escuchar qué nos quieren decir realmente cuando expresan este tipo de sentimientos y también darles palabras para que puedan profundizar en su relato.

*Una niña de 9 años le dice a su madre: ‘¿Cómo te llevaste al más guapo de todos? Ahora no tendré novio, porque nunca encontraré a otro como mi padre.’ Con estas palabras, esta niña expresa que siente algo muy profundo por su padre. Ella necesita tiempo para hablar, entender y expresar qué siente realmente por él, para lograr que esta idealización se convierta en algo fructífero. Lo mismo le pasa a un niño de 7 años que dibuja a su madre rubia y alta, como si fuera una princesa, cuando en realidad es baja y morena.*

A veces, la dificultad para hablar sobre este tipo de sensaciones, tiene que ver con el pudor, saben que es contar algo muy íntimo que suele generar risa entre sus mayores. *Un niño de 9 años*

le dice a su madre ‘me parece que me estoy enamorando, anoche no pude dormir porque estoy enamorado’ y, cuando lo dice, mira para otro lado. Tiene la confianza para decir ‘¡es que yo le gusto a una niña y no sé si ella me gusta a mí también!’, pero lo dice rápidamente, con cierto recelo y vergüenza. En situaciones como ésta, si encuentra a una madre dispuesta a escuchar y a ser su cómplice, es probable que siga expresando lo que siente, pero si se encuentra con risas o burlas, su silencio será inmediato.

Muchas niñas y niños dicen ‘no sé si me gusta fulanita o menganita’. Cuando nos dicen algo así, les podemos plantear cuestiones concretas que les permitan entender mejor qué sienten. Por ejemplo. *Una niña de 10 años le dice a su educadora que no sabe si le gusta un niño de su misma edad. La educadora le pregunta: ¿Tienes ganas de estar cerquita de él? ¿Te parece simpático? ¿Te llevas bien con él? ¿Tienes ganas de conocerle más? Y la niña responde a todo eso que sí. Entonces, la educadora le dice: ‘Pues parece que sí que te gusta’. Pero la niña vuelve a decir ‘pues no lo sé’.*

Con esta afirmación, esta niña plantea a su modo que quiere seguir indagando sobre sus sentimientos. Asimismo, es probable que le esté dando a la palabra ‘gustar’ un significado especial, tal vez lo que quiera decir realmente es ‘no sé si lo que siento es amor o no’. Y ésta es una oportunidad estupenda para hablar sobre el amor y sus mitos.

Ellos y ellas necesitan aprender a reconocer y expresar sus sentimientos, no sólo a sus mayores, sino también a las niñas y a los niños por quienes sienten algo especial. *Un chico alto y fuerte de 11 años empuja a una chica delgada y bajita de su misma edad. La chica se siente intimidada y se echa a llorar. El educador pregunta a este chico si se siente atraído por esta chica y él le contesta que sí. Entonces, el educador le explica que si quiere acercarse a ella no puede tratarla a empujones.*

*En una clase de tercero de primaria, existe un buzón en el que niñas y niños se escriben entre sí. Un día, dos niños escribieron una carta a una niña, dibujaron un corazón y dijeron que querían ser novios de ella. La niña leyó la carta, pero no sintió ningún interés por la misma. La maestra se enteró que estos niños vivieron este episodio muy mal porque sus madres le dijeron que ambos estaban muy tristes. La maestra aprovechó la situación para decir a la niña: ‘no tienes que decirles que sí, si lo que sientes es todo lo contrario, pero no hace falta que los ignores, contéstales y diles que no.’*

Hay muchas maneras de expresar el afecto hacia un niño o una niña. *Un niño de 7 años dice que está enamorado de su novia. El día de San Valentín, ella le regala un reloj de publicidad y él le hizo un dibujo con dos dragones enamorados.*

Es habitual, sobre todo a partir de los 9 ó 10 años, que niñas y niños se cuenten, por ejemplo, “tú le gustas a mi amiga”. A veces, este intercambio de información se vuelve presión: ‘a ti te gusta este chico, ¿a que sí?’. Muchas y muchos no se sienten bien cuando escuchan hablar de su propia intimidad en estos términos. A veces, esto les lleva a mantener secretos. Más aún, cuando la atracción que sienten se dirige hacia alguien de su mismo sexo. *Una niña dio una nota a su maestra y le dijo ‘te doy esto por escrito para que lo leas sólo tú, pero no lo leas en voz alta’.*

Asimismo, estas situaciones generan infravaloración en quienes, aparentemente, no gustan tanto. *Una niña tiene a varios niños detrás de ella, mientras que su hermana gemela no. Es una niña que se relaciona muy bien, pero ningún niño se muestra interesado por ella y esto hace que se sienta mal.* Es importante hablar también de este tipo de sentimientos y saber que el hecho de que ningún niño le pida que sea su novia no significa que no guste.

En este proceso de detectar, escuchar y hablar sobre sensaciones y sentimientos, es fundamental la complicidad entre maestras, maestros, madres y padres.

# Tener novia, tener novio

Aunque las niñas suelen interesarse más por las cuestiones amorosas, tener novias o novios es una cuestión que suele interesar más a los niños, sobre todo cuando de lo que se habla realmente es de la conquista, de ‘me la he ligado’. Quizás esto tenga que ver con los estereotipos que generalmente están detrás: ‘el niño seduce y la niña se deja seducir y elige’. *Un niño lleva desde infantil enamorado de una niña. Ahora están en sexto de primaria y le sigue escribiendo cartas de amor. Y la niña dice que no entiende por qué él quiere ser su novio si son amigos y están bien así.*

Si se les pregunta cómo es su pareja ideal, los chicos, aunque señalan diversas cuestiones, suelen dar mucha importancia al aspecto físico. Dicen que su pareja ideal es una chica con buen cuerpo, o sea, que tenga buenas tetas, sin demasiado culo, buenas caderas, etc. Las chicas, por su parte, también hablan del físico, pero suelen destacar más otros aspectos como ser educado, amable, divertido o simpático. Algunas van más allá, y buscan un chico que sepa expresar lo que siente.

Les podemos preguntar qué harán cuando su pareja envejezca, engorde o se arrugue. Considerar el aspecto físico por encima de otras cuestiones, es plantear un modelo de pareja errático.

Para unas y para otros tiene mucha importancia la fidelidad. Ahora bien, este principio no es igual en ellos que en ellas. Muchos chicos, aún hoy en día, consideran que son ellas las garantías del mismo, como si ellos no pudieran controlarse ante ‘una provocación’. Dicen, por ejemplo, ‘quiero una chica que se haga respetar’, haciéndola responsable de la ‘falta de respeto’ que pueda sufrir.

Asimismo, muchas y muchos consideran que sentir celos es un indicador del amor: a más celos, más amor. Sin embargo, lo que indica realmente es inseguridad o desconfianza. *En una clase, una niña de 10 años dijo que ‘como los chicos se van con cualquiera, te pueden dejar a la primera de cambio, y yo no quiero ser un repuesto fácil para nadie’.*

Para algunos chicos y algunas chicas, los celos significan controlar a su novia o novio. Con 11 años, ya hay niños que dicen a sus novias que no les gusta que vayan con determinadas amigas o que se vistan con determinada ropa. Ellas y ellos tienen que saber que no pueden obligar a nadie, ni obligarse a sí mismos o a sí mismas, a cualquier cosa que les hagan sentirse mal.

A veces, dan más importancia a los celos o a la fidelidad que a la comunicación, complicidad, honestidad o confianza, como si la pareja fuera una propiedad en vez de un vínculo. Y esto no es extraño, porque muchos de los mitos amorosos de nuestra cultura resaltan esta idea. Una buena conversación sobre aquello que nos hace felices en una relación afectiva puede aminorar la fuerza que tiene esta visión de las cosas.

Esta cuestión es compleja. Considerar que el otro o la otra es de nuestra propiedad, da lugar a un tipo de dependencia que produce anulación y atadura, pero, como ya hemos visto, existe otra dependencia que da libertad, esa que nos dice que con tal persona podré hacer determinadas cosas que sin ella sería incapaz. Una cosa es la autonomía que nos permite estar en nuestro centro y otra cosa es ‘hacer lo que nos de la gana’. *En una clase de sexto de primaria, una niña dijo que no quería ser novia de un chico independiente. El profesor le preguntó: ¿qué quieres decir con esto? Y ella respondió: ‘quiero que él cuente conmigo’.*

En general, niñas y niños tienen interiorizada la idea de que la pareja ideal es alguien del otro sexo. Aunque no siempre rechazan la posibilidad de formar pareja con alguien de su mismo sexo. *Un padre comenta a su hijo de 7 años que, cuando lo ve con su amigo, les parece que son novios, siempre están juntos y parece que no pueden vivir el uno sin el otro. Y el niño dice: ‘a lo mejor soy gay, no lo sé’.*

Hay cuestiones que pueden parecer banales pero que necesitan aprenderse. Por ejemplo, *una madre dijo a su hijo: ‘si aprendes a ser limpio, a no oler mal, a no hacer pis fuera del water, a recoger la mesa, a tirar de la cadena, etc. te será más fácil que, de mayor, encuentres a una pareja, a alguien que quiera vivir contigo’.*

Lo mismo ocurre con el trabajo doméstico. Estas tareas hacen posible que vivamos con salud y calidad de vida. Saber hacerlas y valorarlas, les permite establecer relaciones donde se da el cuidado mutuo, y no el cuidado de uno a costa de la otra. Asimismo, les da una mayor autonomía para elegir cómo, con quién y dónde quieren vivir.

Las ideas que niñas y niños tienen sobre la pareja les hacen vivir sus primeras relaciones amorosas con más o menos felicidad y libertad. A veces, dicen que son novios o novias de otra persona a muy corta edad. Por eso, es importante que tengan la oportunidad de hablar y profundizar sobre su forma de sentir y vivir el amor y la pareja.

Es importante poner estas experiencias en un contexto de infancia. *Una maestra dice a sus alumnas y alumnos de 7 años: ‘cuando seáis mayores tendréis novio o novia si os gusta alguien especial y así lo queréis, pero ahora, de momento, vosotros y vosotras jugáis a ser novios o novias.’* Esto no significa que a estas edades no se enamoren ni establezcan vínculos especiales de gran importancia en sus vidas. Simplemente queremos destacar que, a veces, cuando hablan de ser novios o novias, suelen referirse a un intento de reproducir lo que perciben qué es el noviazgo adulto y esto les resta libertad para vivir lo que realmente quieren vivir. Sin olvidar que incluso algunas personas adultas sienten que la palabra ‘novia’ o ‘novio’ no expresa el tipo de relación que ha creado con su pareja.

Con 8 ó 9 años, no juegan tanto a las novias y los novios como cuando son menores. Pero, al final de este periodo, suele resurgir este interés de otro modo, con otros significados. Aunque, cada cual vive este proceso y cada experiencia amorosa de un modo diferente. Estas tres situaciones que podrás leer a continuación son sólo una pequeña muestra de las maneras tan dispares y distintas con la que cada criatura humana vive y siente el amor, la atracción o el noviazgo:

*Un niño de seis años tenía una novia en el colegio, pero no se lo había contado a su madre. Un día, esta mujer se encontró con la madre de la niña. Ésta le contó que su hija le había dicho que era novia de ese niño y que ambos se besaban debajo de un árbol en el recreo. La madre del niño le preguntó si era verdad eso que le habían dicho y él le dijo que sí.*

*Un niño de once años que nunca había dado muestras de interesarse por las chicas, anuncia que se va al cine con una niña. Fueron novios durante un tiempo. Al pasar unos meses, su madre le*

*preguntó por la niña, y él le dijo que lo habían dejado porque se aburría con ella. Más tarde, inició una relación amorosa con otro chico con el que no se aburría.*

*Una niña de once años le dijo a su madre que había quedado con gente de su colegio para despedir a un niño que se marcha de ese centro escolar. Ella tenía una relación especial con este niño y estaba muy triste porque él se marchaba. Su madre la acompañó a comprarle un regalo de despedida y la niña le enseñó lo que él le había regalado. La madre se tomó muy en serio lo que estaba viviendo su hija y comprendió que se trataba de algo muy importante para ella. Durante un tiempo, la niña estuvo ‘en las nubes’, pensando todo el tiempo en él. Pero, al mes siguiente, se le había pasado.*



# La violencia sexual y los límites de la sexualidad



- **¿Dónde poner el acento?**
- **Las imágenes de la violencia**
- **Cuando la violencia se interioriza**
- **Prevenir la violencia**
- **Aprender de las niñas**

# ¿Dónde poner el acento?

Educar la sexualidad es favorecer que un niño o una niña tengan una vivencia libre, sana, creativa y placentera de su cuerpo, de sus relaciones, de sus afectos. Para ello, es necesario que la violencia no forme parte de su forma de vivir y sentir la sexualidad. Ahora bien, poner el acento en la violencia, en lugar de en la sexualidad misma, es hacer que dejen de interesarse por lo que les cuentan sus mayores porque, de algún modo, sienten que algo profundo, complejo y maravilloso se reduce a peligro, miedo y prevención.

Esto no significa que no haya que abordar la violencia sexual. Es algo que existe y que está ahí. Niñas y niños tienen que aprender a preservar sus vidas de ella. Pero, para ello, es fundamental tener referentes que les permitan sentir y experimentar el gusto de vivir el cuerpo, las relaciones, los afectos sin violencia y con placer.

# Las imágenes de violencia

Niñas y niños tienen acceso a demasiadas imágenes en las que aparece una sexualidad mutilada, desprovista de relación. En ellas, la sexualidad se presenta como algo trivial y comerciable. Pueden ver, por ejemplo, a hombres que ‘logran’ el beso o la caricia de una mujer por pasearse en un determinado coche; a mujeres que adornan, con sus cuerpos semidesnudos, el decorado de algún programa televisivo como si sólo fueran objetos de atracción masculina; o personas adultas que hacen ‘el amor’ sin afectos.

El impacto de una sola de estas imágenes es grande. Más aún, cuando vivimos en un momento histórico en el que, a través del cine, revistas, vallas publicitarias, cómics, vídeo, internet o televisión, la fuerza de las imágenes tiene un protagonismo sin precedentes. Por eso, es importante, no sólo preservarles, en la medida de lo posible, de estas representaciones violentas, sino también crear y dar un mayor peso a esas otras imágenes que muestran una sexualidad rica y sana.

*Un niño de 9 años fue a pasar unos días, con su madre y su primo, a casa de su abuelo. En esa casa no había restricción en la televisión por cable porque en ella habitualmente no vivían menores de edad. Ambos niños se despertaron cuando las personas adultas aún seguían durmiendo. Pusieron la tele y se toparon con una película pornográfica. Cuando su madre se despertó, vio la escena. Apagó la televisión y les dijo que era hora de desayunar. Más tarde preguntó a su hijo qué había visto. Y éste le comentó el asco que sintió al ver esas imágenes.*

La madre aprovechó esta situación para explicarle que lo que había visto en esta película no eran realmente relaciones sexuales, tal como las entiende la gran mayoría de la gente, tampoco

es una expresión de libertad como algunas personas quieren hacernos entender. Le comentó que existen personas con problemas de relación y de interpretación de la realidad que buscan este tipo de contacto enfermo y dañino. Son personas que pretenden tener relaciones obligando a que otra persona haga lo que a ellas les apetece. Sin embargo, una relación para que realmente se pueda llamar así, tiene que ser compartida y querida por ambas personas. Le dijo a su hijo que es algo parecido a que alguien te obligue a jugar al fútbol o al ajedrez, es una contradicción obligar a jugar. Y el niño lo entendió perfectamente.

## Cuando la violencia se interioriza

Un niño que levanta la falda a una niña, un niño que acosa a una niña de forma sistemática, una niña que siente que es normal que su novio la controle porque es su forma de expresar que la quiere, dos niños que se burlan de otro que es sensible y dulce, una niña que margina a otra que es gordita, cuatro niños que ocupan todo el patio del recreo dejando sin espacio a las niñas, un niño que dice que prefiere una prostituta a cualquier niña de su clase, son niños y niñas que, bien como víctimas o como verdugos, han interiorizado la violencia como algo normal.

*En un aula, niñas y niños tenían a su disposición un oso de peluche muy grande. Uno de los niños inició un juego malsano, hacía como si violara a ese oso, que para él era una osa. Al hacerlo decía en voz alta: ‘te voy a follar’. No le hacía caricias ni gestos amorosos, simplemente le ‘follaba’. Ante esta actitud, un profesor y una profesora, sin saber bien qué hacer, decidieron deshacerse del peluche.*

No sabían bien qué hacer porque, cuando se desata la violencia de este modo tan virulento, no es fácil actuar sin quedarse atrapado o atrapada en su lógica. Por eso es fundamental trabajar antes de que estas situaciones ocurran para prevenirlas. Esta tarea permite, no sólo prevenir agresiones, sino también crear un ambiente en el que, cuando éstas ocurran, no serán percibidas como actitudes lógicas, normales o incluso divertidas, sino como lo que realmente son. Este tipo de contextos hace más factible una intervención educativa mínimamente eficaz con quien actúa con violencia.

# Prevenir la violencia

Las niñas y los niños están preparados para distinguir perfectamente entre una relación en la que hay violencia de otra en la que no hay. De hecho, cualquier criatura ha vivido y/o ha visto situaciones de violencia y también situaciones de bienestar junto a otra persona. Interrogarse por lo que han sentido y han vivido en cada una de esas experiencias es un buen punto de partida.

Es importante decirles una y otra vez que si alguien quiere usar su cuerpo de una manera que no les gusta o les incomoda, salgan de esa relación lo antes que puedan, pidan ayuda y, si es posible, no lo permitan. Asimismo, tienen que tener claro que, si les ocurre algo así, no son culpables de nada. Es la persona que invade o usa sus cuerpos quien tiene la responsabilidad de lo ocurrido.

Un intercambio placentero a través del cuerpo, también a través de sus genitales, donde exista afecto y consideración mutua, está bien. Excepto cuando la otra persona es adulta o exista entre ambas una diferencia de edad significativa. Ya que la diferencia de edad implica una asimetría, propia de la diferente maduración y expectativas, lo que impide la libertad de decisión por parte de la criatura más pequeña.

Para prevenir la violencia, es importantísimo que niños y niñas aprendan a decir NO, a no tener que agradar a cualquiera a cualquier precio, a no permitir que invadan sus cuerpos, a expresar lo que sienten sin miedo. Asimismo, es necesario que descubran quiénes son, qué quieren, qué desean y necesitan, o sea, que aprendan a ir más allá del estereotipo de hombre o de mujer que se les da.

Tener bien aprendido todo esto, les permite profundizar en la empatía y, a la vez, actuar de una manera adecuada y firme cuando sienten que una relación o la actitud de otra persona les hace

daño. Asimismo, no permitir ni dejar pasar las actitudes violentas, y crear con las niñas y los niños una relación de confianza, hará más fácil que recurran a sus mayores cuando realmente necesitan apoyo.

# Aprender de las niñas

Los comportamientos violentos son protagonizados, en la mayoría de los casos, por niños. Son ellos, más que ellas, quienes interiorizan este tipo de conductas y quienes más necesitan aprender a relacionarse de otra manera. Una forma de hacer este trabajo, es acercarles a las niñas, descubrir con ellas otras formas de relación.

*Una maestra propone a sus alumnas y alumnos jugar a un dominó a ciegas, con “atrevimiento o prenda”. Esto permite que los niños se enganchen mejor porque, por ejemplo, pueden conseguir el beso de una niña sin necesidad de usar la fuerza. Asimismo, les hace jugar a un juego que habitualmente juegan sólo ellas.*

Esta no es una tarea exenta de esfuerzo. Hay que tener en cuenta que esto supone dedicar mucho tiempo a los niños, valorar sus cambios de conducta, etc. Pero, ¿cómo hacerlo de modo que esto no signifique que las niñas queden relegadas en un segundo plano? Se trata de hilar fino a la hora de atender lo que va sucediendo en cada contexto.

*Una educadora impidió la agresión de un niño hacia una niña haciendo de escudo. En la asamblea, a la que también acudió un educador, hablaron sobre el miedo. La educadora dijo que ella no quería venir a la escuela a sentir miedo, que sabía que muchas niñas sentían lo mismo que ella y quería que todo el mundo lo supiera. En ese momento, el educador tomó la palabra para decir que él tampoco quiere estar en un espacio donde alguien sienta miedo. De este modo, él les dio a entender que no hace falta ser chica para no ser violento.*



# Bibliografía

## Educación sexual

Altable Vicario, Charo (2000): Educación sentimental y erótica para adolescentes, más allá de la igualdad. Miño y Dávila, Madrid.

AA.VV. (2000): Programa de educación afectivo sexual Uhin Bare, Gobierno Vasco, Vitoria-Gasteiz.

Abenoza Guardiola, Rosa (1995): Sexualidad y juventud. Historias para una guía, Ed. Popular, Madrid.

Bach, Eva (coord.) (2004): Lo más cerca posible. Bases para una educación afectivo y sexual sana. Praxis, Madrid.

De la Cruz, Carlos (2001): Guía para trabajar en el tiempo libre la diversidad de orientación sexual, Consejo de la Juventud de España, Madrid.

– (2002): Situaciones embarazosas. Claves para situarse y prevenir embarazos no deseados, Consejo de la Juventud de España, Madrid.

Diezma, Juan Carlos y de la Cruz, Carlos (2002): ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos?, Ceapa, Madrid.

Fernández Bedmar, Jesús (1996): Educación sexual en el aula y en la casa, Proyecto sur de ediciones.

– (1997): Educación afectivo sexual. Proyecto Sur Ediciones, Granada.

Font, Pere (1990): Pedagogía de la sexualidad, Graò e ICE de la Universidad de Barcelona, Barcelona.

García Campos, Luis (1997): La educación sexual, un marco para hablar de afectos, Ceapa, Madrid.

Giommi, Roberta y Perrotte, Marcello (1998): Programa de Educación Sexual (7-10 años), Everest, Madrid.

- Harimaguada (1994): Carpeta de educación afectivo-sexual. Educación Primaria. Guía didáctica del profesorado y Guía de formación de madres y padres. Consejería de educación, cultura y deportes del Gobierno de Canarias y MEC.
- Hernández Morales, Graciela y Jaramillo Guijarro, Concepción (2003): La educación sexual de la primera infancia. Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. Madrid.
- H. Harris, Robie (2002): Sexo... ¿Qué es? Desarrollo, cambios corporales, sexo y salud sexual. Ediciones Serres s.l., Barcelona.
- Lane Richardson, Brenda y Rehr, Elane (2003): Cómo ayudar a tu hija a amar su cuerpo. Ediciones Oniro, Barcelona.
- López Sánchez, Félix (1990): Educación sexual, Fundación Universidad-Empresa, Madrid.

## **La diferencia sexual en la educación**

- AA.VV. (2001): Educar en femenino y en masculino, Akal.
- AA.VV. (1998): Educar en relación, Instituto de la Mujer, Madrid.
- AA.VV. (2001): Tema del mes: la diferencia sexual en educación, Cuadernos de Pedagogía nº 306, octubre, Barcelona.
- AA.VV. (2002): Sofías; Escuela y Educación: ¿Hacia dónde va la libertad femenina? Cuadernos Inacabados nº 43, Editorial Horas y horas, Madrid.
- AA.VV. (2004): Recetas de Relación: Educar teniendo en cuenta a la madre. Cuadernos Inacabados nº 47, Editorial Horas y horas, Madrid.
- Jaramillo Guijarro, Concepción (1999): Formación del profesorado: igualdad de oportunidades entre chicas y chicos, Instituto de la Mujer, Madrid.

Piussi, Anna M<sup>a</sup> y Bianchi, Letizia (1996): Saber que se sabe. Mujeres en la educación, Icaria, Barcelona.

Rivera Garretas, M<sup>a</sup> Milagros (1996): El cuerpo indispensable. Significados del cuerpo de mujer, Horas y horas, Madrid.

## **Audiovisuales**

National Film Board: “Sentir que sí, sentir que no”. Fundación Serveis de Cultura Popular. Barcelona, 1997.

Leed Animación: “Créeme y Páralo”. Instituto de la Mujer y Fundación Mujeres. Madrid, 2005.

