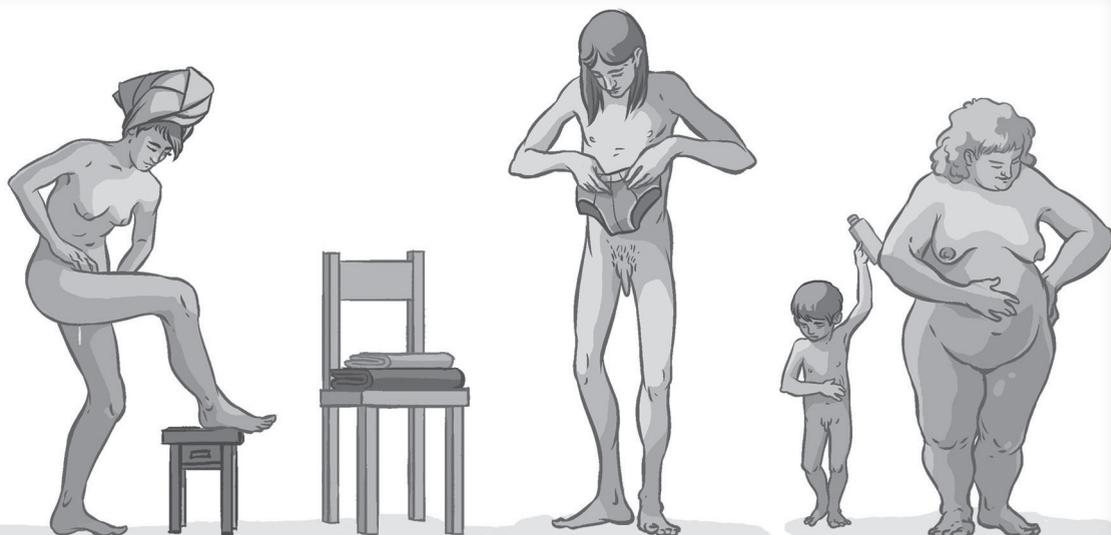


PLAN

SEXUALIDAD RESPONSABLE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL

2

EL RESPETO HACIA UNO MISMO
Y HACIA LOS DEMÁS EN
LAS RELACIONES PERSONALES



MÓDULO 1

El cuerpo, los genitales y la intimidad

Belén Gutiérrez Bermejo
Cristina Jenaro Río
Carlos de la Cruz

MÓDULO 1. EL CUERPO, LOS GENITALES Y LA INTIMIDAD

Todos los derechos reservados. Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los autores y/o editores. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

© Belén Gutiérrez Bermejo y Cristina Jenaro Río
con la colaboración de: Carlos de la Cruz

© EDITORIAL SANZ Y TORRES, S. L.
Vereda de los Barros, 17
Pol. Ind. Ventorro del Cano – 28925 Alcorcón (Madrid)
☎ 902 400 416 – 91 323 71 10
www.sanzytorres.com
libreria@sanzytorres.com
www.sanzytorres.com/editorial
editorial@sanzytorres.com

ISBN: 978-84-16466-64-1
Depósito legal: M-6278-2018

Ilustración de portada: Laura Wächter (Pencil Ilustradores)

Portada:
Javier Rojo Abuín
Composición:
Iván Pérez López
Impresión:
Safekat, S. L.

EN ESTE MÓDULO SE TRABAJAN LAS SIGUIENTES IDEAS	20
¿CÓMO SE PUEDEN TRABAJAR ESTAS IDEAS?	20
FICHA DE TRABAJO 1. ¿CÓMO ES UN CUERPO PERFECTO? DIBUJA UN CUERPO DE HOMBRE Y DE MUJER	24
FICHA DE TRABAJO 2. GENITALES Y SU FUNCIONAMIENTO. ALGUNAS PALABRAS CLAVE	26
FICHA DE TRABAJO 3. CUIDAR MIS GENITALES, CUIDAR MI CUERPO ES CUIDARME	28
FICHA DE TRABAJO 4. ESTAR DESNUDOS O CÓMO APRENDER DE LA INTIMIDAD	30

EN ESTE MÓDULO SE TRABAJAN LAS SIGUIENTES IDEAS

- La sexualidad está en todo el cuerpo. Los cuerpos de hombres y de mujeres son distintos. Pero también lo son los cuerpos de hombres entre sí y los cuerpos de mujeres entre sí. No hay cuerpos mejores o peores.
- Es importante conocer el funcionamiento de los genitales: La erección, la lubricación, la eyaculación o la menstruación. También es importante conocer que no todos órganos genitales externos son iguales. Al igual que con el cuerpo, no hay mejores o peores.
- Una persona debe aprender a aceptar y cuidar sus genitales y su cuerpo. La higiene es imprescindible.
- El desnudo forma parte de la intimidad de las personas. Una persona no puede estar desnuda o mostrar sus genitales en cualquier sitio. Tampoco se debe acceder al cuerpo desnudo de una persona con discapacidad sin su permiso o sin necesidad.

¿CÓMO SE PUEDEN TRABAJAR ESTAS IDEAS?

En el presente Programa proponemos: cuatro fichas para desarrollar cada uno de los módulos. Las Fichas contienen materiales diversos. En algunos casos se incluyen breves historias en las que se analizan los comportamientos de los protagonistas, se proponen conductas alternativas y se construyen historias positivas. En otros casos se utilizan preguntas para la discusión y en otras los participantes deben realizar tareas individuales, en pequeño o en gran grupo. Concretamente, en la Tabla 1 se indican las Fichas y contenidos que se proponen para el módulo 1.

Tabla 1. Fichas para trabajar el módulo 1 del Programa

- **Ficha 1.** Dibuja un cuerpo de hombre y de mujer.
- **Ficha 2.** Genitales y su funcionamiento. Algunas palabras clave.
- **Ficha 3.** Cuidar mis genitales, cuidar mi cuerpo es CUIDARME.
- **Ficha 4.** Estar desnudos o cómo aprender de la intimidad.

Como actividad previa, para determinar el nivel de conocimientos de los participantes en aspectos generales sobre la sexualidad, se recomienda el empleo del siguiente cuestionario¹: En el Anexo 1 apartado 1, se encuentra un ejemplar del mismo.

1. Cuestionario sobre conocimientos sobre la sexualidad y su fisiología

Instrucciones: A continuación aparecen algunas preguntas sobre hombres y las mujeres. Responde a ellas lo mejor que puedas. Algunas de las preguntas son bastante difíciles, así que no te preocupes si no sabes todas las respuestas.

	Pregunta	Respuesta correcta	Puntos, si correcta
1	¿Dónde almacena el esperma el hombre?	En los testículos	1
2	¿Cuántos espermatozoides podrían caber en un espacio tan reducido como la cabeza de un alfiler?	Miles/muchos	1
3	¿Los hombres nacen con todos los espermatozoides o éstos se van creando/produciendo?	Se van creando/produciendo	1
4	¿Qué es la pubertad/ adolescencia? (si no hay respuesta, explicar: «las personas experimentan cambios en su cuerpo a medida que crecen»)	Desarrollo del cuerpo/madurez sexual	1
5	¿A qué edad los niños suelen alcanzar la pubertad/ adolescencia?	10-18 (generalmente a los 13-14)	1
6	¿Puedes decirme cosas que les pasan a los chicos cuando alcanzan la pubertad (adolescencia/13-14 años)	Aumento de la testosterona Aumento del pene/escroto (madurez sexual) Aumento de la estatura/ musculatura/huesos Cambio en la voz Aparición de vello/pelo en el cuerpo Cambios en el humor	6 (1 punto por cada respuesta correcta)

¹ Traducción de Jenaro y Bermejo (2018), del original de Talbot, T. J. and Langdon, P. E. (2006) A revised sexual knowledge assessment tool for people with intellectual disabilities: Is sexual knowledge related to sexual offending behaviour? *Journal of Intellectual Disability Research*, 50 (7), 523-531 (reproducido con permiso de los autores)

	Pregunta	Respuesta correcta	Puntos, si correcta
7	¿Puedes decirme cosas que les pasan a las chicas cuando alcanzan la pubertad (adolescencia/13-14 años)?	Maduración del útero/ovarios/ trompas de Falopio (madurez sexual) Aumento de los pechos Aparición de vello/pelo en el cuerpo Aumento de la estatura Cambios en el humor	5 (1 punto por cada respuesta correcta)
8	¿Qué es el periodo/ menstruación?	Cuando el óvulo no es fertilizado/ Cuando el revestimiento del útero cambia Sangrado menstrual	2 (1 punto por cada respuesta correcta)
9	¿A qué edad suelen las mujeres empezar con su periodo	10-18	1
10	¿Con qué frecuencia tienen las mujeres el periodo?	Aproximadamente una vez al mes/cada 26-30 días aproximadamente	1
11	¿Dónde almacenan los óvulos las mujeres?	En los ovarios	1
12	¿Cuántos ovarios tienen las mujeres?	Dos	1
13	¿Las mujeres nacen con todos sus óvulos o los van creando/ produciendo	Nacen con todos	1
TOTAL (máximo 23 puntos)			

Las Fichas de este módulo están secuenciadas desde el conocimiento y creencia actual que tiene el grupo sobre cómo son los cuerpos y los genitales, hasta cómo han de cuidarlos y protegerlos desde el concepto de intimidad. Así, la **Ficha 1** pretende acentuar el hecho de que hombres y mujeres pueden tener cuerpos muy diversos y que todos los cuerpos están preparados, para el placer y para el afecto. Para ello se les plantea dibujar un cuerpo de un hombre y otro de una mujer. Tras el debate debe quedar claro que lo importante es estar a gusto con el propio cuerpo.

A través de esta primera actividad el profesional ha de transmitir la idea de que somos cuerpo. Además, la sexualidad reside en todo el cuerpo. Tanto porque toda la piel está repleta de terminaciones nerviosas y, por consiguiente, con sensibilidad, como porque en el cuerpo también residen los sentimientos y las emociones.

Así pues, es importante insistir en que la sexualidad no es algo que resida solo en los genitales. Ni siquiera los coitos u otros tipos de relaciones sexuales son algo que suceda entre penes, vaginas o genitales. En todas las relaciones sexuales, sean del tipo que sean, participa todo el cuerpo, todo su exterior (las manos, la cara, la piel, etc.) pero también todo su interior (valores, creencias, emociones, etc.)

De ahí que aprender a conocer, cuidar y respetar el propio cuerpo, es el primer paso tanto para pedir cuidados y respeto para el propio cuerpo como para aprender a cuidar y respetar el de los y las demás. Por eso es importante conocer los genitales y el resto de las partes del cuerpo. Por eso son imprescindibles la higiene y los cuidados.

En definitiva, se trata de transmitir que conocer el cuerpo es conocer su diversidad. No hay una única norma. Los cuerpos son muy plurales. En tamaños, formas, color, turgencias, etc. Sin embargo, resulta imposible ponerlos en jerarquía. Cada cuerpo tiene el valor de ser único e irrepetible. De pertenecer a una persona que también es única e irrepetible y de posibilitar que esa persona pueda dar y recibir placer a través de él, a la vez que dar y recibir afectos. No hay cuerpos mejores ni peores.

La **Ficha 2** se centra en exponer nociones sobre genitales y su funcionamiento. A través de esta actividad se pretende incrementar los conocimientos sobre estos órganos, así como sobre los diferentes términos para referirse a ellos. Es importante que los participantes conozcan su funcionamiento. Saber algo más sobre la vulva, el pene, la eyacuación, la menstruación y su funcionamiento. Pero aún es más importante saber que los genitales son solo una parte, que también pueden variar mucho de una persona a otra y que de ellos no depende ni la masculinidad ni la feminidad ni siquiera el placer.

La **Ficha 3** pretende ahondar en estos temas y profundizar en la idea de que los genitales han de ser una parte aceptada de un cuerpo aceptado, por eso toca volver a hablar de higiene y cuidado. Han de cuidarse como se cuidan otras partes del cuerpo. De ahí que se planteen preguntas que pueden ser verdaderas o falsas, para identificar conocimientos y falsas creencias. También se aborda la salud desde un punto de vista más amplio que lo relativo exclusivamente a la genitalidad, dando la oportunidad de comentar temas como la alimentación saludable, el ocio o la actividad física como medios para cuidar nuestro cuerpo.

No obstante el cuerpo es algo íntimo. Especialmente el cuerpo desnudo, por lo que resulta imprescindible conocer en qué ámbitos el desnudo puede resultar adecuado y en cuáles inadecuado. Siempre desde la conciencia de que la persona ha de aprender que su cuerpo le pertenece y que su desnudo en ningún caso es de libre acceso. Algo tan sencillo como esto, requiere de especial empeño para que la persona con discapacidad intelectual lo interiorice, más aún con las personas con más necesidad de apoyo. De ahí que la **Ficha 4** de este módulo se centre en debatir sobre conductas adecuadas e inadecuadas en diferentes contextos y ante diferentes personas. Especialmente importante es ir introduciendo la noción de que cada cuerpo es propiedad de la persona y, por tanto, nadie puede acceder a él sin su consentimiento.

FICHA DE TRABAJO 1.**DIBUJA UN CUERPO DE HOMBRE Y DE MUJER**

Módulo al que pertenece la Actividad	Módulo 1. El cuerpo, los genitales y la intimidad
Objetivo de la Actividad	Aprender que hombres y mujeres pueden tener cuerpos muy diversos y que todos los cuerpos están preparados, para el placer y para el afecto.
Tiempo de realización de la actividad	40 minutos.
Materiales	Folios y pinturas.
Descripción de la actividad	
<p>Se pide a todos los participantes que dibujen en una hoja de papel el cuerpo de un hombre y en otra distinta el cuerpo de una mujer. No se dan más consignas que la de «dibujar un hombre y una mujer». Nada se dice sobre la edad, o sobre si han de estar vestidos o desnudos, de frente, de espaldas o de perfil. Tampoco sobre si el dibujo ha de incluir los genitales. En caso de que alguien pida aclaraciones, se repite la consigna y se les remite a «cómo consideréis». Por supuesto, ya sea a partir de sus preguntas o sin ellas, se ha de estar animando a que dibujen y a que lo hagan lo mejor que puedan, que ahí es donde radica el mérito. La actitud y el tono del educador son muy importantes.</p> <p>Tras los 10-15 minutos en los que las parejas han dibujado los cuerpos, se recogen todos los dibujos y uno a uno (mezclándolos previamente) se van mostrando al grupo.</p> <p>Vistos todos los dibujos (o con ellos expuestos si el espacio lo permite) se inicia un debate dirigido, en torno a 15-20 minutos, entre todos y todas.</p>	
Pautas para su realización	
<p>Si alguien tiene dificultades motrices significativas que le impidan dibujar, puede pedir ayuda a un compañero que realizará el dibujo siguiendo sus instrucciones. El propio monitor del curso puede también servirle de apoyo.</p> <p>Es importante que todos los dibujos reciban palabras de elogio y que se pongan todos en valor. Ahora no se trata de señalar a quien pertenecen los dibujos. De hecho se debe evitar que la actividad se convierta en un concurso sobre quién dibuja mejor.</p> <p>En el debate se ha de estar muy pendiente de que no lo monopolicen únicamente unas pocas personas, tratando de abrirlo continuamente al resto. Procurando facilitar la participación y no obligándola. Como en todos los debates y actividades, el monitor siempre ha de dirigirse a todo el grupo en sus respuestas y comentarios.</p> <p>Preguntas para el debate. ¿Cómo son los cuerpos que más os gustan a cada uno de vosotros? ¿Qué es lo que hace que un cuerpo sea bonito? ¿Cuáles son las principales partes del cuerpo? ¿En el cuerpo qué diferencias hay entre hombres y mujeres? ¿Todas las mujeres son iguales? ¿Todos los hombres son iguales? ¿Los cuerpos de los superhéroes son reales?</p>	

¿Los cuerpos de los protagonistas de las series y películas son reales? ¿Qué tiene que ver la sexualidad con el cuerpo?

Finalización de la actividad

La actividad finaliza cuando terminan las explicaciones y cuando todo el grupo da por bueno (lo verbaliza) que lo importante es ESTAR A GUSTO CON EL PROPIO CUERPO.

Ideas clave:

Todos los cuerpos son únicos y peculiares. Todas las personas son únicas y peculiares

- No hay cuerpos perfectos o bien todos los cuerpos son perfectos.
- La sexualidad está en todo el cuerpo. Con todo el cuerpo se da y recibe placer y con todo el cuerpo, con caricias, besos, cogerse de la mano, estar juntos, también se muestra y se recibe afecto.
- Es verdad que no todos los cuerpos son iguales, pero todos están bien preparados para el placer y el afecto.
- Los cuerpos de los anuncios o de las películas poco tiene que ver con los cuerpos reales que vemos por la calle.
- Nadie es más hombre o más mujer por parecerse a los modelos de los anuncios o las películas.
- Los cuerpos cambian con el paso de los años. Pero a cualquier edad los cuerpos siguen siendo valiosos y siguen preparados para el placer y el afecto.
- Los cuerpos de hombres y mujeres suelen diferenciarse por los genitales y por otras características corporales. Pero es importante recordar que no todos los cuerpos, ni de todos los hombres, ni de todas las mujeres son iguales y que esas características no siempre están presentes.
- Los genitales forman parte del cuerpo. Es importante aprender a querer y cuidar los genitales como se debe aprender a querer y cuidar todo el cuerpo.
- Es imprescindible respetar el cuerpo de los demás, evitar las bromas y los contactos inadecuados. De la misma manera que es importante pedir respeto para el cuerpo propio, señala los comentarios o tocamientos que desagradan. El cuerpo es propiedad de cada persona.

FICHA DE TRABAJO 2.

GENITALES Y SU FUNCIONAMIENTO. ALGUNAS PALABRAS CLAVE

Módulo al que pertenece la Actividad	Módulo 1. El cuerpo, los genitales y la intimidad
Objetivo de la Actividad	Conocer más sobre el funcionamiento de los genitales de los hombres y de la mujer, sin abandonar la idea de diversidad, así como el vocabulario adecuado.
Tiempo de realización de la actividad	30-35 minutos.
Materiales	Pizarra o rotafolios donde escribir.
Descripción de la actividad	
<p>En situación de grupo, se pedirá a los miembros que digan en voz alta los nombres que ellos o ellas utilizan habitualmente para referirse a los genitales o a sus distintas partes. Así como otros nombres que conozcan que también se utilizan. Todas y cada una de las palabras que se dicen se anotan en la pizarra. Una vez que todos han tenido la oportunidad de decir, en al menos dos ocasiones, se puede acabar esta primera parte.</p> <p>Lo siguiente es «agrupar» las palabras que tengan el mismo significado. Por ejemplo todas las que se refieran al pene o a la vulva. La idea es aprender a distinguir qué términos son correctos y cuáles incorrectos (ya sean porque denotan una sexualidad soez, sucia o machista) A partir de aquí se les propone a todos y todas utilizar en las sesiones solo los términos correctos.</p> <p>Por último, y aprovechando sus palabras se trata de ampliar la definición de las mismas aportando contenidos sobre qué es y cómo funcionan los genitales en su conjunto y cada una de sus partes. Por ejemplo además de pene y vulva: clítoris, eyaculación, labios externos, labios internos, glande, prepucio, himen, flujo vaginal, ovarios, testículos, semen, vagina, uretra, útero ...</p>	
Pautas para su realización	
<p>Es bastante previsible que la actividad despierte risas y jolgorio, incluso algún gesto de desagrado por lo soez de algún término, por eso es imprescindible estar muy pendiente para que la actividad no la monopolicen quienes tienen menos dificultades para decir este tipo de palabras en voz alta. Por eso se ha de invitar (sin obligar) a que todos y todas puedan aportar lo que conozcan. También se han de evitar juicios, en este primer momento, sobre las palabras o sobre quienes las dicen.</p> <p>Una vez que están todas escritas, se opta por indicar cuáles han de ser los términos correctos, es aconsejable borrar o tachar el resto para facilitar el aprendizaje sobre cuáles son los términos más adecuados. La actividad pretende que las personas participantes sepan los términos correctos y que se acostumbren a utilizarlos, al menos, en algunos contextos como el aula.</p>	

La exposición sobre los genitales externos e internos de hombres y mujeres, puede empezarse cómo se quiera. Incluso como el grupo proponga, preguntándoles directamente ¿por el hombre o por la mujer?, ¿externo o interno? En cualquier caso una vez que se inicie, se aconseja hacerlo en paralelo. Por ejemplo si se empieza por la parte los genitales externos de mujer, se sigue por los genitales externos del hombre. Es para tratar de utilizar el mismo tiempo con ambos sexos y así dar la misma relevancia.

Por supuesto la explicación, ha de permitir que se hagan tantas preguntas como surjan.

Finalización de la actividad

La actividad finaliza cuando terminan las explicaciones y cuando todo el grupo da por bueno (lo verbaliza) que importante es CONOCER LOS GENITALES DE HOMBRES Y MUJERES. Ideas clave:

- Es importante conocer los términos correctos para referirse a los genitales.
- Utilizar un lenguaje incorrecto o soez puede transmitir una mala impresión de la persona que lo utiliza, especialmente en contextos como el aula, el despacho del Centro de Salud, etc.
- Hombres y mujeres tienen genitales externos e internos. En ambos casos es importante tanto lo externo como lo interno.
- Los genitales tienen un papel muy importante en la reproducción y también en las relaciones sexuales como el coito. Sin olvidar que hay otras relaciones sexuales.
- El aspecto externo del pene (prepucio, glande...) o del escroto puede ser muy distinto entre distintos hombres, sin embargo todos sirven para lo mismo y todos funcionan de manera parecida.
- El aspecto externo de la vulva (labios externos, labios internos, clítoris...) puede ser muy distinto entre distintas mujeres, sin embargo todas sirven para lo mismo y todas funcionan de manera parecida.
- El ciclo menstrual puede variar de una mujer a otra, como también puede ser distinta la menstruación, el himen o la respuesta sexual. Todas las mujeres son distintas.
- Las eyaculaciones pueden variar de un hombre a otro, como también la presencia o no de eyaculaciones involuntarias, el semen, o el resto de la respuesta sexual. Todos los hombres son distintos.
- No tiene ningún sentido hacer chistes o valorar a las personas por sus genitales.
- El placer en las relaciones eróticas no depende del tamaño o del aspecto de los genitales. En cambio sí depende del deseo.

FICHA DE TRABAJO 3.

CUIDAR MIS GENITALES, CUIDAR MI CUERPO ES CUIDARME

Módulo al que pertenece la Actividad	Módulo 1. El cuerpo, los genitales y la intimidad
Objetivo de la Actividad	Aprender a cuidar los genitales, adquirir hábitos de higiene, como parte del proceso de cuidar el propio cuerpo y, en definitiva, de cuidarse a uno mismo.
Tiempo de realización de la actividad	20-25 minutos.
Materiales	Pizarra o rotafolios donde escribir.
Descripción de la actividad	
<p>Se lanza una pregunta abierta al grupo ¿Qué puede hacer un hombre o una mujer para cuidarse? Y se toma nota de las aportaciones.</p> <p>A partir de alguna de sus aportaciones relacionadas con la higiene, se les ha de hablar sobre la importancia de la misma. La ducha o baño diario, el lavado del pelo, el peinarse, el cepillado de dientes, el lavado de manos y uñas... Esta explicación se puede acompañar con imágenes que aludan a los objetos necesarios para esa higiene. Así como con preguntas que se lanzan al grupo: ¿Cuántas veces al día hay que bañarse o ducharse? ¿y cepillarse los dientes?, ¿por qué hay personas que no les gusta ducharse o cepillarse los dientes?, ¿qué productos hacen falta para la higiene?, ¿peine, jabón, toallas...? ¿por qué hay personas que huelen mucho? ...</p> <p>Tras estas explicaciones que se supone que la mayoría les deben resultar conocidas es cuando hay que incidir en la higiene de los genitales. Probablemente retomando palabras y conceptos de la actividad N°2. Se puede hacer ahora con preguntas de verdadero o falso y que levanten la mano:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ La higiene de los genitales externos es tan importante como la del resto del cuerpo. ■ Si la mujer está con la regla no debe ducharse. ■ Hay que procurar lavarse la vagina, los labios vaginales y el resto de la vulva dos o tres veces al día. ■ Es importante secarse bien después de ducharse. ■ Los hombres deben lavarse el glande para que no se acumulen restos de orina, sudor o semen, por eso deben retirar el prepucio. <p>En cualquier caso, lo importante es que todas las explicaciones se hagan desde la idea de la diversidad de los genitales y de la importancia de cuidarlos como parte aceptada de un cuerpo aceptado. Los genitales no es algo sucio. Lo sucio es no cuidarlos.</p> <p>Tras estas explicaciones y para ir a la idea del cuidado global algo se debe contar sobre alimentación (la pirámide) la necesidad del ejercicio físico (aunque no guste el deporte) y evitar el sedentarismo y sobre que también es CUIDARSE estar con amigos y amigas y dedicar tiempo al ocio personal. A lo que te haga sentir bien.</p>	

Pautas para su realización

Con la pregunta abierta se espera que salgan propuestas dirigidas a la higiene, a la buena alimentación y al ejercicio físico. A las que también se pueden sumar otras del tipo: ocio y relaciones personales. Si con lo que el grupo no se apuntara en estas cinco direcciones, se puede animar con nuevas preguntas ¿qué tiene que ver la comida con los cuidados?, ¿hacer algo que te gusta es cuidarse? ¿estar en forma? Etc...

Cuando se comienza hablando de la importancia de la higiene corporal ha de hacerse desde la presunción de que es algo que ya conocen (con frases del tipo, como ya sabéis, como os han contado más veces, como seguramente haréis?... Aunque alguno en el grupo no tenga interiorizado (o no lleve a la práctica) los hábitos de higiene hay que procurar que no quede «identificado», pues en ese caso esta actividad le podría generar demasiado malestar. Se trabaja en positivo. Con frase del tipo: «qué bien que lo tengáis claro».

Con las preguntas de verdadero y falso para trabajar la higiene de los genitales, hay que aprovechar para que alguien «a favor» y alguien «en contra» trate de dar argumentos. Es importante que, en cualquier caso, no haya vencedores y vencidos y se señale que «es lógico» que haya gente que tenga estos errores.

Estaría muy bien que los ejemplos para el resto de «cuidados», alimentación, ejercicio, ocio... surjan del propio grupo. Eso permitiría lanzarles el mensaje de «sabéis cuidaros». Al menos en muchas cosas, luego solo queda poner un poco de empeños en algún aspecto, quizá los genitales (o algún otro).

Finalización de la actividad

La actividad finaliza cuando terminan las explicaciones y cuando todo el grupo da por bueno (lo verbaliza) que es importante CUIDARSE. Ideas clave:

- Cuidarse es quererse. Cuidarse ayuda a sentirse mejor.
- Cuidarse contribuye a la autonomía, independencia y a una buena autoestima.
- La higiene no es ni masculina, ni femenina, es cuestión de salud. Tanto el cuerpo del hombre como el de la mujer necesitan higiene.
- Los genitales han de cuidarse con el mismo mimo que le resto del cuerpo. No es verdad que solo deban lavarse si se produce la eyaculación o cuando se está con la menstruación.
- Ninguna parte del cuerpo es fea o sucia. Lo que es feo y sucio es no lavarse.
- La eyaculación o los flujos vaginales tampoco son sucios (por eso se debe evitar hablar por ejemplo de «poluciones nocturnas» para referirse a las eyaculaciones involuntarias).
- La dieta es importante. Cuidarse es comer de todo y no solo lo que te gusta. Las frutas y las verduras deben formar parte de los alimentos habituales.
- El ejercicio físico es importante. No hace falta competir o hacer deporte para estar en forma, se puede andar, subir y bajar escaleras, correr,... tratar de no estar todo el día sentado.
- El ocio es importante. Hacer cosas que te gustan y expresar tu opinión es cuidarse. Aunque no siempre se pueda hacer todo lo que apetece. Es importante dedicar un tiempo a las aficiones.
- Las relaciones personales empiezan por cuidarse. En todo caso, las relaciones habrán de ser igualitarias y equilibradas y basadas en el respeto mutuo.

FICHA DE TRABAJO 4.

ESTAR DESNUDOS O CÓMO APRENDER DE LA INTIMIDAD

Módulo al que pertenece la Actividad	Módulo 1. El cuerpo, los genitales y la intimidad
Objetivo de la Actividad	Comprender que lo sexual forma parte de lo íntimo y no de lo prohibido. Aprender a distinguir conductas adecuadas o inadecuadas en función del contexto.
Tiempo de realización de la actividad	30 minutos.
Materiales	No se precisa ningún material especial además de la ficha.
Descripción de la actividad	
<p>Se lee el listado de situaciones para que las personas participantes indiquen si la situación es correcta o incorrecta.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Es correcto que el personal médico o de enfermería o mi madre o mi padre me vean desnudo. ■ Es correcto que los compañeros de clase, los amigos u otros adultos me vean desnudo. ■ Es correcto estar desnudo para tomar un baño o ducha o cuando te cambias de ropa. ■ Es correcto estar desnudo si se está solo en la habitación y con la puerta está cerrada. ■ Es correcto enseñar el pene o la vulva por la calle, en el patio o en el colegio. ■ Es correcto acariciarse los genitales (el pene o la vulva) en la calle o delante de los demás. ■ Es correcto acariciarse los genitales (el pene o la vulva) a escondidas para que nadie te pille. ■ Es correcto acariciarse los genitales (el pene o la vulva) en la habitación y con la puerta está cerrada. ■ Es correcto que alguien que no te conozca te quiera ver desnudo, que te lo pida y que le hagas caso. ■ Es correcto decirle a tus profesores o a tus padres que alguien te ha pedido que te desnudes o que le enseñes los genitales. <p>La puesta en común termina recordando lo correcto e incorrecto de estar desnudos, lo adecuado o inadecuado que puede resultar la masturbación y lo necesario de poner en conocimiento de personas de confianza cualquier situación en la que alguna otra persona adulta haya intentado invadir los espacios personales.</p>	
Pautas para su realización	
<p>Es probable que alguna de las situaciones que aparezcan reflejadas en este listado se tengan que adaptar a la realidad del grupo y a la de cada persona. Puede que, en algunos casos, no sea igual si se vive en casa o en residencia, en habitación individual o habita-</p>	

ción compartida. Tampoco será igual si la familia es o ha sido más pudorosa o menos. No obstante, la línea entre lo adecuado e inadecuado, lo íntimo y lo prohibido sí que se puede marcar en todos los casos.

Las preguntas pueden hacerse en formato de «invitación a contestar». Todas las preguntas abiertas podría hacer que siempre contestaran los mismos. No obstante es conveniente que las invitaciones para responder sean de dos en dos, de manera que quien prefieran no contestar (o le incomode) pueda hacerlo sin que quede penalizado por el silencio.

Cada una de las frases puede aportar matices. Por ejemplo quizá los compañeros de clase puedan verte desnudo en el vestuario de la piscina, o quizá el baño pueda resultar también un lugar adecuado para la masturbación. El propio grupo y su contexto serán quienes aporten estas claves que habrá que considerar. No obstante lo que se debe aprender es que no se puede hacer todo en todos lados. Por ejemplo socialmente resulta menos aceptado que una mujer muestre sus pechos desnudos que un hombre, no obstante un hombre tampoco puede mostrar su torso desnudo en cualquier sitio.

También es preciso matizar que, al hilo de la frase «*Es correcto que alguien que no te conozca te quiera ver desnudo, que te lo pida y que le hagas caso*» y el consecuente rechazo a la misma que no quede la impresión de que «si te conoce, si te lo puede pedir». Es un buen momento para ir señalando que las relaciones sexuales forman parte de la intimidad, del respeto y de dos deseos (sobre todo esto se insistirá en otras actividades)

Se debe procurar, especialmente en los comportamientos inadecuados, evitar personalizar con los ejemplos.

Importante que de esta actividad salgan sabiendo que tienen apoyos y con quién pueden contar.

Finalización de la actividad

La actividad finaliza cuando terminan las explicaciones y cuando todo el grupo da por bueno (lo verbaliza) que es importante la INTIMIDAD, Ideas clave:

- Cada cuerpo es propiedad de la persona y, por tanto, nadie puede acceder a él sin su consentimiento.
- El desnudo forma parte de la intimidad y solo puede darse en los lugares adecuados: habitación, vestuario, baño, etc.
- No es normal que una persona esté delante cuando estás desnudo o desnuda. Las personas adultas respetan el desnudo de los demás (también el de los niños y niñas)
- Las excepciones a la norma anterior son: personal médico, compañeros en un vestuario, familiares o profesionales que te presten apoyo, etc.
- No es normal enseñar los genitales (pene o vulva) o los pechos por la calle, en el colegio o delante de la gente.
- Un hombre o una mujer puede acariciar sus genitales para darse placer pero no lo puede hacer en cualquier lugar.
- Un lugar para un hombre o mujer pueda masturbarse sin molestar y sin que le molesten es su dormitorio.
- Un lugar inadecuado para que una mujer o un hombre se masturbe es donde puedan verle. También es inadecuado hacerlo a escondidas.
- Hay hombres y mujeres que no le gusta masturbarse ni sienten esa necesidad.

- Si una persona le pide a otra que se desnude, que le enseñe los genitales o que se los toque, debe decir que no y contarlo a alguna persona adulta de su confianza (La excepción son las relaciones sexuales consentidas).
- Al hablar del desnudo o la masturbación, como algo que puede hacerse en determinados momentos y circunstancias, se está aprendiendo el concepto de la intimidad. Es decir que lo sexual forma parte de lo íntimo. Si este aprendizaje no se produjese, se dejaría lo sexual en el terreno de lo prohibido. Algo que se asocia a las malas caras, al castigo, al regañar... Un mal lugar para crecer.