

**¿cómo aprendemos a ser
mujeres?**



**propuesta
para una
des-educación
alternativa**

**¿cómo aprendemos a ser
mujeres?**

**propuesta
para una
des-educación
alternativa**

Dep. Legal: BA-198/2007
Edita: Taller de Educación en
Valores Alternativos (Cala)
Badajoz 2007
Impresión: Tecnigraf, S.A.

Estructura del cuadernillo (índice)

Introducción.....	página 5
Parte práctica	
Parte teórica	
¿Cómo aprendimos a ser mujeres?.....	página 10
tareas domésticas, cuidado y trabajo remunerado:	
Parte práctica	página 16
FAP	
Sesión	
Parte teórica.....	página 22
los sentimientos y su expresión:...	
Parte práctica.....	página 30
FAP	
Sesión	
Parte teórica.....	página 36
el cuerpo de la mujer, su sexualidad:	
Parte práctica.....	página 46
FAP	
Sesión	
Parte teórica.....	página 52
Reflexión final	

El cuadernillo tiene una estructura que se va repitiendo y que creemos facilitará que os situéis mejor entre sus páginas. En primer lugar está la parte destinada al trabajo individual, las FAP; después, la propuesta de trabajo colectivo, la sesión; por último, unas páginas de reflexión sobre el tema que hemos tratado.

Nos gustaría comenzar este cuaderno dándote la bienvenida a sus páginas y explicándote brevemente cómo y por qué nos metimos en la aventura de hacer estos materiales que tienes entre las manos.

Somos un grupo, las Mandorlas, que decidió reunirse para contar, compartir, aprender, investigar, debatir, reflexionar... sobre cómo es el mundo hoy para las mujeres, cómo nos afecta el machismo y cómo influye en nuestra vida cotidiana, trabajar temas relacionados con el género, profundizar en las relaciones humanas como mujeres y hombres educadas en una sociedad machista y plenamente conscientes de ello, replantearnos nuestro papel como transmisoras de una forma de ser mujer y, por fin, imaginar un mundo distinto y ponerlo en práctica...

En este tiempo le hemos dado muchas vueltas y hemos visto que hay que empezar por algún sitio a tirar del hilo, hasta deshacer la madeja... para poder liarla de nuevo como nosotras queramos. Por eso ésta es una propuesta de des-educación, algo así como la búsqueda de las claves de cómo aprendimos a ser y sentirnos mujeres para poder des-aprenderlas y construirnos como mujeres nuevas y... no creemos que sea fácil, pero apostamos por ello.

Este grupo nace en el seno de un colectivo extremeño, el CALA (Centro Alternativo de Aprendizajes), un grupo de personas dedicadas a darle vida a un proyecto de educación alternativa que viene rodando desde el año 2.000. El CALA es un proyecto de educación en valores que trabaja con grupos y colectivos del ámbito educativo, asociativo, movimientos sociales, etc. Los temas que abordamos están relacionados con comunicación, regulación no violenta de conflictos, emociones, procesos de toma de decisiones colectivas, cooperación, sexismo, desobediencia, globalización / altermundialización...

Este cuaderno forma parte de esta experiencia y recoge lo que modestamente nos gustaría aportar, pero, sobre todo, hemos querido trabajarlo de forma alternativa desde lo aprendido en las escuelas de madres o con asociaciones de mujeres, intentando ofrecer una herramienta práctica y cercana que apoye el autoconocimiento y el trabajo colectivo de las mujeres, nada más y nada menos que para cambiar el mundo...y todo esto, por supuesto, con mucho amor.

Las Mandorlas

Y una vez que nos hemos presentado, vamos al grano: Habéis visto que el cuaderno se estructura en dos partes, la práctica y la teórica, aquí os explicamos brevemente en qué consisten y qué incluye cada una.

Parte práctica

En la parte práctica os proponemos dos maneras de trabajar los temas: una individual a través de las FAP (Fichas de Análisis Personal) y otra en grupo, mediante sesiones de trabajo. Estas dos propuestas son complementarias. Si decidís organizar un taller y trabajar de forma grupal, podéis utilizar las FAP como tareas para casa, que podéis compartir y analizar durante la sesión o incluirlas como ejercicios para realizar durante la misma.

¿Qué es una FAP?

Es lo primero que nos encontramos al abordar cualquiera de los temas. Una Ficha de Análisis Personal es un cuestionario para analizar nuestra experiencia en el campo que proponemos, de forma individual. No hace falta contestar a todas las preguntas, sino que podemos elegir las que más nos atraigan. Podemos utilizarlas como trabajo de autoconocimiento, para reflexionar sobre nosotras mismas, o a modo de orientación para ayudarnos a revivir situaciones que podemos trabajar más tarde, en la teoría o en el grupo de trabajo.

¿Qué es una sesión grupal y cómo funciona?

Una sesión grupal es una experiencia de aprendizaje colectivo. Se trata de aprender en grupo mediante dinámicas en las que se vivencian diferentes situaciones conectadas al tema que nos interesa trabajar. A través de su análisis y valoración, reflexionamos profundizando en el tema que hemos planteado.

Cuando nos referimos al trabajo en grupo, el tamaño sí que importa. Un grupo demasiado grande (más de 20 personas) ralentiza el trabajo, las puestas en común pueden llegar a ser interminables y es más fácil desconectar, diluirse; cuando el grupo es demasiado pequeño (menos de ocho) las dinámicas y los juegos pierden su eficacia y el trabajo resulta menos enriquecedor. A nosotras nos gusta trabajar con grupos en torno a las 15 participantes y el taller está adaptado a este número.

A la hora de plantear la sesión grupal os proponemos que alguna/s personas actúen como dinamizadoras. Nosotras habitualmente preferimos trabajar en parejas, nos parece más agradable, enriquecedor y divertido. En pareja nos apoyamos en la preparación y el desarrollo de la sesión, nos repartimos las tareas, fluye mejor la creatividad y facilita el proceso de evaluación, imprescindible para el aprendizaje.

El trabajo de dinamizar consiste (aproximadamente) en :

- Preparar con suficiente antelación la sesión, leer sobre el tema, conocer las dinámicas a utilizar, materiales necesarios, espacios...
- Proponer al grupo el esquema de trabajo, explicar las dinámicas, las reglas a seguir, resolver las dudas que puedan surgir.
- Guiar la sesión ocupándose de controlar el tiempo que duran las dinámicas y los juegos, agilizando si es preciso, reestructurando...
- Facilitar las puestas en común gestionando el uso de la palabra, cuidando de que todas tengan la oportunidad de participar, de expresarse tranquilamente, conectando cuando sea necesario con conceptos teóricos, aportando otros puntos de vista.
- Plantear y orientar la evaluación tanto del contenido de la sesión como del método de trabajo.

Creemos que es más enriquecedor, tanto para el grupo como para sus componentes, que la dinamización se vaya asumiendo por personas distintas, que sea una tarea que vaya rotando y cambiando de manos.

De este modo todas tendremos la oportunidad de experimentar el papel de dinamizadoras, algo muy positivo tanto para nosotras como para el grupo. Lo anterior hay que combinarlo con la voluntariedad de la tarea, es decir, que las personas tienen que ir incorporándose a la dinamización a su ritmo y cuando se sientan preparadas. Es muy importante no forzar ni presionar.

En cuanto a la participación de las dinamizadoras en los juegos y dinámicas que se plantean, os animamos a participar en los juegos de clima, puesto que consideramos importante ser una más, mezclarnos, incluirnos en el grupo.

En el caso de las dinámicas dirigidas a trabajar los temas, lo dejamos a vuestro criterio, teniendo en cuenta que es importante no interferir en la fluidez del trabajo (a veces participar significa dejar de lado el papel de dinamización), pero al mismo tiempo compartir sentimientos y experiencias personales contribuye a ponerse en el mismo nivel de implicación que el resto de participantes, lo que a su vez “iguala”, genera confianza y apertura en el grupo.

¿Qué se trabaja en una sesión grupal?

Además del tema propuesto le daremos especial importancia a trabajar el clima. Esto significa que mediante juegos breves distribuidos a lo largo de la sesión iremos potenciando, construyendo, un ambiente positivo entre las participantes que facilite la expresión de sentimientos, opiniones, críticas... Vamos utilizando distintos juegos según el momento del grupo. Al principio del proceso grupal usaremos juegos de presentación y conocimiento. Más tarde, cuando nos conozcamos un poco, iremos introduciendo juegos de confianza y (auto)aprecio. No olvidaremos trabajar la comunicación.

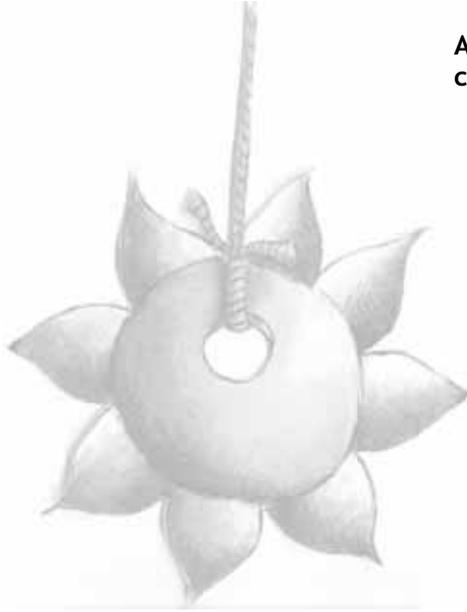
Las fuentes de las que hemos tomado los juegos son diversas, algunos son originales del CALA o adaptaciones de juegos ya existentes, otros son juegos que llevamos utilizando mucho tiempo y su autoría se pierde en nuestra memoria, así es que pedimos disculpas anticipadas si agraviamos a algún/a autor/a.

¿Qué es una dinámica?

Es una actividad que tiene como objetivo tratar un tema de forma activa, buscando la implicación de la persona, partiendo de su experiencia y conocimientos previos.

Una dinámica funciona de la siguiente manera:

- Presentación, donde explicamos claramente las instrucciones, qué tiene que hacer cada persona.
- Desarrollo, tendremos en cuenta que las participantes se ciñan a las indicaciones que les demos para que la dinámica funcione.
- Puesta en común, si fuera necesaria. Hacer hincapié en que cada persona comparte con el grupo únicamente lo que escoge libremente, sin presiones. Asegurarse de que esto se respeta.
- Valoración final. La persona que dinamiza orienta la valoración final de la dinámica, que es el momento en el que se le saca el jugo a lo que hemos trabajado. Proponemos lo siguiente:
 - * Prever un pequeño esquema en el que se traten estas tres preguntas: cómo nos hemos sentido durante la dinámica, qué ha pasado/cómo se ha desarrollado, qué tiene que ver esto con nuestra realidad.
 - * Buscar un equilibrio entre las aportaciones de las participantes y las de la dinamizadora. Por ejemplo, lanzando preguntas, en lugar de dar respuestas, animando a participar, pero teniendo cuidado para no presionar, conectar las aportaciones con la teoría, autocontrolar el uso de la palabra haciendo intervenciones cortas...



Algunas cosas que hay que tener en cuenta a la hora de dinamizar:

- Procurar que las personas del grupo se sientan cómodas, a gusto.
- Contar con un espacio adecuado, con suficiente luz, acogedor, agradable.
- Disponer del material que necesitamos para desarrollar la sesión, preverlo con antelación (folios, bolígrafos, tijeras, pelotas...).
- Las capacidades y limitaciones (especial atención al analfabetismo total o funcional*) de las participantes. No se trata de forzar para llegar a una meta, sino de aprender en grupo, compartir y disfrutar de la experiencia.

Parte teórica

Después de cada parte práctica tendréis una parte teórica que puede complementar vuestras propias ideas, comentarios y pensamientos. Se trataría de contrastar lo que se ha vivido individual y grupalmente con las reflexiones que os proponemos desde el grupo las Mandorlas.

** Sugerimos una dinámica para detectarlo: se entrega a cada mujer un cuadrado de papel en blanco. Cada una tiene que explicitar su grado de comodidad con la escritura (graduación: de papel en blanco a 5; papel en blanco, nada cómoda o no sabe escribir; 5, se expresa muy bien escribiendo). Si cualquier persona del grupo entrega el papel en blanco, no utilizaremos dinámicas en las que necesitemos leer o escribir. Es importante detectar esta situación al principio del taller.*

¿CÓMO APRENDIMOS A SER MUJERES?

Nacemos mujeres, con una serie de caracteres físicos, hormonales... pero, sobre todo... **aprendemos a ser mujeres**. Además, hemos aprendido nuestro “papel” en una sociedad en la que las mujeres están discriminadas y dominadas. Aunque no sea igual ni en todas las culturas, ni en todas las épocas.

Todas las personas nacemos relativamente diferentes. Estas diferencias “hereditarias” tienen su importancia. Pero lo que realmente construye a cada persona es su vida, cómo la cuidan, cómo la atienden, si la animan a hacer cosas, si tiene una buena alimentación, higiene y salud, si la quieren... Es la vida la que favorece el desarrollo de unas cualidades heredadas y la que dificulta o impide el desarrollo de otras. Al nacer todas las personas estamos como sin acabar. Estamos como “programadas” para que nuestras experiencias concluyan el trabajo que la herencia sólo comienza.

Nacemos mujeres. Para definirnos como mujeres, no necesitamos definirnos en relación a los hombres. Las mujeres nacemos con nuestras propias características genéticas, físicas, hormonales... El eterno debate de si somos superiores o inferiores a los hombres no nos interesa. Nosotras no queremos detenernos en estas cuestiones porque, como hemos dicho, nos parece que lo más influyente es lo que sucede a partir del nacimiento. Ponernos a debatir sobre si genéticamente las mujeres son superiores a los hombres y en qué es situar el problema donde no está.

Pero, sobre todo, aprendemos a ser mujeres. Nos enseñan a comportarnos de una determinada manera, a pensar determinadas cosas, a adoptar determinadas actitudes... No nacimos con eso, sino que fue el resultado de cómo querían que fuéramos, de acuerdo con la manera de pensar del tiempo en que nacimos y del papel que en la sociedad se le había asignado a la mujer... Crecimos en una familia y en un ambiente en el que hombres, incluido nuestro padre y hermanos, y mujeres, incluida nuestra madre y hermanas, eran diferentemente tratadas/os y educadas/os. Tuvimos que hacer otras tareas, que aprender a comportarnos como se esperaba de nosotras, incluso a sentir y expresar nuestros sentimientos de otro modo: los niños no lloran, las niñas, sí, etc.

Hemos aprendido a ser mujeres en una sociedad en la que las mujeres están discriminadas. Aprendimos, sobre todo, que las mujeres están sometidas, que tienen menos oportunidades, que pueden hacer menos cosas... Lo peor es que quizás ni pensamos que no debería ser así. Nos fuimos adaptando tanto a esto que durante mucho tiempo nos pareció lo normal... Cuando en una sociedad, a cualquier persona, **por el hecho de ser mujer**, se le impide o dificulta la satisfacción de necesidades básicas para su desarrollo como persona, decimos que se trata de una **sociedad patriarcal**. Hay en la actualidad sociedades menos patriarcales, bien porque conserven tradiciones que favorecen a la mujer o porque han cambiado más, eliminando valores machistas. En cualquier caso los cambios han sido el resultado de las luchas de las mujeres, aunque los miles de años de imposición del patriarcalismo han dejado una huella muy profunda.

¿Cuándo aprendimos a ser mujeres?

Hay una primera fase de “moldeado” que se produce en la infancia y en la adolescencia, sobre todo por la familia, pero hay otros ámbitos distintos a la familia que también influyen mucho.

La influencia más fuerte, en nuestro aprendizaje inicial como mujeres, es la de la familia. Especialmente de la madre y, en segundo lugar, del padre. No sólo se nos educa, ni principalmente, con lo que se nos dice. Es mucho más importante lo que se hace o no se hace... y lo que vemos. Se nos puede decir que el padre y la madre son iguales porque se quieren mucho, por ejemplo, pero eso no es lo que se ve, sino que el padre está fuera de casa y la madre dentro, que el padre tiene horario de trabajo, pero la madre tiene trabajo sin horario...

Pero no es la única. Muchas cosas se aprenden en el colegio o el instituto o en los grupos de amigas y amigos. El trato a las chicas suele ser discriminatorio por parte de los chicos y puede observarse que muchas chicas se adaptan a los modelos asumidos por los chicos (femenina, cuidadosa, sensible, dulce, atractiva...) y pueden así conseguir una mayor aceptación entre ellos. También puede serlo por parte de profesores y profesoras, a veces de forma burda, cuando se da por supuesto que una chica no puede entender determinadas cosas (porque se le supone menos capacidad de razonamiento lógico), o que no es capaz de analizar las cosas objetivamente (porque se supone que no puede controlar sus emociones)...

O de forma sutil, cuando, por ejemplo, se viste la discriminación de adulación, manifestando admiración por las mujeres, bien porque se corresponden con uno de los modelos establecidos (cuadernos de apuntes muy limpios y ordenados), o por cualidades o comportamientos que se valoran como excepciones en una mujer y que, se supone, “confirman la regla” (como, por ejemplo, cuando hay una chica que destaca en cosas que se suponen que son propias de los varones).

Hay mucha discriminación más o menos disimulada en lo que se enseña y en los propios libros, en los que se parte de una determinada idea de mujer, que se cuele por todas partes, y en los que las mujeres y sus cosas apenas existen.

En la calle hay también un control social en favor de un determinado modelo de mujer. Este control puede ejercerse con palabras o simplemente con miradas de reprobación o aprobación. También de manera cada vez más influyente, a través de los medios de comunicación, presentando por ejemplo, determinados modelos (no sólo en lo físico). La presión puede venir indirectamente a través de la presión social que pueda ejercerse sobre la familia manifestándole aprobación o desaprobación hacia las/os hijas/os. Esta presión se extiende especialmente a lo que se ve: al aspecto externo y a la conducta pública. Hay, así, una especie de vigilancia general para que la chica se ajuste a los modelos esperados, especialmente en las poblaciones pequeñas.

No se trata sólo de recordar cosas de nuestra infancia por el placer o el dolor de recordarlas. Para nosotras es muy importante trabajar sobre lo que hemos sentido y sentimos y no sólo sobre ideas sin contacto con la realidad, sin calor. Aunque tengamos clara la idea general de que nos hicieron ser como somos, se nos pueden pasar muchos aspectos influyentes por alto. Si esto sucede, puede que no podamos explicarnos el porqué de determinadas reacciones nuestras, conductas, sentimientos o crisis... Nos parece muy importante que nos entendamos con cariño, que podamos aceptar lo que hemos vivido, aprendido y cambiado, para poder avanzar hacia donde queremos y en la medida en que queramos.

¿Hasta qué punto hemos cambiado nosotras realmente?

Tal vez se está difundiendo la idea de que la discriminación de las mujeres es un problema que ya está “casi” superado, que sólo queda esperar a que el tiempo vaya dando los frutos de los cambios hechos. Tal vez tienes la idea de que personalmente has cambiado la educación que recibiste.

Os animamos a revisar estas ideas y ver si los cambios producidos son superficiales o profundos y si afectan a cosas fundamentales o sólo a lo secundario.

No todo se acaba en la infancia y la adolescencia. El que los aprendizajes de estas etapas sean muy importantes y se graben muy profundamente, no significa que no puedan modificarse. De hecho ya hemos modificado muchas cosas y quizás queramos cambiar más, porque estamos insatisfechas, o no estamos satisfechas del todo con cómo son las cosas en nuestro interior y en nuestro entorno.

Es posible que una gran parte de nuestra educación de género, de nuestro aprendizaje como mujeres, no haya sido nunca criticada por nosotras y siga más o menos intacta, aunque presente otra apariencia. Podríamos preguntarnos si hemos cambiado en lo secundario o en lo importante; es decir, si estamos en camino de ser personas autónomas, que se atreven a pensar y querer su propio desarrollo y a afrontar, del mejor modo posible, los conflictos que eso pueda traer consigo misma y con las personas del entorno... o, por el contrario, no hemos puesto en duda el aprendizaje que recibimos y seguimos intentando acomodarnos lo mejor posible en una sociedad patriarcal que no rechazamos de fondo, porque nos resulta imposible o demasiado duro.

Es posible que algunos aspectos de nuestra educación de género sí hayan sido cuestionados y se hayan producido en ellos cambios reales. Que seamos capaces de ver la realidad con ojos críticos no quiere decir que tengamos que machacarnos pensando en todo lo que nos falta, negando lo que hemos avanzado y sintiéndonos culpables por no haber podido o sabido hacer más. Estaría bien, en nuestra opinión, que pudiéramos valorar nuestros progresos y alegrarnos por ello. Para seguir avanzando.

Puede que estos cambios hayan tenido su origen en experiencias propias. Pero, también es posible que se hayan originado en experiencias ajenas, de personas conocidas, en el cambio del ambiente o en cosas que hemos leído. Es posible que nos hayan sucedido cosas que nos han abierto los ojos, que nos han hecho valorar todo de otra manera, o hemos conocido a otras mujeres que vivían su vida de otra forma, tal vez con más libertad o con más audacia y empuje. Hemos podido leer cosas, hablar con amigas con nuestros mismos problemas, nuestras mismas inquietudes, parecidas expectativas...

¿Hasta qué punto ha cambiado realmente el conjunto de la sociedad?

Es posible que en la sociedad no hayan cambiado muchas cosas en el fondo. Simplemente se hayan disfrazado. O hayan cambiado en lo accesorio y permanecido en lo fundamental. Es, sin embargo, posible que en algunos aspectos o sectores sí haya habido cambios de fondo. La existencia permanente de una terrible y criminal violencia de género demuestra la persistencia de las concepciones machistas. No en vano es con la vivencia en el hogar de la discriminación de las mujeres, como niñas y niños aprenden que en esta sociedad es normal la injusticia y la violencia.

No creemos que esté superada la discriminación de la mujer, ni que el fin de esta discriminación esté en una serie de medidas legales, por muy importantes que puedan ser éstas, ni que lo único que puede hacerse es adaptarse a una sociedad de valores masculinos asumiéndolos como propios: convertirnos en competitivas, violentas, insensibles, duras, abandonar el cuidado, la ternura, dejarse de “tonterías” y ganarles en su propio terreno. Para nosotras, que queremos una sociedad sin discriminación y sin dominación, es decir, una sociedad sin violencia, aceptar los valores “masculinos” propios de esta sociedad es renunciar a otro mundo posible.

La violencia de género es un recordatorio permanente. No porque queramos asumir el papel de víctimas - no somos víctimas, somos personas, y no queremos compasión, sino transformación profunda-, sino porque la permanente violencia de género demuestra hasta qué punto las cosas no han cambiado, hasta qué profundidades se encuentran las actitudes, ideas, sentimientos y valores machistas.

Vivimos en sociedades basadas en la discriminación y en la dominación. La discriminación y la dominación de la mujer es una de las bases más sólidas de esta situación injusta: es el primer aprendizaje de la desigualdad, de cómo se crea y de cómo se mantiene. Desde pequeñas nos acostumbran a sentir que no todas las personas son tratadas de igual manera, ni parecen tener los mismos derechos, ni las mismas necesidades o aspiraciones... y que, además, te pueden obligar a adaptarte a esta situación si pretendes salirte de ella mediante castigos o premiar los comportamientos que suponen aceptar la discriminación. Esto es de la mayor importancia, porque se trata de un aprendizaje muy temprano: constituye el color del cristal con que se va a mirar el mundo.



Lunes antes de almorzar
Una niña fue a jugar
Pero no pudo jugar
Porque tenía que lavar
Así lavaba, así, así
Así lavaba, así, así
Así lavaba, así, así
Así lavaba, que yo la vi.

Los payasos de la tele

tareas domésticas, cuidado y trabajo remunerado

FAP 1.A. TAREAS DOMÉSTICAS, CUIDADO Y TRABAJO REMUNERADO

¿Qué tareas hacías/haces? ¿Qué tiempo empleabas/empleas? ¿Qué era/es lo que más y lo que menos te gustaba/gusta? ¿Valoraban/valoran lo que hacías o no se le daba/da importancia? ¿Cómo (refuerzos, palabras)? ¿Y los varones?

Cuando eras pequeña

Ahora

FAP 1.B. TAREAS DOMÉSTICAS, CUIDADO Y TRABAJO REMUNERADO

¿Quién se ocupaba/ocupa de lo/as niño/as y lo/as anciano/as y enfermo/as? ¿En qué consistían/consisten esos cuidados?

¿Cómo se ha llegado a esa asignación de tareas? ¿Por qué?

¿Alguien echaba/echa una mano? ¿Quién?

Cuando eras pequeña

Ahora

FAP 1.C. TAREAS DOMÉSTICAS, CUIDADO Y TRABAJO REMUNERADO

En tu entorno, ¿Quién trabajaba/trabaja fuera de casa? ¿En qué trabajaban/trabajan? ¿Cómo se valoraban/valoran económicamente? ¿Qué consideración social tenían/tienen? ¿Tener un trabajo fuera de casa liberaba/libera de las tareas domésticas o del cuidado?

¿A qué te habría gustado/ gustaría dedicarte?

Cuando eras pequeña

Ahora

CONCLUSIONES.

Al hacer estas fichas, ¿qué has descubierto? ¿Te has dado cuenta de algo nuevo?

¿Crees que estás repitiendo algo de esto con tus hijas/os o tu pareja?

¿Te gustaría cambiarlo? ¿Crees que es posible? ¿Qué pasos tendrías que dar?

PRIMERA SESIÓN GRUPAL (2:30 horas)

Desarrollo de la sesión

En esta primera sesión es muy importante crear un clima relajado y acogedor, sentando las bases de lo que va a ser el taller. Aclarar desde el principio cómo van a funcionar las sesiones, cuál es el papel de la dinamizadora, las reglas básicas para poder trabajar en grupo (uso de la palabra, escucha...) o la distribución del tiempo facilitarán la buena marcha de la experiencia.

Comenzaremos dando la bienvenida a las participantes, podemos hacer una pequeña rueda de presentación y seguidamente propondremos un juego para pasar a la acción.

1. Clima: Juegos de Presentación. Trabajo inicial para conocer los nombres y romper el hielo.

Distensión y nombres: ¿Te gustan tus vecinas?

Sentadas en círculo, una persona en el centro de pie.

El objetivo de la persona del centro es ocupar un asiento.

Para ello pregunta a cualquiera del grupo: ¿Te gustan tus vecinas?

Las respuestas pueden ser:

Sí, entonces las vecinas situadas a ambos lados intercambian sus sitios.

No, entonces llamará a otras dos personas del grupo para que ocupen el lugar de sus vecinas, *me gustan fulanita y menganita*. Y son ellas las que intercambian el sitio con las vecinas.

Me da igual, todo el grupo se desplaza un sitio a la derecha la primera vez que alguien da esta respuesta, la segunda un sitio a la izquierda, la tercera dos sitios a la derecha y así sucesivamente.

Aprovechando el momento en que las personas del círculo cambian de sitio, la del centro ocupa un asiento libre.

Presentación-conocimiento: La historia de tu nombre.

¿de dónde viene tu nombre?

¿por qué te lo pusieron?

¿te gusta?

¿se lo has puesto a tus hijo/as?

2. **Expectativas y temores. Conocer qué se espera del taller, cuáles son los intereses y también los miedos que surgen a la hora de trabajar en grupo.** Este trabajo es muy importante ya que se comparte tanto nuestra perspectiva sobre lo que nos gustaría aprender o experimentar como las cuestiones que nos pueden provocar rechazo o aprensión.

Proponemos dos métodos, según el nivel de comodidad del grupo con la escritura:

Por escrito: Previamente la dinamizadora habrá preparado dos paneles en los que pueda leerse EXPECTATIVAS y TEMORES, y los habrá colgado en un lugar bien visible. Pasos a seguir:

Cada persona del grupo recibe dos papelitos de colores diferentes, uno para las expectativas y otro para los temores.

Se dejan diez minutos para que individualmente reflexionen y escriban en cada uno de ellos lo que corresponda (se indica que escriban con letra clara para que las compañeras lean sin dificultad). Los papeles son anónimos.

Introducimos los papeles en dos recipientes diferentes, bien mezclados.

Vamos pasando el recipiente de los temores y cada persona lee un papel en voz alta, colocándolo en el panel (igual para las expectativas). En este momento es muy importante mantener la atención y el respeto a lo que se lee, si es necesario cortaremos cualquier intento de bromear sobre lo que estamos leyendo. Seguidamente haremos lo mismo con las expectativas.

Por último comentaremos con el grupo cuáles han sido los temores que han salido y qué suponen para el grupo (por ejemplo es frecuente que algunas personas expresen vergüenza a hablar en público, a exponer cuestiones personales, miedo al ridículo ...), cómo podemos conseguir que esas personas se sientan más en confianza, cómo puede colaborar el grupo para ayudar a superar determinados miedos, etc.

En cuanto a las expectativas, intentaremos ajustarlas a la realidad, al tiempo de que disponemos, a los objetivos del taller ... Es el momento de expresar nuestras expectativas y temores personales al grupo, bien participando como una más desde el principio o, al final, en la puesta en común.

Oralmente: Por tríos, cada persona le cuenta a las otras sus expectativas y temores. Luego, en el grupo, las expectativas de cada persona son explicadas por una de sus compañeras y los temores, por la otra. Para ello se ponen previamente de acuerdo.

3. Completar frases. Trabajo sobre ideas previas, qué piensa el grupo sobre el tema, para entrar en materia.

a. Terminar individualmente las siguientes frases:

Quando era niña hacer las tareas domésticas ...
Algunas mujeres prefieren tener hijas porque...
Otras prefieren hijos porque...
Trabajar fuera de casa..., en cambio, si te dedicas a la casa...
No está bien visto que una mujer ...
Si en vez de mujer fuera hombre podría...
Si las mujeres no cuidáramos de nuestros mayores....

b. Puesta en común: se recogen todos los papeles y se reparten al azar. Se leen las frases en orden (todas las 1, y se comentan; luego las 2 y se comentan...). Durante el comentario podemos orientar o ampliar la puesta en común con preguntas para animar a la participación. Al final se puede conectar con la teoría.

Variantes:

- * Si hay mujeres que no saben escribir o que no se sienten cómodas con este método se puede hacer hablando en parejas, frase por frase, y en la puesta en común cada una expone al grupo lo que le ha contado la compañera.
- * En lugar de ser anónimo, cada persona lee sus frases. De esta manera también se trabaja el conocimiento.
- * También se puede pedir al grupo que proponga algunas frases.

c. Evaluación de la dinámica: cómo se han sentido en las diferentes fases de la dinámica. Aporta una visión general de lo que opinan las participantes sobre algunas cuestiones de género. Puede servir para adaptar futuras dinámicas a las necesidades reales de las personas.

4. Me gustaría ser... Trabajo de reflexión sobre la vivencia de la discriminación, la asunción de roles y expectativas desde la infancia.

La dinamizadora propone al grupo: Soñar en libertad qué te gustaría hacer, a qué te gustaría dedicarte o trabajar. Para hacerlo piensa que no tienes limitaciones de ningún tipo, como si realmente pudieras elegir tu futuro. Se trata de imaginar sin censuras qué nos gustaría ser profesionalmente. Se escribe en un papelito simplemente el enunciado (p.ej. escritora, encargada de tumbonas de playa, científica, jardinera, etc.).

A continuación se recogen los papeles y la dinamizadora va escribiendo en la pizarra o papelógrafo lo que dice en los papeles mientras los lee en voz alta. Se pide a las participantes que imaginen a qué persona del grupo corresponde cada profesión y se les van adjudicando una a una sin decir nada más.

Finalmente cada persona revela cual ha sido su elección y por qué. Vemos si el grupo ha acertado o no. Así hasta concluir con todas las participantes.

Como cierre de la dinámica proponemos tocar dos aspectos: sentimientos (cómo me he sentido durante todo el proceso) y cómo se relaciona lo que hemos tratado con mi experiencia cotidiana.

Algunas de estas preguntas pueden ayudarte a dinamizar el cierre de la dinámica

¿Podemos ser lo que queremos?

¿Cómo ha influido nuestra educación en este terreno?

¿Nos han dirigido de alguna manera hacia lo que somos ahora?

¿Qué papel juega nuestra imagen de nosotras mismas, nuestra autoestima?

Si tienes hijos/as, ¿crees que, consciente o inconscientemente, los/las diriges hacia una meta determinada? ¿crees que está relacionado con el género?

5. Antes de terminar:

Para cerrar la sesión estaría bien sentarnos y repasar lo que hemos trabajado, qué reflexiones nos surgen y qué nos llevamos para casa. Podemos compartir alguna anécdota, leer un fragmento del cuadernillo, consultar dudas, etc. También es un buen momento para animar a las participantes a sugerir cambios y mejoras para las próximas sesiones. Si hemos decidido previamente que la dinamización sería rotativa podemos dedicar unos minutos a decidir quiénes se encargarán de la siguiente sesión.

6. Clima: Juego de despedida para cerrar la sesión.

Despedida-aprecio.-

Mandar un abrazo: enviar un abrazo a una persona del grupo a través de tres intermediarias. Se trabajan los nombres, el contacto físico y el aprecio.

- En círculo, una persona (*Tala*) se dirige a otra cualquiera (*Cuala*) y le da un abrazo diciendo: Me llamo *Tala* y quiero mandarle este abrazo a *Nosecuala*.
- *Cuala* se dirige a *Pascuala*, la abraza y le dice: Hola, me llamo *Cuala* y quiero que le des un abrazo a *Nosecuala* de parte de *Tala* y de *Cuala*.
- *Pascuala* se dirige a *Menganita*, la abraza y le dice: Hola, me llamo *Pascuala* y quiero que le des un abrazo a *Nosecuala* de parte de *Tala*, *Cuala* y *Pascuala*.
- Por último, *Menganita* se dirige a *Nosecuala*, la abraza y le dice: Hola, me llamo *Menganita* y vengo a darte este abrazo de mi parte y de *Tala*, *Cuala* y *Pascuala*.
- *Nosecuala* empieza de nuevo enviando un abrazo a una persona del grupo. Y así hasta que todas han sido abrazadas.

* Donde dice *Tala*, *Cuala*, *Pascuala*, *Menganita* y *Nosecuala* hay que poner los nombres de las personas del grupo.



CÓMO NOS “EDUCAN” CON RESPECTO A LAS TAREAS DOMÉSTICAS, EL CUIDADO Y EL TRABAJO REMUNERADO

Casi siempre que se habla de diferencias de género suele hablarse de las tareas domésticas y del trabajo remunerado. No queremos caer en tópicos, pero nos parece fundamental abordar este aspecto, ya que en nuestra sociedad la mujer siempre ha estado relegada al ámbito privado, a la casa, al hogar, dejando el ámbito de lo público, **el más valorado**, al hombre.

El trabajo doméstico o reproductivo (que no se refiere únicamente a la reproducción física) **supone asumir la responsabilidad de la crianza y la educación de las/os hijas/os y las tareas domésticas.** Es decir, tanto el cuidado del espacio como el cuidado de las personas. Las mujeres proporcionamos el afecto y los cuidados que permiten que otros seres humanos se desarrollen: que se construyan los/as jóvenes como seres sociales y que se mantengan en buena salud física y mental las/os adultas/os y ancianas/os. Las mujeres siempre hemos procurado que los miembros de la familia estén bien y a gusto, tanto entre sí, como en el entorno que ocupan.

Este trabajo vital, fundamental para la supervivencia y para el bienestar del ser humano, al que hemos sido relegadas, **nunca ha sido considerado como "trabajo real", sino que se aprecia como algo natural a la condición de ser mujer, y por lo tanto no merecedor de valoración.** Aunque la mujer tenga un empleo fuera de casa, se piensa en general que su principal ocupación es la de **"esposa y madre"**. Además, para el desarrollo de estas ocupaciones, valoradas como de segunda clase, no se requieren dotes importantes (de inteligencia o fuerza física), por lo que cualquiera podría realizarlos.

Sin embargo, **se trata a la mujer como si estuviera “genéticamente” preparada para ello** (numerosos chistes y comentarios habituales se encargan de recordarnos que nuestro espacio natural es la cocina o que nuestra herramienta principal es la fregona).

Dada la importancia y la complejidad que **el trabajo de cuidadora de la familia y del hogar** tiene, éste **permitiría el desarrollo pleno de cualquier persona (hombre o mujer)**, siempre y cuando fuera elegido y no fuera el peso de la autoridad, de la cultura o de la sociedad (patriarcal) el que la obliga, como ha sido en nuestro caso, **limitando nuestro desarrollo y encasillándonos en él** por el hecho de nacer mujeres.

Llegadas a este punto podemos preguntarnos **cómo hemos aprendido que nuestra función fundamental como mujeres es ésta**, que sólo podemos realizarnos verdaderamente como personas (mujeres) a través del cuidado de los otr@s (hijos, pmadres, marido, casa...). Si viajásemos en el tiempo y nos remontásemos a nuestras primeras vivencias veríamos que nuestra experiencia está llena de señales y mandatos que nos han ido “encarrilando”, muchos de ellos directos y otros tantos mucho más sutiles. Hemos aprendido en la familia, en la escuela, con nuestros amig@s, con los medios de comunicación, en nuestro barrio. Los mensajes han sido, y son, continuos.

Desde el momento de nuestro nacimiento, la mayoría de nosotras nos encontramos en una familia formada por un padre, una madre y probablemente algun@s herman@s. Hemos crecido, tanto nosotras como nuestros hermanos, viendo como nuestra madre, en la mayoría de los casos, se ha “sacrificado” por nosotras (y por supuesto, por el resto de la familia), es ella la que ha pasado las noches en vela, cuidándonos, alimentándonos, velando por nosotras cuando estábamos enfermas... (sin hacer mucho ruido, además, porque el padre, al día siguiente tenía que trabajar). **Se nos ha inculcado así que toda madre (y mujer, ya que ésta es nuestra función principal) ha de sacrificarse por el bien de aquellos que le rodean.**

Poco a poco y casi sin darnos cuenta hemos ido interiorizando este modelo de familia en el que el padre es el encargado de mantenernos económicamente (**labor fundamental**) y, por lo tanto, es la cabeza que ha de tomar las decisiones fundamentales, mientras que la madre es la encargada del cuidado de la casa y de los demás (**obligación de mucha menor importancia**).

En este proceso de interiorización y asimilación de nuestros roles, también han tenido mucho que ver **nuestros juegos**: ¿cuáles han sido nuestros primeros juguetes? Probablemente la mayoría de nosotras recordamos con cariño nuestra primera muñeca, a la que acunábamos, hacíamos vestiditos, comiditas... ¡Cuántas papillas habremos preparado a base de tierra y otros mejunjes para nuestras muñecas como si de nuestras/os hijas/os se tratase! Mientras, nuestros hermanos y los demás niños del barrio jugaban a los “bolindres”, al “pinche” o al fútbol. ¿Qué pasaba si no jugábamos a eso, si alguna de nosotras, en un alarde de valentía e inquietud, decidía ir a jugar con los niños? Eso era algo que, por lo general, no se podía consentir. Así nos lo cuenta claramente Laura, de 43 años:

-Yo jugaba mucho con mi hermano, era muy "machunga", jugaba a la picota, a la repiona, a los bolindres... Mi madre me decía: "¡Macho perico, siempre estás liada con los niños! ¡tú, con las niñas! ¡hay que ver que no te entretienes con las cosas de las niñas, siempre te vas con los niños!". Pero a mí me gustaba más jugar con los niños.

Como podemos comprobar, desde muy pequeñ@s nos han ido indicando qué corresponde a cada quien por el mero hecho de nacer hombres o mujeres y qué es lo que se espera de nosotras.

En relación al **reparto de tareas dentro de la familia**, en la mayoría de los casos cada una de nosotras hemos crecido en una familia en la que **las tareas domésticas eran realizadas por las mujeres**, en primer lugar por las madres y, posteriormente, por las hijas. Así, Laura, de nuevo, recuerda:

-Las tareas de la casa las hacía yo; mi hermano... nada. La única que hacía las cosas (de los hermanos) era yo. Cuando yo era más grande, si llegaba del colegio y me iba sin hacer las cosas me montaba una "tangana".

Del mismo modo, Elena de 27 años expone:

-En verano, después de comer, tenía que ir con mi madre a aprender a coser, mientras, mi hermano se quedaba en el salón viendo la tele. Mi madre estuvo haciéndole la cama a mi hermano hasta que éste cumplió los 18 años, y en muchas ocasiones era yo la que tenía que hacérsela.

La realización por parte de las mujeres de este tipo de tareas ha sido tan asumida, que, en la mayoría de los casos, los hombres ni tan siquiera necesitaban pedirlo. Todas hemos asumido que poner la mesa, fregar los platos, hacer las camas y limpiar la casa son tareas de mujeres.

De la misma manera hemos ido aprendiendo que la mujer ha de dedicarse al cuidado de los demás. Hemos vivido, en muchos casos, en familias en las que algún abuelo/a ha estado viviendo en la casa, siempre al cuidado de la mujer, aunque fueran los pmadres del marido. Tal era el caso de Laura, cuyo padre murió cuando ella era una niña y, aún así, su madre asumió el cuidado de distintos familiares de su marido ya fallecido:

-Después de morir mi padre, a los dos o tres años murió mi abuela, y mi madre se hizo cargo de mi abuelo, mi tío y de una tía suya que lo había criado.

Tal ha sido la importancia de la mujer como cuidadora que durante mucho tiempo en diversas culturas, incluida la nuestra, la hija menor debía quedarse soltera para cuidar a sus pmadres en su vejez.

Nuevamente podemos considerar estas tareas como muy valiosas e interesantes, de no ser porque son directa o indirectamente obligadas y menospreciadas. Nos han relegado al ámbito exclusivo de la **casa** y es fuera, en el ámbito de lo público, en el que se deciden muchos aspectos importantes para la sociedad, una sociedad que al carecer en su vida pública de mujeres, ha seguido reproduciendo este sistema discriminatorio para la mujer. **No hemos sido vistas, nuestro trabajo no ha sido valorado.** De hecho, a pesar de la importancia de la mujer dentro del hogar, ni tan siquiera ha podido tradicionalmente tomar las decisiones importantes dentro del mismo. Éstas se dejaban al padre, que era la figura de autoridad en la familia, quien debía tomar las decisiones importantes relativas a la misma, a las/os hijas/os, a los papeles, el que castigaba o gratificaba, cuando se trataba de cosas importantes.

Hasta hace no mucho tiempo era tal la asunción de estos papeles que se consideraba que la mujer ni tan siquiera necesitaba ir a la escuela, puesto que era el hombre el único encargado de llevar los papeles de la casa. Esto lo recuerda muy claramente Carmen, de 68 años:

-A mis hermanas y a mí no nos dejaron aprender a leer, eso era cosa de hombres, que eran los que iban a llevar los papeles y los que iban a escribir cuando fueran a la mili. Conseguí que una tía mía me enseñara. Entonces me escondía en el desván para leer... pero como mi madre me pillara me perseguía con la zapatilla por toda la casa.

Esta falta de formación de la mujer y su encasillamiento forzoso en el ámbito doméstico ha supuesto además la ausencia de autonomía económica y la dependencia del varón. No se trata tanto de poder ganar dinero, como de disponer de la propia vida, de valorarse, de confiar en las propias capacidades, de guiarse por los propios intereses. El hombre podía realizarse fuera del hogar, podía elegir, mientras que la mujer no podía realizarse más que a través del cuidado. Dedicarse a un ámbito que se asume como natural ha hecho que nadie (el marido, los hijos, la sociedad, la propia mujer) nos valore y, por tanto, que la mujer sienta que aquello que hace no es importante.

Con ello nuestra autoestima cae y nuestra fuerza para luchar, para confiar en nuestras propias posibilidades, por supuesto, también.

¿Cómo vamos a luchar por nuestros intereses cuando no somos valoradas, cuando sentimos que no valemos para nada más que para aquello para lo que estamos predestinadas, cuando no somos independientes, cuando nuestra opinión no es importante, cuando para tomar decisiones tenemos que contar con la opinión del hombre?

Es importante tener en cuenta que no sólo hemos aprendido a ser mujeres a través de mensajes directos o a través de nuestros modelos de familia. **También hemos aprendido de los mensajes indirectos.** Conversaciones escuchadas, en las que se hablaba mal de alguna mujer que al trabajar fuera de casa no dedicaba el tiempo suficiente a su familia, o de aquella otra que parecía no tener la casa tan ordenada como era debido o de alguna que decidía no cuidar a algún familiar mayor (siempre se critica a la mujer por ello, no al hombre). Libros, en los que la mujer siempre es la encargada de las tareas domésticas y el hombre del trabajo fuera de casa. Y, por supuesto, películas o anuncios en los que ocurre exactamente lo mismo.

Tras esta revisión de nuestra infancia, puede que nos parezca que las cosas han cambiado, que la mujer ya trabaja, en gran medida, fuera de casa y que ya no se nos obliga a hacerlo exclusivamente en el ámbito doméstico. Ciertamente ya no existen estos mensajes tan directos, parece que ya no se nos obliga, pero ¿no mantenemos aún estos mensajes?, ¿no seguimos perpetuando estos roles?

No tenemos más que observar a nuestro alrededor: ¿Juegan los niños y las niñas a lo mismo? ¿No seguimos regalando muñecas y cocinitas a las niñas y balones y coches a los niños? En los libros de texto, ¿no siguen siendo las mujeres las que cocinan o hacen la compra y los hombres los que tienen un trabajo remunerado o juegan al fútbol? No hay más que echar un vistazo a los problemas de matemáticas o a los libros de historia, ¿Cuántas mujeres estudian nuestros hij@s que hayan sido relevantes en la Historia, en la Ciencia o en la Filosofía?

Además, desde los medios de comunicación (series de televisión, publicidad, etc...) siguen perpetuándose los mensajes de este tipo. Si una mujer es triunfadora ha de ser perfecta, agresiva en su trabajo (valor masculino), dulce y maravillosa en casa y por supuesto con un físico sumamente cuidado. En relación al trabajo doméstico, la mujer ya trabaja en gran medida fuera de casa, pero ¿no supone eso tener que convertirse en “**supermujeres**”, que han de sacrificarse (como nuestras madres), trabajar fuera de casa y, además, ser las principales cuidadoras de los hij@s y las encargadas de mantener el orden en la casa?

Si no es así nuestra conciencia nos jugará una mala pasada y vendrán a nosotras los sentimientos de **culpabilidad**, la sensación de abandono de nuestras/os hijas/os, de nuestro hogar...

De hecho los últimos estudios así lo demuestran: A pesar del aumento de la cuota femenina en el mercado laboral, **el tiempo que dedican los hombres a los quehaceres domésticos casi no ha variado en las últimas décadas**. Del mismo modo, aunque una mujer trabaje fuera de casa más horas que su marido, sigue asumiendo la mayor parte de las tareas del hogar (Cristina Fernández, Almudena Sevilla. Universidad de Navarra).

Por otra parte no podemos olvidar que la mujer, aún hoy, tiene **más difícil el acceso a determinados puestos de trabajo y de responsabilidad** y se la orienta sobre todo hacia tareas peor retribuidas y peor consideradas. Además las mujeres, **aún en el ámbito laboral, seguimos dedicándonos al cuidado de los demás**. Y así, hoy en día, las chicas siguen demandando fundamentalmente carreras como: Enfermería, Magisterio, Psicología o Educación Social... siendo mucho más valoradas las carreras técnicas, fundamentalmente elegidas por los chicos, como las ingenierías.

A pesar de todo esto muchas cosas hemos cambiado, llevamos mucho tiempo luchando y **no podemos tener una visión derrotista**. En nuestro día a día, en nuestro trabajo, en cómo educamos a nuestro@s hij@s, en cómo hacemos valer nuestra opinión, en cómo poco a poco asumimos la toma de decisiones importantes, tanto en el ámbito público como en el privado, en cómo tratamos de desprendernos de tantas y tantas exigencias.... podemos cambiar y cambiamos muchos aspectos. Tanto a nivel individual, como a nivel social.

Pensamos que un **paso fundamental es tomar conciencia de cómo nos han educado, de cuánto de esa educación nos queda aún, de qué transmito a los demás**. Hemos de aprender a valorar aquello que somos como mujeres y hacer que los demás lo valoren, tomar conciencia de nuestra importancia y empezar a decidir, hacernos más visibles, opinar con fuerza en un mundo de hombres, no renunciar a ningún tipo de trabajo por ser mujeres....

Vamos caminando y haciendo el cambio.

NOTAS

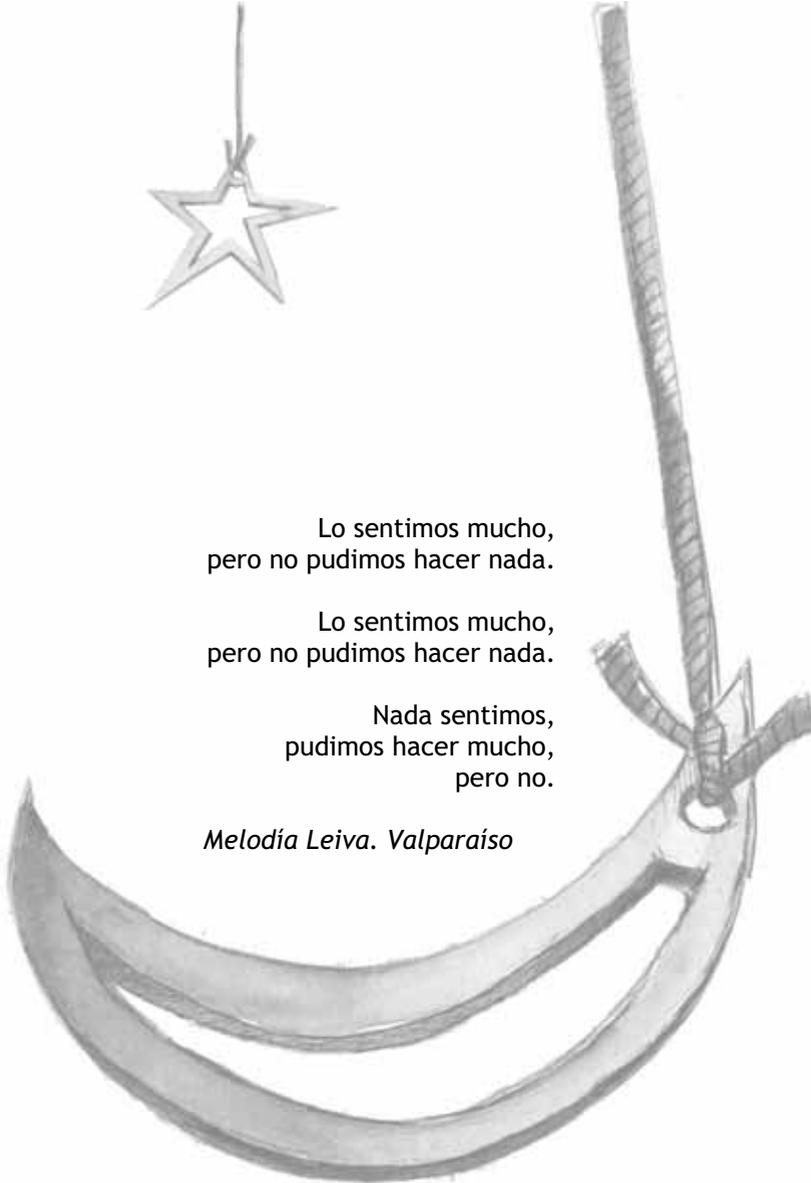


Lo sentimos mucho,
pero no pudimos hacer nada.

Lo sentimos mucho,
pero no pudimos hacer nada.

Nada sentimos,
pudimos hacer mucho,
pero no.

Melodía Leiva. Valparaíso



FAP 2. A. LOS SENTIMIENTOS Y SU EXPRESIÓN

Intenta recordar, cuando eras pequeña, de la siguiente lista de sentimientos:

<p>Amor Culpabilidad Dolor Fragilidad Ternura Tristeza Pena</p>	<p>Fortaleza Espontaneidad Alegria Orgullo Satisfacción Amor propio Audacia</p>	<p>Ira Rabia Confianza Soberbia Dulzura Miedo Compasión</p>
---	---	---

a) cuáles te costaban más trabajo expresar, cuáles te animaban a expresar, a ocultar, a cuáles se les quitaba importancia.

b) ahora piensa en tus hermanos, en tus primos... y haz lo mismo.

¿Qué diferencias ves?

Yo	Ellos

FAP 2. B. LOS SENTIMIENTOS Y SU EXPRESIÓN

Sítuate en tu vida actual. Intenta hacer una lista de las cosas que te producen miedo.

¿Crees que el hecho de ser mujer tiene algo que ver con alguna de ellas?

¿Conoces a más mujeres que tengan los mismos miedos? ¿Son diferentes a los de los hombres que conoces?

¿Desde cuándo tienes esos miedos? ¿Ya los tenías de niña?

¿Cómo afectan a tu vida?

¿Crees que puedes transmitirlos a tus hijas? ¿Y a tus hijos?

FAP 2. C. LOS SENTIMIENTOS Y SU EXPRESIÓN

Sítuate en tu vida actual. De la siguiente lista fíjate si hay algo que te haga sentir culpable.

No hacer las tareas domésticas o hacerlas mal
No cocinar bien
Dedicar tiempo a tus aficiones personales/a ti misma.
No estar ahí cuando tu marido o tus hijo/as te necesiten
No ser suficientemente comprensiva

Poner tus necesidades en primer lugar
No ser suficientemente atractiva
No ser inteligente
No ser atrevida
No ser organizada
No saber conducir bien
Tener dificultades para orientarte/ no orientarte con un mapa.

¿Por qué crees que te sientes culpable?
Mira a tu infancia. ¿de dónde crees que te viene esa culpa?
¿Crees que los hombres se sienten igual por las mismas cosas?
¿Cómo te afecta sentirte así?
¿Crees que se lo estás transmitiendo a tus hijas? ¿Y a tus hijos?
¿Cómo?

FAP 2. LOS SENTIMIENTOS Y SU EXPRESIÓN

Conclusiones.

Al hacer estas fichas, ¿qué has descubierto? ¿Te has dado cuenta de algo nuevo?

¿Crees que estás repitiendo algo de esto con tus hijas/os o tu pareja?

¿Te gustaría cambiarlo? ¿Crees que es posible?

SEGUNDA SESIÓN GRUPAL (2:30 h)

Desarrollo de la sesión

En esta sesión, en la que vamos a trabajar sobre sentimientos y emociones, es fundamental comenzar hablando con las participantes sobre algunas cuestiones importantes, que tendremos normalmente en cuenta, pero especialmente al tocar temas más personales:

- Cada una puede participar o no en la propuesta, profundizar o expresarse en la medida que crea oportuno.
- Si se detecta en algún momento presión (real o no) para contar o participar en algo que no se desee es importante comunicarlo en ese instante. Pararemos la dinámica y veremos qué está pasando antes de continuar.
- Practicar la escucha activa respetuosamente, sin debatir ni entrar en los sentimientos que expresen las compañeras, intentando llegar al fondo, no quedarnos en la superficie de lo que se diga.

1. Clima grupal. Recordar nombres, iniciar la sesión con un juego de aprecio y autoestima.

Me gustas porque...

Todas nos sentamos en círculo, una en el centro se dirige a cualquiera de sus compañeras y le dice: “(su nombre), *me gustas porque...* y a continuación señala una característica suya que le guste. *Puede estar relacionada con su aspecto físico, alguna cualidad personal, carácter, forma de ser, algo que lleve puesto, etc. (si las participantes no se conocen o se conocen poco, habitualmente enfocarán el juego por lo físico que es lo más visible, profundizando en otros aspectos a medida que se vayan conociendo más por lo que podemos repetirlo en la última sesión de trabajo, al final del taller, para reforzar la estima personal y grupal).* El resto del grupo escucha y las personas que coincidan con el aspecto mencionado se cambian de sitio. En ese momento, la persona del centro aprovecha para sentarse y quien se queda sin sitio empieza de nuevo.

2. Mis sentimientos. Trabajo individual para situarnos, entrar en materia.

Cada una reflexiona durante unos minutos sobre cuáles son los sentimientos positivos y negativos que expresa con más facilidad y más frecuentemente (notar que no es lo mismo). Para que sea posible profundizar nos vamos a centrar en dos o tres, no más.

Analizamos las situaciones en las que afloran estos sentimientos y en cómo los expresamos:

- ¿tenemos el control sobre nuestras emociones o se nos disparan fácilmente?
- ¿hay una época del mes o del año en la que esto cambia?
- ¿Cómo nos hace sentir esto?
- ¿Es fácil hablarlo?

3. Ser mujer es sentirse... (Vamos a ver qué sentimientos se asocian a lo femenino y por qué, qué valoración tienen para nosotras y socialmente).

Vamos a hacer una dinámica que tiene varias partes:

- En primer lugar, dividimos al grupo en parejas, que van a anotar una lluvia de ideas (todo lo que se les pase por la cabeza, sin censura) de sentimientos o emociones que relacionan con ser mujer, con lo femenino.
- A continuación, formamos pequeños grupos teniendo cuidado de separar las dos partes de cada pareja, que no coincidan. Estos grupos comentarán los sentimientos que se han anotado y harán una clasificación de los 5 MÁS (los cinco que relacionen más con lo femenino). Analizaremos la valoración social de los sentimientos que hemos seleccionado ¿son sentimientos considerados positivos? ¿qué imagen dan de nosotras?
- Finalmente los grupos se intercambian los sentimientos que han seleccionado (de manera que el grupo A se lo pasa al B, el B al C y el C al A) para analizar si estos mismos sentimientos los podemos asociar a la masculinidad, a ser hombre. Desde esta nueva perspectiva intentaremos adjudicarles qué valoración social tendrían.
- En la puesta en común cada grupo expone los cinco sentimientos seleccionados y a continuación la valoración que tienen si están asociados a lo femenino; si han visto si estos mismos sentimientos se pueden asociar a lo masculino, y si esto cambia su valoración social.
- Valoración final: se trata de ver cómo nos hemos sentido durante toda la dinámica, cómo se ha desarrollado (si ha habido alguna dificultad...) y cómo nos afecta lo que hemos tratado en nuestras vidas y en lo que transmitimos a nuestros/as hijos/as.

4. El amor... ¿un cuento de hadas? Trabajo sobre estereotipos y prejuicios en las propias mujeres, analizaremos críticamente algunas afirmaciones que a veces asumimos como verdades incuestionables.

Vamos a hacer un debate con el siguiente tema: el romanticismo en las mujeres ¿estereotipo o realidad?

Para dinamizarlo vamos a utilizar una técnica que se llama “barómetro de valores” que consiste en lo siguiente:

- Se trata de ver gráficamente las opiniones del grupo respecto a un tema. Para ello nos imaginamos que la habitación es un barómetro, de tal forma que en el extremo derecho se situaría el “estoy completamente de acuerdo” y en el extremo izquierdo el “no estoy para nada de acuerdo”. En los puntos intermedios se sitúan los distintos grados de opinión.
- Funcionamiento: El grupo se sitúa en el centro de la habitación. Cuando la dinamizadora lee una frase en voz alta, cada persona se posiciona en uno de los dos extremos. Se pide a alguien que esté situado en el extremo que menos personas tenga que dé su opinión y a continuación lo mismo para alguien del extremo opuesto. A partir de aquí las personas se van resituando acercándose o alejándose según va cambiando su opinión en función de los argumentos expresados.

Frases:

- Las mujeres somos más románticas, los hombres van más al sexo.
- Los hombres también son románticos pero les da vergüenza reconocerlo.
- Los gays son más sensibles.
- La media naranja existe y merece la pena esforzarse en encontrarla.
- El enamoramiento es un estado que dura unos pocos meses, luego desaparece y llega el amor.
- Se puede tener tanto sexo sin amor como amor sin sexo.
- Cuando se acaba el amor no merece la pena seguir con la pareja.

A tener en cuenta para dinamizar el barómetro:

- Comentar que cada persona reflexione y tenga clara su opinión antes de situarse, que no se deje llevar (incluso físicamente) por la mayoría del grupo.
- Iremos dando la palabra a las personas que menos hayan intervenido: se trata de fomentar la participación del grupo, no de que unas pocas saquen unas conclusiones brillantes.
- No se trata de convencer a nadie, sino de tener una idea de la opinión del grupo con respecto a un tema.
- En el momento en que se repitan los argumentos, hay que cambiar de frase.

- Cortar los enganches o si el debate se centra en dos personas (evitar el “ping-pong”)
- No es necesario usar todas las frases, sino las que vayan encajando en el debate.

Valoración de la dinámica: es muy importante dedicarle tiempo a la expresión de sentimientos. Esta técnica puede ser comprometida, ya que “obliga” a posicionarse. En el debate puede haber acaloramiento, enganches, que hay que gestionar intentando desligar la dinámica de las relaciones personales. En cuanto al tema tratado, se puede preguntar a las participantes si su postura inicial ha variado durante la dinámica, si han escuchado argumentos nuevos y diferentes, si le ha cuestionado...

5. Para terminar:

Igual que en la sesión anterior podemos cerrar ésta comentando brevemente qué hemos trabajado, qué nos sugiere y si nos ha aportado algo nuevo, si hemos aprendido algo de nosotras o de las demás. Aprovecharemos también para invitar a las participantes a que propongan cambios o modificaciones que mejoren nuestro trabajo. Si es el caso, es de nuevo el momento para cambiar de dinamizadoras.



CÓMO NOS “EDUCAN” CON RESPECTO A LOS SENTIMIENTOS Y A SU EXPRESIÓN

Aunque cada vez se están empezando a escuchar más cosas sobre la importancia de los sentimientos en la educación, desafortunadamente no recibimos una buena educación en este sentido, ni mujeres ni varones. Por unas causas o por otras nos cuesta mucho aceptar, expresar, y educarnos en nuestros sentimientos. Los sentimientos están íntimamente relacionados con nuestra forma de actuar, de vivir, de pensar y es por esto que nos gustaría en este cuadernillo darle importancia a este aspecto y ver cómo ha influido e influye nuestra educación como mujeres en nuestras emociones.

Como hemos visto anteriormente, mediante una educación de **género** aprendemos qué significa ser mujer o ser hombre en nuestra cultura y, aunque con diferencias, actuamos según ese patrón. No solamente actuamos, sino que **sentimos y expresamos nuestros sentimientos en base a nuestro género**.

Desde que estamos en la barriga de nuestras madres nos empiezan a llegar **mensajes diferenciados relacionados con las emociones**, algunos más sutiles que otros: si es chica y da patadas se dice que está nerviosa, si es chico que va a ser deportista...

Cuando somos pequeñas estos mensajes se repiten y nos van llegando en diferentes lugares y con diferentes modelos. Por un lado vemos cómo actúan y expresan sus sentimientos los/as adultos/as. Por otro lado, lo que nos dicen que debemos hacer, lo que se nos pide que hagamos o no hagamos. Y por otro vamos aprendiendo que hay cosas que, si las hacemos, se aprecian y otras, que no están bien vistas.

Estas **tres formas son esenciales en la educación de nuestros sentimientos**: aprendemos a través de **modelos**, a través de **mensajes o mandatos** y por el **control social**.

Si pensamos en sentimientos (u otras características) que se relacionan más con mujeres o con varones, podemos observar que, en la mayoría de los casos, se ven como mitades complementarias: fuerza-debilidad, dureza-ternura, valentía-fragilidad, actividad-pasividad... **Tanto a varones como a mujeres se nos educa como seres incompletos**, que necesitan su “media naranja”. Esta separación ha hecho que hablemos de sentimientos más “femeninos” o más “masculinos”, como si fuera algo puramente genético.

Cuando una persona rompe este modelo y se sale de esa norma se le reprocha socialmente de diferentes formas. Todo el mundo puede pensar en algún momento en que le han dicho, ha dicho o ha escuchado decir a alguien, que parecía un “niño” o una “niña”, que no se comportara así... Desde pequeñas vamos aprendiendo a actuar no sólo por nosotras mismas sino también por una razón que no se nos puede olvidar: necesitamos que se nos reconozca y que nos quieran. **Y en nuestra sociedad y en nuestra cultura se valoran unos aspectos en los hombres y otros en las mujeres.**

Se nos educa como seres incompletos, que necesitan de su otra mitad para desarrollarse, pero desde nuestro grupo proponemos sustituir la imagen de las “medias naranjas” por la de “mandarinas” enteras: **seres completos que pueden tener valores, emociones y sentimientos “femeninos” y “masculinos”.**

Aunque el problema de la mala educación de las emociones es común a varones y mujeres, existe una gran diferencia de género que influye directamente en la desigualdad y en la discriminación. **En las mujeres se permite y se fomenta la vivencia y la expresión de algunos sentimientos.** Veamos algunos de ellos y cómo están relacionados con la desigualdad entre hombres y mujeres.

▫ **Sentimientos que se relacionan con lo “infantil”, con la inmadurez**, como determinadas manifestaciones de alegría, de espontaneidad, de sensibilidad, de fragilidad... chillar, saltar, llorar, temblar, asombrarse, emocionarse fácil y frecuentemente...

No se nos censuran tanto como a los varones, se “comprenden”, se admiten. Pero, si observamos con más detenimiento, esto sucede porque se infravaloran: pueden estar bien en las mujeres y en las/os niñas/os, pero no estaría bien en un hombre “hecho y derecho”. Como si necesariamente estas emociones (y su expresión) estuvieran ligadas a la falta de madurez y fueran, al mismo tiempo, la demostración de que no tenemos las mismas capacidades, de que no podemos controlarnos. En cualquier caso, no se valoran tanto como la valentía, la firmeza, la fuerza... siempre relacionadas con los hombres (y que son valoradas aunque lleven consigo sentimientos de ira, de furia destructiva, de violencia...)

Ahora cada vez se nos empuja más para que, como mujeres, abandonemos este tipo de sentimientos y adoptemos los que se consideran “masculinos”: ser más competitivas, más agresivas...

Este nuevo modelo no es más que otro tipo de discriminación, ya que nos fuerza a abandonar nuestros valores y adoptar los de la cultura patriarcal. Por esto muchas mujeres buscamos la revalorización de los sentimientos relacionados con lo femenino.

▫ **Sentimientos relacionados con el cuidado:** la ternura, la capacidad para dar cariño, la tristeza, la pena y el dolor (relacionados con el sufrimiento ajeno) o la estética en lo cotidiano (relacionado con el cuidado del entorno).

Son sentimientos y actitudes que siempre se han relacionado con lo femenino. Las mujeres siempre nos hemos dedicado más al cuidado de personas y lugares. Como veíamos en el bloque anterior, incluso en los momentos en los que salimos del ámbito doméstico, las profesiones en muchos de los casos siguen teniendo que ver con esta característica (maestras, enfermeras...).

Esto, en un principio, no es negativo en sí mismo, pero si miramos más atentamente sí encontramos muchas cosas criticables. Por ejemplo: No somos para nosotras sino para los demás (especialmente para los hombres). Desde pequeñas vamos aprendiendo cuánto se valora que se cuide a otras personas o cosas: cuidamos a nuestras muñecas, les hacemos la comidita, les llevamos cosas y hacemos recados a nuestros padres, quitamos la mesa... Y aun con todo lo positivo que tiene hacer cosas por los demás, llega un momento en el que nos damos cuenta de que se nos ha olvidado hacer cosas para nosotras mismas. Parece que nos hacemos “queribles” por lo que hacemos con los otros y se nos olvida vernos como personas que también necesitan cuidado...

Si echamos un vistazo a las tareas que solemos hacer en un día y pensamos en cuántas de ellas están dedicadas a nosotras mismas, podemos observar que a éstas les falta tiempo y que cuando nos lo tomamos, en muchos casos, tenemos una sensación de incomodidad.

▫ Todo esto está muy relacionado con determinados sentimientos que se encuentran en muchas mujeres, que son muy negativos y que nos impiden movernos y cambiar: **la falta de autoestima, la culpabilidad y la inseguridad**. Estos tres sentimientos están muy relacionados entre sí, de manera que cada uno es, al mismo tiempo, causa y consecuencia de los otros dos.

Falta de autoestima: Generalmente no nos queremos lo suficiente, sentimos que no somos tan valiosas como los hombres (o, incluso, como otras mujeres), que no sabemos hacer las cosas tan bien, que podríamos hacerlo mejor.

Hasta pensar que la culpa de que las relaciones no funcionen la tenemos nosotras y, en casos más serios, que la culpa de haber llegado a una situación de maltrato ha sido nuestra por no hacer las cosas como debíamos. Desde pequeña a través de diferentes momentos se nos educa para que esto sea así.

La autoestima depende en gran medida de las “caricias” que hemos recibido durante nuestra infancia. “Caricia” se le denomina en *Educación Emocional* a una forma de atención o reconocimiento, una palabra, una mirada, un gesto... una forma de decir “sé que estás ahí”. Y todas las personas necesitamos saber que estamos ahí.

Existen algunas expresiones de atención claramente positivas o claramente negativas y otras que se disfrazan de positivas cuando no lo son. Muchas de ellas se relacionan directamente con la desigualdad y la discriminación de las mujeres.

Entre ellas, nos gustaría señalar algunas:

- **Caricias de lástima**, que producen una sensación de inferioridad y bajan nuestra autoestima: *Pobrecita, es que no puede, tu no sabes... “No te relaciones con otros chicos, no te das cuenta de lo que ellos quieren...”*
- **Insultos disfrazados de bromas**, como son los chistes machistas, el “venga tonta”, la ridiculización...
- **Comparaciones**: *“tu eres muy guapa, pero no tan lista...”*.
- **Falsas**, que pueden parecer positivas pero no lo son: *“Eres muy lista para ser mujer” “Se te da muy bien la tecnología para ser mujer”*.
- **Insinceras**, que no se sienten realmente y, a veces, se hacen por “cumplir”: *“Qué bien te queda esa camisa”, “Estás más delgada”*.

Recibimos multitud de estas expresiones desde que somos pequeñas y nos cuesta mucho trabajo identificarlas y en algunos casos las decimos también a nuestros hijos e hijas, como una repetición de lo que hemos visto y aprendido, sin mala intención, por supuesto, pero con unas repercusiones negativas.

Culpabilidad: Ya hemos tenido ocasión de ir anticipando en el bloque anterior algunas pinceladas en torno al tema de la culpabilidad. En lo esencial, el sentimiento de culpabilidad se produce cuando la mujer ha asumido hasta tal punto el papel impuesto en una sociedad patriarcal (paciencia, sumisión, cuidado, delegación, abnegación, sacrificio, secundariedad...) que, cuando intenta actuar, sentir, pensar o valorar desde una posición diferente, más autónoma, más decidida... los “reflejos” grabados en la infancia y la adolescencia “protestan”:

“No estás haciendo lo que deberías” “Cómo puedes ser tan egoísta y pensar sólo en ti” “Qué va a ser de tus hijas/os o de tu madre si tú no te sacrificas por ellos ¿vas a llevar eso sobre tu conciencia?, ¿qué van a pensar y decir de ti?”... Si ese sentimiento de culpabilidad se realimenta con la falta de autoestima... ¡para qué queremos más!. Como no estamos seguras de actuar bien, como siempre nos han “rebajado”... lo normal es que nos consideremos culpables. La culpa se convierte entonces en uno de los principales instrumentos para mantenernos dentro de nuestro papel e incluso, aunque esto sea más largo de explicar, para evitar todo lo que suponga luchar por un cambio y, por tanto, riesgo.

Inseguridad: Unas determinadas dosis de inseguridad son razonables y normales, lo grave empieza cuando nos dificulta tomar decisiones, asumir responsabilidades, cuando nos lleva a delegar en otro, a vernos como víctimas reales o potenciales que buscan salvador (o salvadora). Una educación en la que no se nos ha permitido asumir más que pequeñas y limitadas responsabilidades y, siempre o casi siempre, bajo la supervisión directa o indirecta de un varón que tiene la última palabra no tiene por menos que producir inseguridad. Por el contrario al varón se le educa en la exhibición de la seguridad, aunque no se corresponda más que con una pose. No expresar ni siquiera dudas y hablar o decidir como si supiera todo. Esa es también la actitud que se potencia cuando pretenden que las mujeres asumamos los valores y sentimientos masculinos, para competir, vencer, superar, derrotar...

Este trío de sentimientos negativos nos hace mucho daño, especialmente cuando queremos salir de la resignación. Seguramente es responsable de bastantes casos de abandono del camino, de marcha atrás en los procesos de desarrollo autónomo. Pero eso no significa que sea insuperable o invencible. La firmeza en la decisión, la inteligencia para encontrar el camino adecuado y su ritmo, la capacidad de no darnos por vencidas y, muy especialmente, el apoyo mutuo de mujeres comprometidas en el mismo proceso, la formación de grupos de refuerzo... son nuestras bazas. Hay mucho que ya ha cambiado y la lucha de las mujeres que nos precedieron, así como la de muchas de nuestras contemporáneas (de cerca y de lejos), ha generado unas condiciones algo más favorables para avanzar. Nos gustaría contaros cómo, por ejemplo, el papel de las mujeres en una gran parte de los movimientos sociales actuales (especialmente en los países y comunidades pobres) es fundamental, no sólo porque en muchas ocasiones constituyen la mayoría de las/os participantes en estos movimientos sino porque también en muchas ocasiones asumen las principales responsabilidades.

Sin exagerar, se trata de una de las principales esperanzas para nosotras... y para la humanidad en su conjunto. Muchas personas, incluidos varones, están convencidas de que sólo la aportación y el protagonismo femeninos pueden sacar al mundo actual del atolladero en que se encuentra.

▫ Otro de los sentimientos que está muy relacionado con la educación que recibimos como mujeres es **el miedo**. Siguiendo el modelo de la media naranja, los hombres son valientes las mujeres, frágiles y miedosas.

El miedo es también, sin duda, un sentimiento con una cara positiva: nos hace estar alerta, nos prepara para reaccionar ante las dificultades. Pero tiene también otra negativa muy poderosa: nos paraliza, nos obliga a actuar de una determinada forma, nos hace inseguras, dependientes...

Podríamos decir que nosotras administramos nuestra culpabilidad, nuestra inseguridad y nuestra baja autoestima. Es el resultado de un largo proceso, pero se trata de sentimientos que ya se nos han metido dentro y que nosotras nos administramos. El miedo sería uno de los principales instrumentos para conseguir eso. Con el miedo, que responde a situaciones y actuaciones externas, se nos inyecta la culpabilidad. Una vez que se ha conseguido, ya no es necesario más miedo... mientras la culpa funcione. Nosotras mismas nos castigamos, por decirlo así. Pero siempre está ahí, por si la culpabilidad no funciona, por si conseguimos librarnos de ella, para mantenernos en ella o para hacernos volver.

Hay personas más propensas al miedo que otras y no importa si la mujer es más o menos propensa: se nos ha educado en el miedo, en determinados miedos, se nos ha educado para tener miedo... y todo este proceso nos ha hecho especialmente sensibles al miedo.

Muchos de los miedos de la mujer guardan estrecha relación con su propio cuerpo: el miedo al acoso, a la violación, al contacto no querido, a ser golpeadas... Pero no es sólo a lo físico, sino a la tensión, al grito, a la ira o la furia incontraladas... también el miedo al miedo, a la paralización, a no saber reaccionar, a no poder, a ser aplastada.

Lo que nos interesa analizar aquí son sobre todo los miedos intencionados, es decir, aquellos que se provocan desde fuera para obligar o empujar a actuar, pensar, sentir y valorar de una determinada manera. Es en este sentido en el que podemos decir que el miedo ha sido uno de los instrumentos fundamentales del género masculino para imponer y mantener la sociedad patriarcal.

Este miedo ha estado relacionado en general con la violencia física o con su amenaza y esa violencia física, en muchas ocasiones, ha estado conectada a la violencia sexual, incluso genital. De aquellos polvos vienen estos lodos. No es extraña a nuestra cultura la violencia de género. Más bien diríamos que forma una parte esencial de ella. Nos parece que lo contrario puede ser hipocresía. Con el miedo a esta violencia, el hombre se ha impuesto a la mujer. La dominación mediante la violencia es el modo más habitual de imponer una discriminación. *“El miedo es utilizado en todas aquellas relaciones humanas en las que el afán de poder está presente” (Marina. Anatomía del miedo).*

El miedo impide el **empoderamiento**. Esta palabreja, empoderamiento, sirve para designar el proceso por el que una persona o un colectivo (en este caso, más de la mitad de la humanidad) recupera el poder sobre sí misma, su capacidad de pensar, actuar, sentir y valorar autónomamente. Sobre aquello que le afecta personalmente y sobre aquello que le afecta colectivamente; es decir, sobre todo lo que afecta a la humanidad.

Unas palabras sobre **la amenaza**. La amenaza de violencia (cuando se hace creíble, o sea, cuando ya se ha producido y se sabe que no es falsa) lleva a asumir como propios los pensamientos, sentimientos, valores o como mínimo los comportamientos que pretenden las personas que amenazan. Cuando nos plegamos a la amenaza evitamos la violencia directa y resolvemos la contradicción que se produce entre pensar y sentir de una manera y actuar de otra distinta. Puede tener menos coste personal convencerme a mí misma de que no me interesa la independencia económica que seguir creyendo que sí me interesa, pero sin poder nunca avanzar hacia ella... Se trata al fin y al cabo de poder sobrevivir, de hacer más soportable la vida y poder estar en paz con nosotras mismas.

▫ Para finalizar este tema, una pequeña reflexión sobre el **control emocional**. A veces se nos hace creer que los varones controlan sus emociones y que nosotras no. Pero esto no es correcto. Sería más exacto decir que se espera de los varones que controlen determinadas emociones y de nosotras que controlemos otras. Se espera que un hombre no exprese la tristeza, no hable de sus sentimientos de ternura, si es que los tiene, no exprese su compasión salvo en contadas ocasiones, sea fuerte ante el dolor (aunque esto con muchísimas excepciones)...

Sin embargo, no se espera que reprima su ira, o su afán de vencer, o su furia, o su alegría ante el triunfo y la victoria... Por el contrario se espera que la mujer no controle sus emociones (las que llaman femeninas), pero no está bien visto que exprese su ira, sobre todo frente al varón, que sea excesivamente competitiva, que se manifieste demasiado audaz o autoconfiada, o con demasiada iniciativa...

Se entiende, en todo caso, que es a nosotras a quienes nos falta control emocional, pero no a los varones perdiendo los papeles ante un partido de fútbol o ante sus resultados. Debe ser porque son emociones que no tienen porqué controlarse, las de los varones, que son emociones valoradas. Pero la expresión de las emociones “femeninas” serían condenables en el varón y tolerables en nosotras, porque no somos capaces de hacer otra cosa.

Nos gustaría concluir reproduciendo aquí parte de un correo electrónico enviado por Marta Abengochea a la revista dominical “El Semanal”:

ACEPTAR LAS EMOCIONES.- Se nos reprime sistemáticamente el llanto. Esta expresión natural del dolor, la tristeza, la rabia o la frustración que nos sirve de desahogo está mal vista en general, pero sobre todo en los niños. Si llora un niño los adultos que tengan cerca intentarán por todos los medios hacer que se calle, mediante el reproche, el engaño, la distracción, el chantaje emocional, los castigos o los premios. Los niños aprenden que no deben llorar y desarrollan estrategias para ocultar y olvidar el dolor. La mayoría de las veces las proporcionan los adultos, (chupete, osito insustituible, dulces, distracción) y al convertirnos en adolescentes y adultos pueden transformarse en adicciones para calmar una ansiedad que no sabemos de donde viene, porque nadie nos ha enseñado a aceptar, canalizar y desahogar nuestras pequeñas penas de cada día (...) Anímemos a los niños a identificar, respetar y aceptar sus emociones. Ayudémoslos a liberarlas en la forma no agresiva que quieran para desahogarse a gusto.

NOTAS

el cuerpo de la mujer, su sexualidad

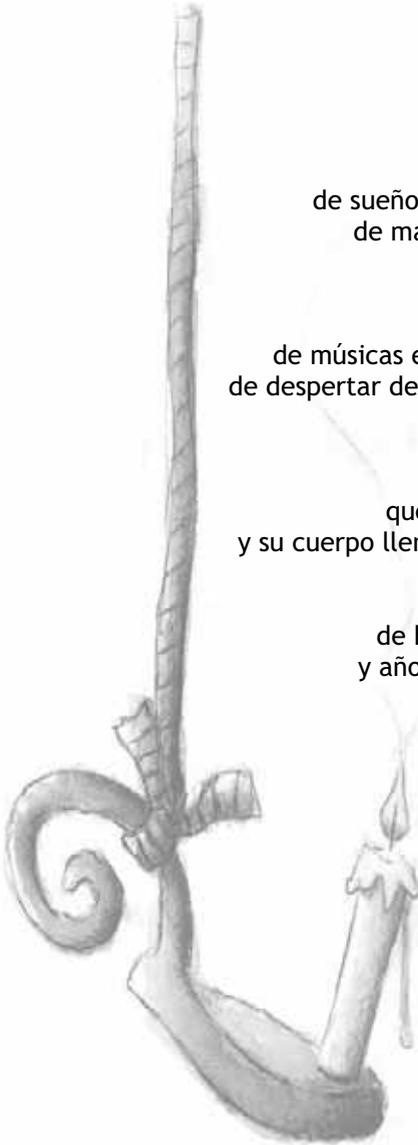
Mi cama y mi cuerpo
lentos de ropas removidas
de sueños aplastados por el peso del Hombre
de madrugadas despiertas y ojos mojados

Mi casa está llena
de artes de hilos y olores
de músicas en la garganta sin atreverse a cantar
de despertar de niños y bocas abiertas que aman en
silencio

Los cestos llenos de ropa
que cambian de olor al pasar por el sol
y su cuerpo lleno de gritos que salen por sus manos

Las estaciones me llenan las manos
de hojas, de flores, de nieve y de sudor
y añoro aquéllas por las que mi tren pasó

Clara Sayabera
En Guadalupe octubre 2006



FAP 3. A. EL CUERPO DE LA MUJER, SU SEXUALIDAD

Dedica unos minutos a pensar en tu cuerpo (si te apetece, puedes desnudarte delante de un espejo). A continuación haz una lista con las partes que más te gustan.

¿Te ha resultado difícil hacerlo? ¿Por qué?

¿Crees que la imagen que tienes de tu cuerpo es realista? ¿Es positiva/negativa?

¿Hay partes que te disgustan? ¿A qué crees que se debe?

¿Hay un estereotipo de belleza femenino? ¿Siempre ha sido el mismo?

¿Quién lo decide?

¿Conoces tus órganos sexuales? *¿Los has observado? ¿Qué sientes contemplándolos? ¿Los consideras una parte más de tu cuerpo o una parte especial?

**Si tu respuesta a esta pregunta ha sido negativa, te proponemos encarecidamente que, sentada en el bidet o adoptando una postura cómoda, dediques unos minutos a contemplar tu vagina con un espejo de mano. Luego podrás contestar al resto de las preguntas.*

FAP 3. B. EL CUERPO DE LA MUJER Y SU SEXUALIDAD

¿Recuerdas las primeras veces que oíste hablar de sexo? ¿A quién? ¿Cómo te lo contaron? ¿Cómo reaccionaste?

¿Recibiste algún tipo de educación sexual en tu familia? ¿Cómo se consideraba el sexo en tu entorno (natural, pecaminoso...)?

¿Hablas del sexo con naturalidad? ¿Con quién? ¿Lo hablas con tu pareja? ¿Por qué/ por qué no? ¿Y con tus hijas? ¿Y con tus hijos?

FAP 3. C. EL CUERPO DE LA MUJER Y SU SEXUALIDAD

Recuerda tus primeras relaciones sexuales.

¿Cuántos años tenías? ¿Lo viviste como un proceso natural o como algo obligado?

¿Fue como te lo habías imaginado? ¿Qué te gustó? ¿Qué te decepcionó?

Actualmente:

¿Cómo describirías tus relaciones sexuales?

¿Te es fácil pedir lo que necesitas o rechazar lo que no te gusta?

¿Te sientes con derecho a practicar sexo cuando y con quien te apetezca? ¿Por qué?

FAP 3.D. EL CUERPO DE LA MUJER Y SU SEXUALIDAD

Conclusiones.

Al hacer estas fichas, ¿qué has descubierto? ¿Te has dado cuenta de algo nuevo?

¿Crees que estás repitiendo algo de esto con tus hijas/os o tu pareja?

¿Te gustaría cambiarlo? ¿Crees que es posible?



TERCERA SESIÓN GRUPAL (2 horas)

Desarrollo de la sesión

1. Clima: La Historia de una gota. Masajes cooperativos.

Comenzamos la sesión dándonos unos masajes para empezar relajadas y contentas. Nuestra propuesta consiste en contar una historia al grupo mientras vamos acompañándola de una serie de masajes que iremos mostrando a las participantes. Podemos hacerlo de varias formas, aquí vamos a explicar dos de las más usuales.

El grupo se pone en círculo, todo el mundo se gira hacia un lado y pone las manos en los hombros de la compañera de delante. Podemos permanecer de pie o sentadas. Se trata de conseguir una postura cómoda para masajear sin dificultades mientras que nosotras recibimos nuestro masaje. En esta posición es fácil ver a la dinamizadora y seguir los pasos que propone.

El grupo se sitúa en dos filas, las personas de delante reciben el masaje de las de atrás. La dinamizadora y su pareja se colocan delante de la fila, incluso a un nivel más alto para que todas puedan ver cómo realiza el masaje. Al finalizar se invierten los papeles. Una opción interesante es vendar los ojos a las personas que van a recibir el masaje, de esta forma no saben que persona les va a tocar; así conseguimos que su identidad no influya en su ánimo.

Sale el sol una mañana espléndida, fresca y radiante. La gota de rocío que está sentada sobre una hoja de melocotonero se despereza y tiembla de alegría... comienza un nuevo día. El sol, subiendo en el cielo, va calentando con fuerza y la gota va notando como su temperatura sube y sube... hasta que ¡¡chas!! se evapora y se eleva, arriba y arriba, etérea y gaseosa hasta instalarse en una nube algodonosa y blandita, blanca y esponjosa... ¡Qué bien se está aquí! La gota remolonea perezosa revolcándose en la nube junto a otras gotas como ella... De pronto, la nube comienza a oscurecerse y a agitarse como si de su interior se desprendieran grandes rocas rodando y formando un gran estruendo, la gota nota una fuerte sacudida y se precipita hacia el vacío, de nuevo convertida en líquido, empapada y sorprendida, pero contenta de sentir el viento en la cara... En su caída va contemplando los campos, cada vez más cerca, más cerca. Titubea un poco, pero al final quiebra la cintura y va a caer a un pequeño aljibe, justo cuando caen los últimos rayos del sol que, agotado tras la larga jornada, se despide para dejar paso a la luna, blanca y tranquila, que acaricia sonriente el aljibe y da las buenas noches a la gota, que ya duerme, cansada y feliz después de su gran aventura.

La dinamizadora va contando la historia y haciendo el masaje procurando conectar ambas partes, por ejemplo cuando sale el sol juntamos las manos por encima de la cabeza de nuestra pareja y recorremos todo el cuerpo hacia arriba y hacia abajo. Cuando la gota tiembla y se despereza podemos tamborilear sobre la espalda con las yemas de los dedos; durante la tormenta hacer masajes circulares enérgicos y acariciar suavemente la cara con los dedos puede simular los rayos de la luna.

Esto es una sugerencia, se puede utilizar otro texto, poner música o hacerlo en silencio, cada persona puede probar diferentes opciones según el momento, el grupo, las ganas, etc.

** Aprovechando este comienzo podemos introducir el tema sentándonos al final del masaje para comentar cómo nos hemos sentido, qué nos aporta el contacto físico, el placer de tocar y que nos toquen, las caricias físicas...*

2. Cuerpo y sexualidad

En esta dinámica vamos a analizar la imagen del cuerpo de la mujer sirviéndonos de los medios de comunicación. Nos dividimos en pequeños grupos. A cada uno le damos imágenes de mujeres recortadas de revistas y periódicos actuales. Como si fuera un juego de cartas, vamos poniendo una imagen sobre la mesa, al tiempo que cada persona expresa en una o dos palabras lo que esa imagen le sugiere. Una persona se encarga de apuntar las palabras que se vayan diciendo.

Puesta en común: Cada portavoz lee en voz alta las palabras que les han sugerido las imágenes mientras la dinamizadora las va copiando en un papelógrafo. Se analiza si las palabras que han salido tienen una carga positiva, negativa o neutra, en general. Sería interesante analizar algunos tipos de imágenes, independientemente (mujeres políticas, empresarias, modelos, actrices...) y reflexionar sobre las diferencias y semejanzas.

Valoración de la dinámica: a parte de los sentimientos que hemos experimentado, podemos analizar las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de mujer sale en las revistas, tv, etc.?

¿Cómo es su cuerpo?

¿Y su actitud? ¿qué expresión hay en su rostro? ¿qué nos muestra su postura?

¿Cómo definiríais el modelo de belleza que se fomenta en nuestra sociedad?

¿Aspiráis a pareceros a este modelo? ¿y antes? ¿y en el futuro?

¿Es un modelo positivo? ¿qué se nos transmite?

3. Clima. La orgía

Utilizamos este juego al final del taller, cuando el grupo ya se conoce bastante. El juego consiste en lo siguiente:

- En primer lugar se piden dos o tres personas voluntarias que sacamos de la sala. Les explicaremos que van a ser escultoras y que tendrán que trabajar con los ojos vendados, utilizando el tacto para moldear y colocar las figuras de la composición. Las escultoras no podrán hablar entre ellas, únicamente se les permite usar palabras que comiencen por una letra (por ejemplo la m).
- El resto del grupo se divide en dos. A una parte se le dan cinco minutos para que representen una orgía, teniendo en cuenta que tendrán que mantener la misma posición durante el tiempo que empleen las escultoras en copiar la escultura. La otra parte será la arcilla, se acurrucarán en el suelo y se dejarán moldear por las escultoras sin ayudar ni impedir su trabajo.
- Cuando las modelos estén listas se dará paso a las escultoras. Se intentará que el juego se desarrolle lo más en silencio posible y que las risas no lo interrumpán demasiado. Terminada la obra y sin que las modelos rompan la composición, se quitará la venda a las escultoras para que comprueben el resultado de su trabajo.

4. Cuerpo y sexualidad

Os proponemos analizar el sexo que nos venden desde el punto de vista de la mujer. Para hacerlo tenemos que seleccionar previamente una secuencia o serie de secuencias de cine porno. Se trata de verla en grupo y a continuación establecer un pequeño debate acerca de qué nos ha parecido desde la perspectiva de género.

Si la dinamizadora lo cree oportuno puede utilizar un guión previo para que durante la proyección se pueda analizar lo que se va a ver, de manera que contemos con material para debatir posteriormente.

Guión:

¿Qué aparece de la sexualidad femenina, de la manera en que las mujeres viven el sexo? ¿Qué imagen de mujer se transmite? ¿Te sientes identificada con esa imagen? ¿Qué actitud tienen las mujeres? ¿Y los hombres? ¿Qué sentimientos te despierta lo que ves? ¿Ha salido algún orgasmo masculino? ¿Y femenino? ¿Qué se ve de ambos? ¿Puedes observar algún tipo de violencia? ¿Qué te gustaría ver en una peli porno que normalmente no se ve?

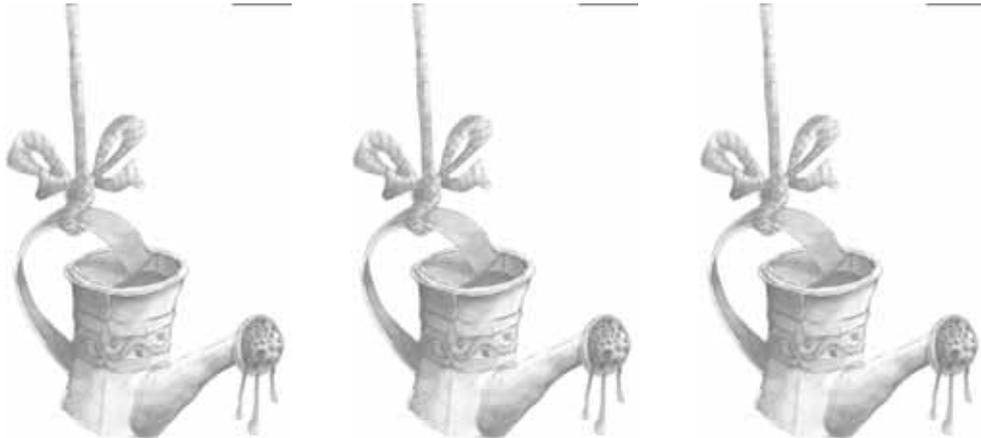
Puesta en común:

Se abre un turno para que las mujeres expresen cómo se han sentido durante la proyección. En esta fase es muy importante el tono de las intervenciones, según lo que expresen las primeras mujeres que hablan (disgusto, asco, excitación...) pueden marcar las intervenciones posteriores. Seremos muy cuidadosas al recordar las veces que consideremos necesarias que somos diferentes y que vivimos la sexualidad de manera distinta, lo que resultará muy enriquecedor para el grupo.

Después de esta fase de “desahogo” podemos reflexionar sobre cuestiones como:

- La influencia que ha tenido o tiene en nuestra vida la imagen que el cine porno explota de las relaciones sexuales, de la sexualidad femenina, del placer...
- Si esta imagen condiciona nuestra forma de vivir la sexualidad.
- La instrumentalización del cuerpo de la mujer y su uso como un objeto que proporciona placer.
- La invisibilidad absoluta de la sexualidad femenina.

Valoración de la dinámica: Proponemos reflexionar sobre cómo nosotras somos transmisoras de esta visión de la sexualidad femenina, cómo vamos pasando a las/os hijas/os una visión muy determinada de las relaciones sexuales aunque no lo hagamos explícitamente, sino a través de la omisión o del silencio.



CÓMO NOS EDUCAN CON RESPECTO A LA SEXUALIDAD Y A LA RELACIÓN CON EL PROPIO CUERPO

Si nos preguntan a mujeres de distintas edades sobre la educación sexual que hemos recibido en el seno de nuestras familia, una gran mayoría dirá que ninguna, que hemos tenido que informarnos por otros medios, con el grupo de amigas, en libros, televisión o con la pareja. Esto no sería del todo exacto, en realidad cuando en nuestra familia no se menciona o se oculta el tema de la sexualidad estamos recibiendo un mensaje al respecto: que es algo vergonzoso, negativo, que no se puede abordar abiertamente. El resultado es que, desde los primeros años de vida, percibimos lo relacionado con la sexualidad de forma como mínimo oscura, con escasas posibilidades de encontrar respuestas a las numerosas preguntas que surgen de forma natural, al menos en la familia.

¿Es esto casual? ¿Siempre ha sido así? ¿Por qué ocurre? Para responder a esta pregunta tendríamos que remontarnos unos 4 o 5 mil años, periodo en el que según las investigaciones de diversas autoras (Casilda Rodrigáñez y otras) se sitúa en lo que ahora conocemos como Europa un vuelco en el orden social, fruto de un largo proceso de cambios. Pasamos entonces de un modelo de sociedad solidario, en el que mujeres y hombres convivían en equilibrio, ambos desarrollando papeles activos y fundamentales, a un modelo de dominación y violencia, el **patriarcado**. A partir de entonces la sociedad se estructura para nosotras en dominadores (los varones) y dominadas (las mujeres).

El paso de las sociedades recolectoras a sociedades ganaderas supone la aparición de la propiedad privada, que trae consigo la necesidad de concebir herederos “legítimos” que perpetúen el linaje del padre. Se hace necesario entonces el control de la sexualidad femenina. Para lograr este sometimiento se cortó de raíz el valor del cuerpo femenino y el desarrollo natural de la sexualidad de la mujer. El deseo sexual en la mujer pasó a ser considerado lascivo y deshonesto, para que cuando emergiera se sintiera culpable. De esta manera se consiguió que las mujeres aborrecieran y se distanciaran de su propio cuerpo.

Paralelamente, se resaltó la importancia del órgano masculino por excelencia, el falo. El falocentrismo reduce la sexualidad al coito, el acto sexual a la penetración y consagra la heterosexualidad (pareja formada por hombre y mujer) con fines reproductivos. Esta visión de la sexualidad es la que se ha ido imponiendo a lo largo de estos milenios de civilización patriarcal, respaldada por la fuerza (legal y física) del sistema...

Así nos hemos ido empapando de esta forma de entender la sexualidad, llegando a interiorizarla y a hacerla nuestra confundiendo lo cultural con lo biológico, sin una visión crítica que nos permita conocer y contrastar otros modelos, otras experiencias, otros enfoques, otras orientaciones...

En suma, es lo mismo que ha ocurrido con otros muchos aspectos relacionados con nuestra libertad como mujeres, que han sido aplastados por la arrolladora fuerza de un sistema dominante que ha impuesto su perspectiva machista y nos ha arrebatado el derecho a ser nosotras mismas.

Situándonos en tiempos no tan remotos, las mujeres que nacimos en el siglo XX, prácticamente hasta los años sesenta y principios de los setenta podemos recordar perfectamente cómo recibimos una educación diseñada por un régimen dictatorial basada en los valores que promulgaba la Iglesia Católica (curiosamente idénticos a los que nos referíamos anteriormente al hablar del patriarcado y que se asentaban en el sometimiento de la mujer).

Se imponía un determinado modelo de mujer: dulce, sacrificada, obediente, sumisa y obligada a conservar la virginidad hasta entregársela al marido tras pasar por un matrimonio católico, apostólico y romano. Vamos a ver algunos de los aspectos de la sexualidad femenina desde esta perspectiva:

Total desconocimiento del cuerpo. Está expresamente prohibido y se considera pecaminoso, vergonzoso, asqueroso: explorarse, recorrer el cuerpo con las manos, mirarse desnuda en el espejo, tocarse los genitales, investigar el propio cuerpo. Mientras que la masturbación masculina es objeto de persecución con amenazas tan peregrinas como la ceguera o el raquitismo, la femenina ni siquiera se contempla. A miles de mujeres nos arrancan la curiosidad por nuestros cuerpos, nos roban la posibilidad de experimentar, de disfrutarlo.

Este es un caso muy claro de desprecio y ocultación, se pretende que la masturbación femenina no exista, desaparezca; las mujeres no deben proporcionarse placer a solas, sólo suministrarlo. Procesos naturales como la menstruación se consideran como algo sucio; de este modo para algunas niñas tener la regla pasa a ser una experiencia muy desagradable, incluso traumática, ya que carecen de información sobre lo que les está sucediendo y lo poco que les llega está mezclado con supersticiones (no puedes hacer mayonesa porque se corta, no puedes lavarte...). Además exteriormente no puede notarse nada, hay que camuflar la realidad, disimular el olor corporal, esconder los fluidos...

La vida sexual de las mujeres se pasa por alto, se arrincona, se “invisibiliza”, existe una total subordinación a los varones. Nuestras opiniones, deseos y necesidades no cuentan para nada, nuestro papel es satisfacerles, atender a sus requerimientos. Es como si la sexualidad fuera propiedad de los hombres y las mujeres no tuviéramos nada que aportar. Nos despojan de nuestra capacidad de decidir, nos relegan a un papel pasivo, nos convierten en objetos. Esto nos condiciona de tal manera que nos negamos a nosotras mismas la posibilidad de aceptar y expresar lo que nos gusta y lo que no.

No se puede hablar de sexo libremente, las que se atreven lo hacen a escondidas y en confianza, el resto ni siquiera lo menciona. Lo que no se nombra, no existe. La comunicación entre madres e hijas se rompe, no es decente hablar de estos temas, por lo tanto, muchas mujeres llegan al matrimonio (primer contacto con el sexo) con un total desconocimiento de lo que les espera, y en consecuencia muchas de ellas sienten miedo, a veces terror, a la hora de afrontar la relación sexual.

El control social, la sociedad en su conjunto ejerce la labor de policía con las mujeres, paradójicamente a ello contribuyen otras mujeres, generalmente de mayor edad, que son las encargadas de velar por las “buenas costumbres”. De esta forma a las mujeres se nos divide en dos tipos: las “decentes”, que se atienen a las normas y las “otras”, las que no lo hacen, sobre estas últimas recae todo el desprecio de la sociedad. Es constante la amenaza de que nos consideren de las “otras”, esto hace que nos convirtamos en nuestra propia policía, nos cuidamos de no traspasar los límites, de no dar que hablar. En esto radica el éxito del control social, en instalar un censor en cada una de nosotras.

Sexualidad ligada a la reproducción. Las relaciones sexuales tienen como objeto tener hijos/as. No se contempla la práctica del sexo por placer, se considera pecaminoso. A las mujeres se nos considera completas si somos capaces de concebir, si tenemos hijos/as, de lo contrario se estima que no hemos cumplido con nuestro papel, hemos fracasado. Cualquier método anticonceptivo se considera contra natura y se penaliza su uso o administración incluso con la cárcel. No existe ningún supuesto en que a la mujer le esté permitido abortar, aún a riesgo de su propia vida.

Heterosexualidad incuestionable. Las relaciones sexuales entre mujeres no se consideran lícitas, prácticamente se ignora que puedan existir.

Las mujeres lesbianas ocultan su opción sexual y la viven en un clima represivo. Existe un desprecio absoluto por las lesbianas, socialmente son repudiadas, se les aparta y estigmatiza.

Diferente valoración de la promiscuidad. Claramente existen dos varas de medir: si una mujer (saltándose las convenciones sociales) se atreve a tener varias relaciones, se le considera una puta, una persona deshonesta, socialmente marcada; en el caso de que sea un hombre el que tiene diferentes relaciones (eso sí con mujeres) se considera que es un “macho”, que es muy hombre y despierta la envidia de sus congéneres.

La fidelidad como un valor esencial. De tal manera que las mujeres están obligadas a tener relaciones sexuales únicamente con su marido. En otro caso está perfectamente justificado el maltrato físico e incluso el asesinato de la esposa infiel. Una de las peores afrentas que puede sufrir un hombre es que se haga público que su mujer ha mantenido relaciones sexuales con otro hombre (para qué hablar de otra mujer...), sin embargo la infidelidad masculina se permite e incluso se alienta (la famosa cana al aire) argumentando que es una cuestión biológica, que no tenemos más que fijarnos en la naturaleza...

Esta sociedad cerrada, oscura y represora no está tan lejos. Claramente son tiempos pasados, algunas de nosotras hemos vivido directamente esta experiencia por nuestra edad, otras la hemos recibido a través de la educación que nos daban nuestras/os pmadres y todas la hemos filtrado a través de capas de modernidad y de liberación femenina, pero si observamos atentamente aun perviven muchos de estos valores y descubrirlos es el primer paso para erradicarlos totalmente, para dejarlos atrás.

¿Qué relación tenemos hoy con nuestro cuerpo? Si bien es cierto que hemos roto muchos tabúes y que ya no escandaliza a (casi) nadie ver un cuerpo de mujer desnudo o un anuncio de compresas (con sus alas y todo), también es cierto que el cuerpo femenino ahora más que nunca se ha “cosificado”, se ha convertido en un objeto cuyo valor radica en ajustarse a unos cánones de belleza fijados por una sociedad obsesionada por la juventud, la delgadez y unas determinadas proporciones. Esto ha supuesto una nueva esclavitud para nosotras.

Contra lo que podría esperarse, la apertura de nuevos márgenes de libertad no ha supuesto un re-descubrimiento del propio cuerpo, al menos no para la mayoría de nosotras. Seguimos sin conocernos, sin aceptarnos, sin gozar de nuestra piel, de nuestros pechos, nuestros brazos, de las piernas que nos sostienen.

A veces estamos demasiado preocupadas intentando parecernos a esas mujeres esculturales, demasiado absortas en conseguir eliminar definitivamente nuestro vello corporal, hacernos una liposucción o machacarnos en el gimnasio para acercarnos a la imagen deseada, creyendo firmemente que seremos más felices, que por fin nos valorarán más, que nos aceptarán. La cirugía plástica como solución a todos mis problemas es el timo de la estampita... si no me gusta lo que veo me opero, me compro un cuerpo nuevo más de acuerdo con la que quiero ser... en una lógica sin fin porque siempre habrá más arrugas, más michelines y mientras tanto algunos se frotan las manos con el nuevo filón... pero nunca seremos barbies... afortunadamente...

Paralelamente a esta forma de entender el cuerpo hay muchas mujeres que nos hemos negado a entrar en este juego, nos hemos plantado. No queremos poner nuestra autoestima en la talla del sujetador o en el volumen de nuestras caderas. Supone una labor de auténtica resistencia frente a lo que se supone que debería ser la aspiración de cualquiera de nosotras y no siempre es fácil, al contrario.

Queremos fijarnos en lo positivo que tiene nuestro cuerpo, en su belleza real no en la plastificada, queremos gustarnos y gustar por cómo somos por dentro y por fuera, no sólo por el envoltorio. Nos gusta cuidar nuestro cuerpo y buscamos estar guapas y sanas para vivir mejor, para poder hacer todo lo que nos proponemos, porque nuestro cuerpo es nuestra fuente de energía, la única que tenemos para vivir una vida plena y feliz... y nos hemos puesto manos a la obra.

Existe una relación clara entre el cuerpo femenino que nos venden y el comportamiento sexual que nos están marcando. Nuestra percepción de la sexualidad no es casual, no procede de un proceso natural y abierto de aprendizaje, no es el resultado de seguir nuestros instintos o nuestra curiosidad, es más bien un producto cultural. Vemos la sexualidad como nos la cuentan o más bien como interesa que la veamos. En estos momentos, igual que el cuerpo, se ha convertido en un objeto de consumo más de la sociedad globalizada.

Sin perder de vista que convivimos varias generaciones con diferentes vivencias de la sexualidad, todas estamos expuestas a un determinado modelo de comportamiento sexual femenino, el que se encargan de transmitir los medios de comunicación de masas, responsables en gran parte de la idea que nos hacemos del mundo y por extensión de la sexualidad.

Basta con encender la tele para ver cuál es el modelo de mujer que nos quieren vender. Diariamente nos bombardean con cientos de imágenes sobre la sexualidad femenina, el mundo que nos rodea está impregnado de referencias sexuales. Pero solo hay que echar un vistazo para darnos cuenta de que lo que se repite, una y otra vez, es la misma versión de la sexualidad femenina, imaginada, empaquetada y lista para consumir por hombres en un mundo de hombres, dirigida a satisfacer sus necesidades, sus fantasías, no las nuestras.

¿Qué imagen se te viene a la cabeza cuando piensas en sexualidad, en sexo, en relaciones sexuales? A la mayoría de nosotras se nos aparecerán un chico y una chica practicando el coito con penetración (por supuesto guapísima ella, atlético él y sudorosos ambos). En nuestro imaginario el lugar central en lo referente a las relaciones sexuales lo sigue ocupando el coito, concretamente el pene masculino. Según los “expertos”, para que una relación sexual sea satisfactoria para las mujeres tenemos que dedicarle tiempo y darle importancia a los preliminares, que consisten en caricias y juegos previos. Cuando hablamos de preliminares ¿a qué nos referimos? Es lo que prepara, lo que antecede... a lo realmente importante, que por supuesto es la penetración (¡...!). No parece que estemos tan lejos del falocentrismo del que hemos hablado.

Sin embargo es cierto que en estos últimos años tanto el clítoris como el orgasmo femenino han cobrado protagonismo... Como consecuencia de una sexualidad orientada únicamente a la satisfacción masculina ambos habían permanecido ocultos para muchas mujeres, impidiéndoles disfrutar de una sexualidad más completa, aún hoy hay muchas mujeres que no han experimentado un orgasmo o no han tenido una relación sexual realmente placentera para ellas.

Sorprende lo desconocida que aún sigue siendo nuestra sexualidad, bastan un par de ejemplos: hasta hace apenas diez años no se comprobó la superficie real del clítoris, que era mucho mayor de lo que se creía hasta ese momento; y aún hoy no se le da importancia al papel del útero en la sexualidad femenina y más concretamente en el orgasmo.

De todos modos, la introducción del derecho al placer de la mujer durante la relación sexual no deja de ser paradójica, a veces da la sensación de que estamos obligadas a disfrutar de maravillosos orgasmos sincronizados a la perfección con los de nuestra pareja (cuando nuestras sexualidades son diferentes, tienen distintos ritmos y formas de desplegarse...), lo que, finalmente, no hace más que aportar un plus de ansiedad.

En definitiva es una forma competitiva de enfocar el sexo, se trata de conseguir un fin último, que en este caso es el orgasmo, lo que no deja de ser una vez más un mandato, ya que el objetivo no es explorar y descubrir formas de disfrutar en pareja, sino tener un orgasmo y si es simultáneo pues mejor, llegando al absurdo de que por muy placentera que haya sido una relación, si no hay culminación (o lo que es lo mismo eyaculación), no se considera completa. El orgasmo femenino no tiene el mismo rango, ya que una relación se puede considerar completa aunque la mujer no lo haya experimentado. Es una forma muy cuadrículada de entender la sexualidad...

Sin embargo la sexualidad femenina es mucho más que todo eso, es más que el orificio de la vagina, el clítoris o los “preliminares”. *“La sexualidad de la mujer no es uniforme, no es siempre la misma. A lo largo de la vida la mujer pasa por diferentes ciclos y estados sexuales, unos de mayor producción libidinal que otros, y sobre todo, de diferente orientación. El equilibrio emocional, tanto psíquico como orgánico, libidinal y hormonal que sostiene nuestros cuerpos es un proceso ondulante, cíclico... sin embargo funcionamos como si nuestra producción sexual y libidinal fuese algo rectilíneo, siempre la misma” (Casilda R)*. Nos comportamos como si el deseo sexual de las mujeres fuera automático, siempre dispuesto para complacer al hombre, como si compartiéramos los mismos ritmos. Se obvia intencionadamente que la sexualidad femenina tiene otros matices, no se incorpora nuestra perspectiva, continua siendo marginal. Seguimos inmersas en la dominación, en la discriminación.

Además de formas más o menos veladas de discriminación, es evidente que no podemos dejar de hablar de sexualidad y violencia. Desde la violencia estructural que impone el patriarcado hasta la violación, la vejación o el acoso, son miles las mujeres que sufren diariamente todo tipo de abusos sexuales. Uno de los extremos de considerar el cuerpo de la mujer como un objeto que puedo usar cuando y cómo quiera, del que me apropio porque me lo permite mi condición de hombre es la violación. Cuando una mujer ejerce su libertad y decide que no quiere mantener relaciones sexuales con un hombre se encuentra a veces con que es forzada a hacerlo contra su voluntad, en otras ocasiones es directamente asaltada. Este mensaje lo recibimos claramente desde la infancia, nos enseñan a desconfiar y a temer a los hombres, a evitar situaciones potencialmente peligrosas, nos van haciendo conscientes de que podemos ser víctimas de una violación.

Los datos son estremecedores: según la OMS el 40-50% de las mujeres han soportado algún tipo de acoso sexual. Seguimos, por tanto, sin poder sentirnos igual de seguras y de libres que los hombres: el miedo a que nos violen condiciona mucho nuestra libertad de movimientos, aunque por supuesto no nos paraliza. Nos sobreponemos a esta amenaza, que es un recordatorio permanente de que la violencia machista es real y nos puede tocar a nosotras. Es otra de las caras de la dominación.

No es menos violación la que se produce en el seno de la pareja (de nuevo la OMS sostiene que al menos el 5% de las mujeres sufren violaciones y abusos sexuales de sus parejas). A veces empleando la fuerza bruta, pero otras veces usando métodos más aceptados socialmente, como el “débito conyugal”, que consiste básicamente en que es el hombre el que marca la frecuencia en las relaciones sexuales y la mujer la que tiene que estar disponible, aunque no le apetezca. El sentimiento de culpabilidad por no estar a la altura de lo que “merece” el varón, que es el mensaje que muchas mujeres hemos interiorizado, puede ser una de las razones más fuertes para que ni siquiera nosotras lo consideremos como un abuso, un menosprecio y una falta absoluta de respeto hacia nosotras y nuestros cuerpos.

En lo que claramente hemos avanzado como sociedad es en las cuestiones ligadas a la orientación sexual, ¿o quizás no tanto como parece? Aparentemente podemos elegir cómo y con quién queremos tener relaciones sexuales o formar una pareja. Hay leyes que asientan la igualdad de las distintas opciones: heterosexuales, homosexuales, transexuales o bisexuales; sin embargo no es lo mismo una serie de televisión que incluye a una lesbiana y ofrece una imagen de normalidad en una sociedad pretendidamente abierta y plural que acepta sin problemas cualquier condición sexual, que la vida cotidiana de esa misma mujer en cualquiera de nuestros pueblos o ciudades (sobre todo en los primeros).

Sin duda queda mucho camino por recorrer y muchos prejuicios por desterrar. Es muy significativo que el lema de las mujeres lesbianas sea “visibilidad”, ya que aún no ocupan en la sociedad el lugar que les corresponde. Tendríamos que preguntarnos por qué razón -al contrario que los hombres homosexuales que han protagonizado una llamativa “salida de los armarios” que les ha situado en un lugar destacado en los medios de comunicación- las mujeres permanecen ocultas... ¿por qué no se ha producido un fenómeno paralelo? ¿Tendrá algo que ver con que incluso, entre el ya discriminado grupo de homosexuales, las mujeres se siguen llevando la peor parte?

¿Quizás las mujeres que podrían darle rostro (nos referimos a periodistas, actrices, cantantes, políticas...) no encuentran aún las condiciones necesarias para poder explicitar su opción sexual sin consecuencias negativas en su prestigio social, trabajo, valoración, etc., al contrario que los varones en estos mismos ámbitos...?

¿Cómo es o tendría que ser la sexualidad femenina? Creo que la respuesta más honesta es como quiera cada una de las mujeres, como queramos y como podamos cada una de nosotras. Para algunas es demasiado doloroso saltar por encima de años de culpabilidad y opresión, removiendo prejuicios, ideas, fobias y conductas que se nos han filtrado a través de la piel para replantearnos una nueva forma de vivir nuestra sexualidad; otras nos encontramos con una fuerte oposición social, familiar, conyugal... Para otras, aunque el trabajo sea igualmente arduo, ha llegado el momento de ponernos manos a la obra para desenterrar nuestra sexualidad intuida; las menos ya estamos situadas en una sexualidad sana y consciente, deseada y elegida y las más estamos aún en el camino, cuestionándonos qué queremos, cómo lo queremos y cómo abriremos la vereda para conseguirlo.

Nosotras no creemos en los cambios espectaculares, más bien confiamos en los cambios pequeños, graduales, cada una tiene que encontrar su ritmo. Nos gusta trabajar en grupo, creemos que los grupos apoyan y sostienen esos cambios, los alimentan. Creemos que es necesario que las mujeres nos juntemos, hablemos, compartamos experiencias, sentimientos, deseos, miedos, que demos rienda suelta a nuestra rabia y a nuestra furia por la sociedad injusta en que vivimos... que pongamos a trabajar nuestra creatividad, nuestras ganas de cambiar el mundo, que busquemos juntas los cauces para ser más libres y más felices.

Reflexión final

Nos gustaría mucho que este cuaderno te haya servido como apoyo en la tarea de conocerte y conocer, para descubrir cuántas cosas traemos en la mochila (y quién nos las fue metiendo), para tener claro de dónde partimos y el camino que estamos haciendo para llegar a dónde queremos, para irnos des-educando poco a poco, ir metiendo cosas nuevas en el equipaje e irnos deshaciendo del lastre que nos impide tomar impulso para avanzar.

Nos gustaría también que, si andas metida en la tarea de educar a niños y niñas (en casa, en el colegio...), tengas en cuenta que se aprende más de lo que vemos y experimentamos en nuestra vida cotidiana que de la enumeración de los valores que supuestamente queremos que otros/as adopten como propios o las actitudes que nos parecen más o menos correctas, es decir, es muy importante que nos decidamos a poner en práctica aquellas cosas que creamos que van a romper un poco más con el sexismo en nuestro entorno, sin esperar a mañana, es hora de implicarnos e invitar a los/as que nos rodean a que nos acompañen.

Creemos que conseguir la igualdad real de las mujeres no es únicamente un objetivo difuso en la agenda de los políticos, tampoco es patrimonio exclusivo de ninguna institución o grupo, es nuestra responsabilidad. Creemos en la revolución que hacen las personas y por ese motivo apostamos por la lucha diaria, la de todos los días, que no sale en los periódicos ni en los programas de TV, pero que es la que cambia el mundo, porque es imparable.

Por último queremos celebrar que somos mujeres dispuestas a cuestionarnos, a derribar imposiciones, saltar muros y quitar máscaras... todo ello con amor, con humor y por supuesto, con otras mujeres: compañeras, hermanas, amigas, hijas, madres, vecinas... y con los hombres que se unan a la lucha.

Luchamos por un mundo más justo.

Las Mandorlas

Una última cosa sobre el cuadernillo:

Las que hemos hecho el cuadernillo, el grupo “Las Mandorlas”, está formado por M^a Jesús, Leticia, Clara, Paz, Luz, Fátima, Gloria, Ricardo y Noelia... Todas hemos participado en la concepción de la idea, y algunas hemos asumido la parte de materializarla. Habrás observado que los textos tienen estilos diferentes, es porque las partes han sido elaboradas por personas distintas. Inicialmente nos planteamos unificar el estilo, pero finalmente consideramos que sería más enriquecedor mostrarnos tal cual somos, cada una a su manera.

Las que han parido la parte práctica: M^a Jesús Q. Caraballo y Noelia R. Rodríguez.

Las que han concebido la parte teórica: Fátima J. Amaro, Ricardo S. Castaño, Gloria S. Sánchez-Cortés y Noelia R. Rodríguez.

Nos ha regalado las ilustraciones: Pachi (Francisco)

Han coordinado la aventura: Noelia R. Rodríguez y M^a Jesús Q. Caraballo.

Si tienes algún comentario, sugerencia, aportación, crítica o lo que sea nos lo puedes enviar a cala@nodo50.org o también al apdo. postal nº 21, 06510-Alburquerque (Badajoz).

Esta publicación, primera de una posible colección dedicada a la des-educación de género, terminó de imprimirse en los Talleres de Tecnigraf, S.A. de Badajoz, el día 14 de agosto de 2007



Centro Alternativo de Aprendizajes



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo

JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Cultura