



Educación Sexual Saludable

Claudia Mauri

La escuela debe tomar en sus manos la educación sexual del alumnado. Si nos remitimos al concepto de sexualidad del documento de la Organización Mundial de la Salud y de la Organización Panamericana de la Salud en colaboración con la Asociación Mundial de Sexología¹ encontramos lo siguiente:

“El término sexualidad se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: basada en el sexo, incluye el género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos o espirituales. La sexualidad es experiencia y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.”

Y si, además tomamos en cuenta el concepto de salud sexual: *“La salud sexual es la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. La salud sexual se observa en las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales que propician un bienestar armonioso, personal y social, enriqueciendo de esta manera la vida individual y social”*, observamos que una educación saludable se refiere a una educación sexual integral saludable. Es decir que todo lo escrito en este capítulo se refiere a educación sexual y es posible desde todas las asignaturas. De esta manera ayudamos desde nuestro lugar a “empoderar” a la juventud en el descubrimiento de una sexualidad placentera y sin riesgos, a pensarse y re-crearse como sujetos de derecho. Sólo de esta manera podremos mejorar la salud mental de las generaciones venideras.

La escuela, entonces, tendría que proveer de una consejería permanente de educación sexual, donde los adolescentes puedan interrogar y buscar soluciones, así como satisfacer su curiosidad ante cualquier tema, de acuerdo a sus necesidades.

Transcribo, a continuación, del mismo documento, los comportamientos de vida de una persona adulta sexualmente sana:

- *Valora su propio cuerpo.*
- *Busca información sobre la reproducción según sea necesario.*
- *Afirma que el desarrollo del ser humano comprende el desarrollo sexual, el cual puede o no incluir la reproducción o la experiencia sexual genital.*

¹ **Promoción de la Salud sexual.** Documento de la OMS, OPS en colaboración con la Asociación Mundial de Sexología (WAS) Guatemala, 2000.



- *Interactúa con ambos géneros de manera respetuosa y adecuada.*
- *Afirma su orientación sexual y respeta la orientación sexual de las demás personas.*
- *Expresa su amor e intimidad en forma apropiada.*
- *Establece y mantiene relaciones significativas.*
- *Evita toda relación basada en la explotación y la manipulación.*
- *Toma decisiones con conocimientos de causa respecto a opciones de familia y estilo de vida.*
- *Muestra destrezas que mejoran las relaciones personales.*
- *Se identifica y vive de acuerdo a sus propios valores.*
- *Es responsable de sus propios actos.*
- *Practica la toma de decisiones eficaz.*
- *Se comunica de manera eficaz con su familia, sus compañeros y su pareja.*
- *Disfruta y expresa su sexualidad durante el transcurso de su vida.*
- *Expresa su sexualidad de manera congruente a sus propios valores.*
- *Es capaz de reconocer los comportamientos sexuales que realzan la vida y los que son perjudiciales para sí mismo o los demás.*
- *Expresa su sexualidad a la vez que respeta los derechos de los demás.*
- *Busca información nueva que le permite mejorar su sexualidad.*
- *Utiliza métodos anticonceptivos de manera eficaz a fin de evitar embarazos no deseados.*
- *Evita el abuso sexual.*
- *Busca atención prenatal oportuna.*
- *Evita contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual, entre otras el VIH.*
- *Practica comportamientos que promueven la salud, tales como reconocimientos médicos regulares, autoexámenes de testículos o de los senos e identificación oportuna de posibles problemas.*
- *Muestra tolerancia hacia las personas con diferentes valores y modo de vida sexuales.*
- *Ejerce sus responsabilidades democráticas a objeto de tener influencia en la legislación relativa a los asuntos sexuales.*
- *Evalúa la repercusión de los mensajes familiares, culturales, religiones de los medios de comunicación y de la sociedad en los pensamientos y sentimientos. Valores y comportamientos personales relacionados con la sexualidad.*
- *Promueve los derechos de todas las personas a tener acceso a información fidedigna acerca de la sexualidad.*
- *Evita comportamientos que conllevan prejuicio e intolerancia.*
- *Rechaza los estereotipos respecto de la sexualidad de las diversas poblaciones.*

Después de leer detenidamente los ítems, queda claro que la sociedad está bastante enferma, por esto la escuela puede y debe asumir el compromiso de trabajar por una educación saludable que reconozca la salud sexual integral de las personas como un derecho fundamental de todo ser humano.





Ayudar al alumnado a defenderse de abusos sexuales, violencia, prostitución infantil, etc. es una manera de empoderarlos con respecto a sus derechos. Luego de trabajar estos temas, los y las adolescentes se animan a pedir ayuda y a salir de estas situaciones traumáticas.

Sugerencias para una educación sexual saludable:

- No tiene que ser sexista, debe revisar mitos y prejuicios desde una perspectiva de género, donde se desnaturalice lo cotidiano y donde varones y mujeres no se sientan encasillados en determinadas formas de ser, ni se le adosen estereotipos que los llevan a sentirse incompletos como personas.
- El abordaje de la sexualidad tiene que facilitar el cuestionamiento de las ideas, estimular la libertad de expresión y en el respeto, incentivando la práctica de las opiniones diversas con fundamentación, pues la justificación es crucial para comprender lo que sucede en la cultura en la cual vivimos. La modalidad del taller es la que permite lograr todo esto.
- Analizar el tema del poder en las relaciones humanas donde es imprescindible realizar una profunda reflexión y cambio de hábitos promoviendo las asambleas, el cuestionamiento y la discusión. Democratizar el aula estudiando por qué en la sociedad en la que vivimos los ricos someten a los pobres, los blancos a los negros, cada religión a sus acólitos, los varones a las mujeres, los adultos y adultas a la adolescencia y a la infancia, sea tanto en la familia, como en las instituciones. Cambiar la cultura de la imposición, por la cultura del diálogo, del acuerdo y de la tolerancia para ir consolidando la democratización en el aula.
- La educación tiene que dar cabida al cuerpo físico, al cuerpo mental, al cuerpo espiritual, y ser integradora de todos los aspectos de la persona. Ayudar a ser coherentes en el sentir, el pensar, el decir y el actuar (conducta asertiva), optando momento a momento anticipando las posibles consecuencias, practicando así la responsabilidad.
- Favorecer la autoestima, promoviendo actividades donde la adolescencia sea protagonista directa de los proyectos y puedan empoderarse al difundir lo aprendido a otros adultos, adultas y/o pares de la comunidad educativa.
- Brindar una bibliografía científica actualizada acorde a la madurez del alumnado.

El clima del taller debería ser distendido dando lugar a las bromas y a las risas, manera por la cual se divierten y emergen los prejuicios. Está demostrado científicamente que la risa libera endorfinas, hormonas que el propio cuerpo produce y que tiene efectos beneficiosos, tal como aliviar el dolor, se estimula la relajación de los vasos sanguíneos teniendo un efecto protector del músculo cardíaco, combate el estrés. No hay que olvidar que todas las sensaciones placenteras, como el beso, la caricia, el abrazo, generan estas sustancias imprescindibles para sentirnos mejor. " Un abrazo diario es necesario para sobrevivir en esta sociedad".



El placer es esencial en un aprendizaje saludable. A veces me pregunto cómo en la clase de literatura un adolescente puede sentir placer, cuando debe destrozarse un texto semántica y sintácticamente luego de leerlo. También dar lugar al llanto, y a las confesiones, pues muchos de los temas que se tocan en la escuela, remueven o tocan intimidades dolorosas. Sobre todo escucharlos, pues su voz es la expresión de sus necesidades y luego, orientarlos a la búsqueda de soluciones. Muchas veces nuestros adolescentes están ausentes o desmejoran sus notas y al acercarnos a preguntarles que les sucede, nos cuentan que se pelearon con su mejor amiga o que su mamá está depresiva o que terminaron la relación sentimental con su pareja. Esto los afecta mucho en su vida escolar y es fundamental conversar y no desmerecer la importancia que tiene para ellas y ellos. Escucharlos es darles afecto. El afecto enriquece al que lo ofrece y al que lo recibe. El afecto sana.

A continuación describo un proyecto realizado con 1er. Año de la modalidad Comunicación, Arte y Diseño, en la asignatura Biología, durante el 2004, cuyo contenido principal es la salud, el enfoque incluye en la unidad I, **“la perspectiva de género y los medios de comunicación en nuestra sociedad”**. La unidad II se refiere a **“la prevención de la violencia en el noviazgo”**. En este proyecto se incentiva el análisis, el cuestionamiento y la creatividad.

El objetivo fue que las alumnas y alumnos (entre 15 y 16 años) pudieran relacionar nuestra manera de actuar y pensar, con la salud psíquica y la cultura en la cual vivimos, favoreciendo el cuestionamiento de modelos tradicionales y patriarcales.

Esto incluía: los roles tradicionales, fortalezas y carencias del hombre y la mujer debido a la cultura en que vivimos, la historia de la medicina y el cuerpo femenino, publicidad sexista y discriminatoria y lenguaje sexista. Para esto era necesario realizar una lectura crítica de varios artículos. Nos basamos en artículos del suplemento del diario Página 12, Las 12: “Qué vendés cuando vendés?”² y “El sonido de la “@”, lenguaje”. Del diario Clarín: “El sexo de la ley”³. Del libro de Alicia Fernández⁴: “La señorita maestra”. De bibliografía de Casa de la Mujer: “Médicos y mujeres”, “Tarjetas acerca del patriarcado”. Aquí van algunas tarjetas a modo de ejemplo:

*“La mujer es un receptáculo:” “la función del útero será la de recibir el esperma, la razón de su imperfección radica en que es más fría y húmeda que el hombre: “así como entre todos los animales el hombre es el más perfecto, igualmente en la especie humana el hombre es más perfecto que la mujer”
GALENO - 130-200 D. C*

“Dormirá con su marido sobre todo en las épocas oportunas porque si recibe el semen y queda encinta, se purgará al dar a luz y con esta purgación se eliminarán las materias que estaban retenidas: de esta manera recuperará la salud”

² Diario Página 12, Suplemento Las 12, 14 de noviembre de 2003. “Qué vendés cuando vendés” por Soledad Vallejos.

³ Diario Clarín. 8 de marzo de 1998. “El sexo de la ley” por Susana Torrado. pág.18.

⁴ Fernández, Alicia. La sexualidad atrapada de la señorita maestra. Bs.As., Ediciones Nueva visión, 1992.



SOBRE LAS ENFERMEDADES DE LAS MUJERES- HIPÓCRATES -460-377 A.C.

"La mujer es una bestia que no es firme, ni estable"
SAN AGUSTÍN -354- 430

"Todas las mujeres, en la conservación de su existencia (en mantenimiento y protección) no dependen de su propio impulso sino de las órdenes de los otros"
KANT 1724-1804 FILÓSOFO ALEMÁN

"Habrán de ser educadas para soportar el yugo desde el principio, para que no lo sientan; para dominar sus propios caprichos y someterse a la voluntad de los demás"
JEAN JACQUES ROUSSEAU –1762

"Te dejaré dirigir la casa...hasta el límite en que mi trabajo me lo permita...yo te iniciaré en cosas...tú eres demasiado influenciable y eso es algo que debo corregir en tí. Tú eres mi preciosa mujercita.... mi dulce niña."
SIGMUND FREUD (CORRESPONDENCIA A SU NOVIA)

Los comentarios y asombros al reconocer cómo la historia marcaba a cada sexo estaban a la orden del día: Un varón me dijo: Profe, si yo fuera alumna me suicidaría al conocer todo esto.

Algunas de las chicas me pedían prestado las tarjetas del patriarcado, así los leían con sus madres. No podían creer lo que decían de nosotras, Hipócrates, Platón, Aristóteles y Galeno.

Los varones, en su mayoría, reconocían esta diferencia de género, aunque con más resistencias. El objetivo del taller no era crear resentimientos entre los chicos y chicas, sino reconocer cómo nos marca la cultura a unos y otras. De todos modos la discusión fue intensa y divertida.

Luego de la lectura analítica de estos artículos cada grupo debía elegir una publicidad gráfica y realizar un juicio crítico y proponiendo otro tipo de publicidad no sexista, sobre todo surgieron aquellas donde la mujer tenía que tener un cuerpo perfecto, y todas las modelos eran jóvenes, lindas y atractivas, así se trataba de producto de belleza o de limpieza, también vieron cómo estos productos estaban destinados a la mujer, en comparación en aquellas publicidades donde aparecían los varones, relacionadas al trabajo intelectual o a deportes o artículos, como vinos o autos. También observaron los tipos de familia que aparecían en la televisión y los roles que cumplía cada persona.

Para hacer más real esta situación, presenté dos ejemplos para que sacaran sus propias conclusiones.

Juan y Juana. No se conocían entre sí.

Juana era una niña cuyos juguetes habían sido desde el principio muñecas, cocinita, escobita y todo utensilio para jugar a la casita, no la habían dejado salir porque como era nena debía estar cuidada y vigilada dentro de su casa. Se desarrollaba dentro de su mundo de sueños, poblada de sentimientos de amor y romanticismo. Había sido



educada para que su máxima e importante realización fuera casarse, tener hijos/as y ser ama de casa.

A Juan lo habían preparado desde pequeño, para que desarrollara su fortaleza. Jugaba siempre afuera, para "hacerse en el exterior", los juguetes habían sido pelotas, autos y armas. Cada tanto, cuando sufría algún golpe, le repetían "los hombres no lloran". El tenía como fin, estudiar, ser un profesional para poder mantener a su familia.

Resulta que ambos, llegaron a cumplir "sus" metas. Pero la historia aquí les juega una mala pasada.

A Juana, con 39 años, le sucede que el marido se va de la casa con otra mujer. Como trabaja por cuenta propia no tiene recibo de sueldo y no le pasa manutención por los hijos e hijas, que son tres en total. Juana no trabajó nunca fuera de su casa. Hoy agradece haber terminado el secundario. Ella sin experiencia ni preparación debe hacerse cargo de todo. ¿Cómo será el futuro de Juana y sus hijos e hijas?

A Juan también le espera una sorpresa. Su esposa muere repentinamente, ella se había encargado de todo lo doméstico. Juan tenía siempre la ropa lavada, planchada y la comida en la mesa cuando él llegaba de trabajar. De la educación de sus hijos e hijas se encargaba ella, también de llevarlos al médico, ponerles las vacunas, etc. A su esposa e hijos e hijas no les faltaba nada pues Juan había cumplido muy bien el rol de proveedor. ¿Cómo se arreglará ahora Juan con la casa, sus hijos e hijas, sin preparación para lo doméstico?

Estos ejemplos dieron la posibilidad de pensar lo importante que es compartir los roles en una familia, para que no se tengan carencias y estar preparados para todo.

Reconocer que las diferencias entre lo masculino y lo femenino no es "natural", no pertenece al orden de lo biológico, ni a lo genético, sino al orden de la cultura en la cual nacimos y vivimos. Hablar de género puede cambiar la toma de conciencia de esto.

Lo único natural son las diferencias físicas, el sexo que traemos desde el nacimiento.

Otra experiencia es trabajar sobre textos escolares de egb 1 y 2, observando en qué roles aparece la mujer y en cuáles el varón. Los textos de matemática son también un ejemplo práctico de la diferencia de género, en los problemas para resolver la mujer aparece realizando cuentas cuando va al mercado, mientras que el hombre es un científico o el jefe que está encargado de pagar sueldos a sus empleados. En los textos de historia, poder empezar a incluir a la mujer en la historia que ha permanecido invisible, a no ser que estuviera bordando la bandera o realizando tertulias. De esta manera posibilitamos a nuestras alumnas poder identificarse con mujeres que tuvieron un protagonismo diferente al del ama de casa o madre.

Otra de las reflexiones fue con respecto al lenguaje sexista, al uso del masculino y el femenino, a la ideología basada en la ignorancia de uno de los sexos. "Lo que se nombra tiene existencia", es imprescindible nombrar la realidad sin discriminar ni reforzar estereotipos sexuales.

Las y los adolescentes debían presentar un trabajo escrito acerca del lenguaje sexista, donde expusieran su visión acerca del tema y una posible solución:



“Desde niños y niñas hasta cumplir la mayoría de edad tenemos que seguir los roles de los padres. Las nenas con cosas de mujeres y los nenes con cosas de hombres.

A la mujer se la vió como débil y al hombre como fuerte. Si somos todos seres humanos iguales con los mismos derechos y valores, lo único que no tenemos en común es el sexo, masculino y femenino. Esta forma de hablar cotidiana, de hacerla valer como “natural” para hacerlas más fácil y corta!, aunque no nos demos cuenta, pesa y molesta porque la verdad es que es machista. Si hay un grupo de mujeres y hay un solo hombre se les dice señores y no se incluye el femenino.” Jorgelina Z.

“Teniendo en cuenta las consecuencias nefastas que causa la sociedad machista en la que nos desarrollamos, resulta progresista la propuesta de utilizar el símbolo gráfico @ para referirse aun publico tanto femenino como masculino. Aunque no hay que obviar la desventaja que crea por no tener sonido en el habla oral. Por eso se ve más conveniente utilizar simplemente la designación de ambos sexos lo cual no generaría ningún problema en la lengua escrita u oral. Esto constituye no sólo una muestra de respeto hacia las mujeres, sino que dignifica a ambos sexos, proporcionándoles los mismos derechos tanto al hombre como a la mujer, cumpliendo los derechos a la igualdad”. Samanta B. y María C.

“Nosotras creemos que está bien la @ para diferenciar el plural mixto e incorporarlo a nuestros textos debido a que es mucho más sencillo y prolijo que el acostumbrado “o/a”, pero no está bueno el echo que sólo puede usarse en textos y no oralmente”. Jessica A. y Mariela V.

“Con respecto al sonido de la @ nuestra opinión es que sería complicado cambiar esta forma de hablar que tenemos ya que está muy establecido en la sociedad. Primero debería llegarse a un acuerdo entre todos los integrantes de ésta, ya que si no se cambia la mentalidad es imposible cambiar la forma de expresión. Más allá de que esto pueda lograrse o no, creemos que hay cosas mucho más importantes como el cumplimiento de los derechos de la mujer, que ayudarían a mejorar nuestra posición universal y a cambiar la forma de pensar de todas y todos. Cuando haya igualdad entre el hombre y la mujer en todos los órdenes de la vida, quizás será posible iniciar este cambio en el lenguaje, aunque sería muy complicado alcanzar esta meta, ya que habría que empezar muchas cosas desde cero, es decir, los miles de libros, revistas, carteles, subtítulos, etc., que están escritos con mentalidad y lenguaje discriminatorio y posesivo de la actualidad, estarían contradiciendo continuamente”. Bárbara P. y Noelia S.

“Una vía de solución sería buscar una vocal intermedia entre la A (femenino) y la O (masculino). Ejemplo: la vocal E para las terminaciones en plural: nosotres, elles, etc.”
María Luz B.

“Yo creo que la utilización de la @ puede aportar algo para que (por lo menos en los textos) se distingan los géneros y no se deje de lado a las mujeres. Yo creo, que en algunos libros o revistas el signo es utilizado porque me parece haberlo visto. Si los





libros la comienzan a utilizar dentro de algunos años se implementará a nuestra escritura". Luis B.

Otra de las tantas soluciones, sería implementar publicidades sobre el lenguaje sexista o programas de TV para que llame la atención o charlas y reuniones en las que se profundice el tema y la gente se interese. María Antonella P. y Natalia C.

Tres varones opinan:

. La "@" está bien, tendría que usarse en vez de poner os/as. Sería una buena forma de no discriminar al sexo femenino el cual se ve más perjudicado en este tema.

. Esta mal que ahora se utilice la @, porque si no se utilizó por lo tanto tiempo no tendrían que cambiarlo ahora.

. No me molesta que las cosas sigan como están pero tampoco me molestaría que se implementarán la @ y también tendrían que agregarlo como otra letra del abecedario porque ahora se utiliza con mucha frecuencia. Matías M. Marcelo M. y Daniel M.

"El sonido de la "@" es muy antiguo, gracias a él estamos avanzando, porque sino nunca nos hubiéramos liberado del lenguaje machista... Nos preguntamos por qué se pluraliza en masculino y nosotras casi no existimos. Con la @ se espera avanzar para terminar con la discriminación y diferencias contra nosotras. Como es una costumbre no nos damos cuenta y nosotras mismas lo seguimos utilizando por ejemplo: en una reunión hay 10 elementos femeninos y uno masculino, generalizamos y decimos "señores"... lo hacemos inconscientemente por la simple razón que siempre fue así. Pero ahora tenemos la esperanza de terminar con esto. ¡Esperamos seguir luchando para poder dejar de lado esta discriminación y no estemos más en segundo lugar!

PD: ¡Siempre detrás de un simple hombre hay una gran mujer! Sheila M. y Mariel G.

La unidad II del programa de biología está referida a prevenir la violencia en el noviazgo. Para esto contábamos con el capítulo "Novias maltratadas" de Graciela Ferreira⁵. Se analizó cómo la falta de autoestima, genera mecanismos para que, en la mayoría de los casos, el hombre para sentirse mejor, necesita ejercer poder sobre otra persona, generalmente su mujer, haciéndola sentir menos y ejerciendo violencia visible (golpes, violaciones, insultos) o invisible (desaprobación, hostilidad, descalificaciones, sometimiento a reglas, chistes, etc.). La mujer entonces se desquita sobre los que tienen menos poder que ella, sus hijos e hijas y estos se desquitan con sus compañeros de escuela o en el mejor de los casos con el mobiliario escolar. Y es una escala de nunca acabar.

Luego se consideraron los efectos de la violencia emocional, física y sexual en la salud de las personas, cómo salir de una situación violenta, por qué una persona elige una pareja violenta, el efecto de los celos, el mito del amor romántico, también se analizaron novelas televisivas. Entonces los y las adolescentes eligieron cómo difundir lo aprendido a otros chicos y chicas de la escuela. Algunos optaron por folletos, otros por cuentos, otros por afiches o juegos. Todo inventado y realizado por ellos y ellas.

⁵ "Hombres violentos, Mujeres maltratadas" Ferreira, Graciela. Editorial



Tanto la unidad I como la II culminaron en septiembre en un proyecto que consistió en una muestra, para toda la escuela, donde se expusieron las publicidades sexistas, sus críticas y las nuevas publicidades creadas por las chicas y chicos. Además la producción acerca de la prevención de los noviazgos violentos. También el trabajo se publicó en la revista de la escuela.

Es necesario que la docencia tome conciencia de la imperiosa necesidad de cambiar el enfoque de la educación, cuestionarse qué ser humano es necesario ayudar a educar y para qué ciudadanía y por lo tanto reclamar a las autoridades educativas cambios de planes en las carreras docentes para nuestra formación.

Para las/los docentes en ejercicio esto debe ser optativo, ya que al realizar una capacitación donde aparte de la bibliografía se cuenta con una parte vivencial, esto significa un cambio muy grande en la vida personal de cada una/o, que no todas/os están dispuestos a modificar. En mi caso, durante mi carrera "profesora de Ciencias Biológicas solo recibí información acerca de los genitales, embarazo, parto, y enfermedades de transmisión sexual, siempre desde el punto de vista biológico. Para dar educación sexual fue necesario capacitarme en este tema y conté con un espacio no solo para la formación en educación sexual y prevención de la violencia sino de investigación-acción en la institución "Casa de la mujer", donde hoy continúo trabajando.

