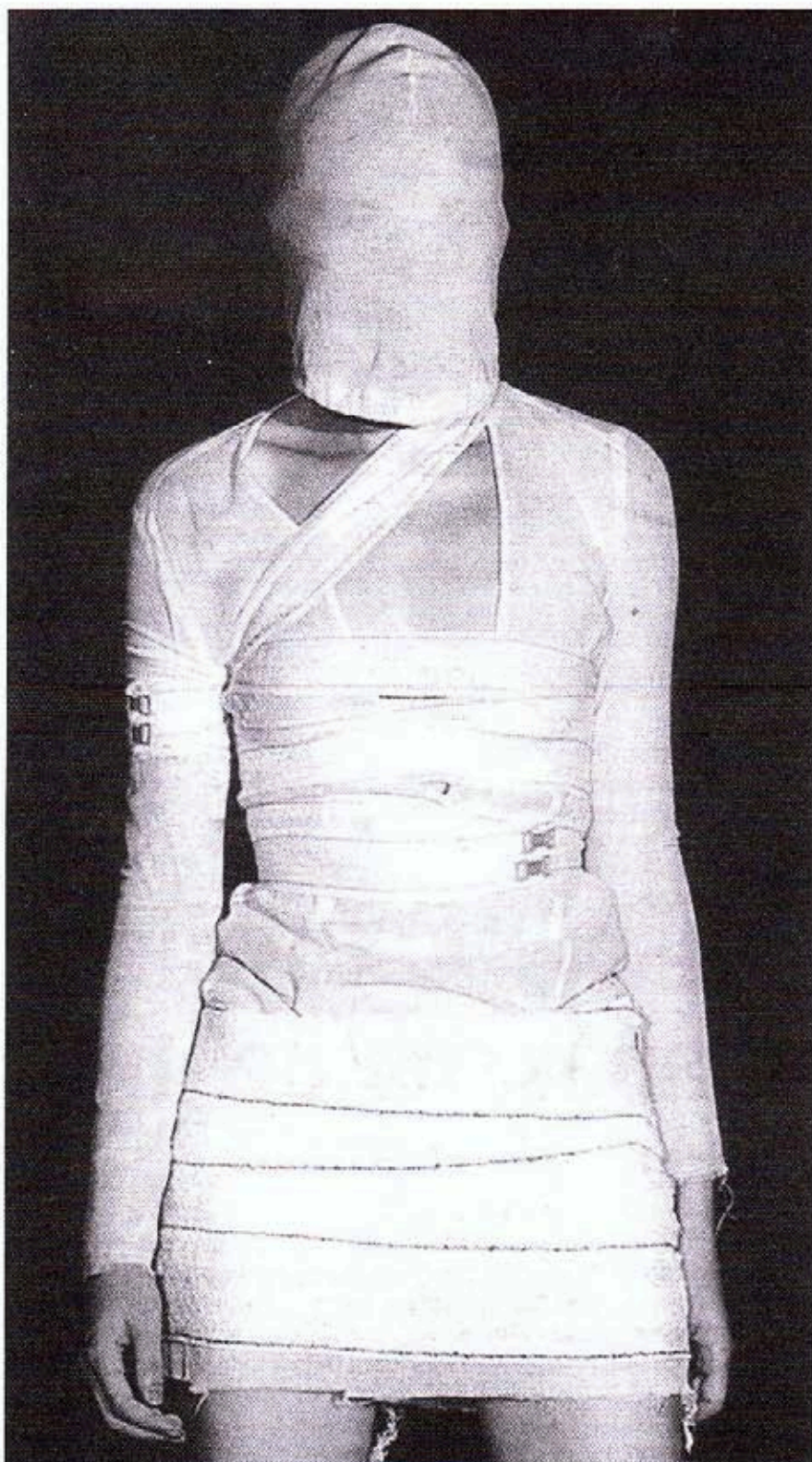


O corpo como campo de batalla





“Cada persoa, para saber quen é, ten que ser consciente do que sente.”

Alexander Lowen

Obxectivos

- Potenciar o desenvolvemento da propia identidade, do coñecemento e da aceptación do propio corpo de cara a conseguir seguridade persoal e autoestima.
- Desenvolver a conciencia crítica e proporcionar modelos alternativos ós impostos polos estereotipos* de xénero, a publicidade, o consumismo, etc.,
- Axudar a ver as formas de beleza diferentes ás convencionais* e a que mozos e mozas acepten mellor o seu corpo e relativicen a súa importancia.
- Identificar as sensacións prazenteiras e as non prazenteiras con respecto do propio corpo.
- Reforzar as habilidades para aprender a distinguir o que lles gusta e o que non lles gusta en relación coas demais persoas.
- Potenciar a capacidade de comunicación e o diálogo aberto en certos temas considerados “tabú” entre a mocidade.
- Evitar a culpabilidade e o silencio en todo o referente ao corpo e a sexualidade.

Introducción

O noso corpo é un campo de batalla en moitos sentidos. Xeralmente só nos acordamos del cando nos doe ou cando nos desagrada, por iso é vítima de dietas, depilacións, esforzos aloucados en deportes ou ximnasia, calzados incómodos, roupa apertada, fibras repelentes, bronceados excesivos, operacións de cirurxía plástica, cosméticos, antitranspirantes, tinturas, fármacos, drogas, tabaco, alcohol...



Araki

A miúdo temos reparos con respecto á nosa aparencia física: o noso pelo é demasiado lacio ou demasiado ondulado, o nariz moi curto ou demasiado longo, os senos demasiado grandes ou moi pequenos, o ventre ou as nosas coxas moi grosas, a constitución física con demasiados ósos. Non nos gusta o noso vello, o noso cheiro. Case nunca nos sentimos ben tal e como somos. Constantemente nos comparamos con outras persoas. Investimos tempo, cartos e enerxía en cambiar a nosa aparencia persoal, as veces poñemos en perigo a nosa saúde.

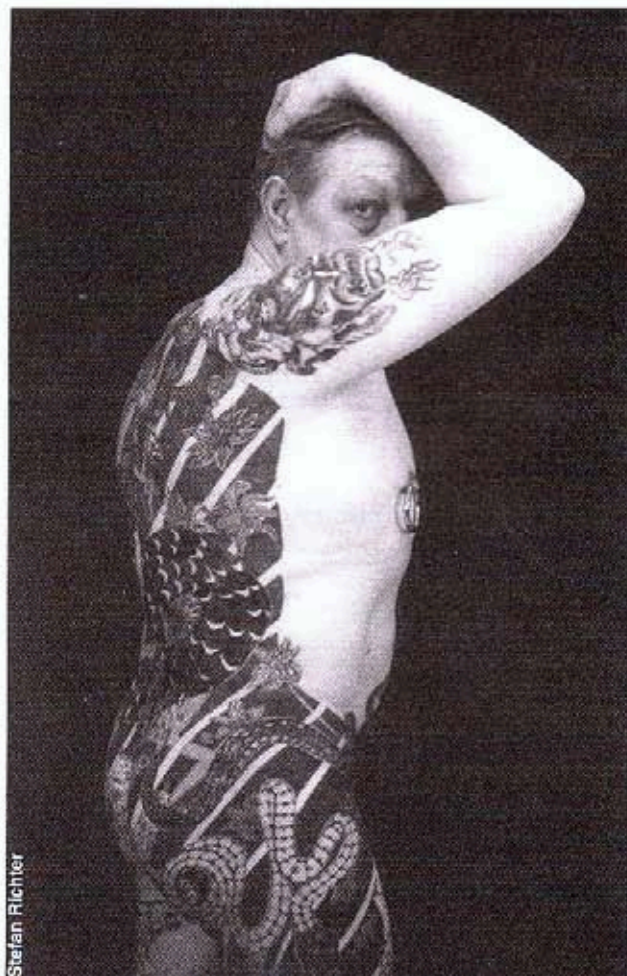
O mundo e a cultura na que vivimos condénnannos á non aceptación e o rexeitamento o través dos modelos que amosan os poderosos medios de comunicación.

Parece que preside a idea de satisfacer aos demais e poucas veces propoñémonos a propia satisfacción: así a nosa capacidade de sentir vaise atrofiando a medida que nos imos esquecendo de "coidarnos" ou "atendernos" sen reparar no trato que lle damos ó noso corpo aínda a sabendas de que nos vai acompañar toda a vida.

O noso corpo é o que nos une á vida e é o punto de encontro entre a natureza e a cultura, o intermediario entre o material e o espiritual, o real e o imaxinario. É o medio de expresión por excelencia, é o primeiro obxecto de espectáculo e o primeiro obxecto de pracer e dor, onde o erotismo actúa como un desafío á morte.

Así mesmo, todas as formulacións sobre o corpo están determinadas pola concepción cultural que temos da sexualidade; hai que ter en conta que esta ten implicacións físicas, psíquicas e sociais.

A nosa concepción da sexualidade aínda está sometida á tradición relixioso-cultural que sostíña que o ser humano era un composto de corpo e alma, elementos en oposición frontal; o que nos identificaba era a alma, que supuña a nosa esencia e o corpo víase como unha carga e un cárcere no que a alma vivía prisioneira. Ademais o corpo e os seus desexos eran a fonte de todas as desordes e problemas da persoa. Tamén hai que sumar a identificación entre o biolóxico e o cultural



Stefan Richter

que levou ás persoas a vivir o corpo como algo negativo e non como unha fonte de satisfacción; así mesmo vinculase, á vivencia de estereotipos sobre a masculinidade e a feminidade que segue a escravizar as mulleres e aos homes a pesar dos grandes avances neste terreo.

Por todas estas razóns, hoxe máis ca nunca, faise necesaria unha reflexión encamiñada a reformular as nosas actitudes e valores ó redor do corpo, dos desexos, os afectos, etc., cara a aumentar a confianza e a seguridade.

Todas as palabras acompañadas de asterisco (*) deben de buscarse no dicionario ou ser explicadas ao alumnado.

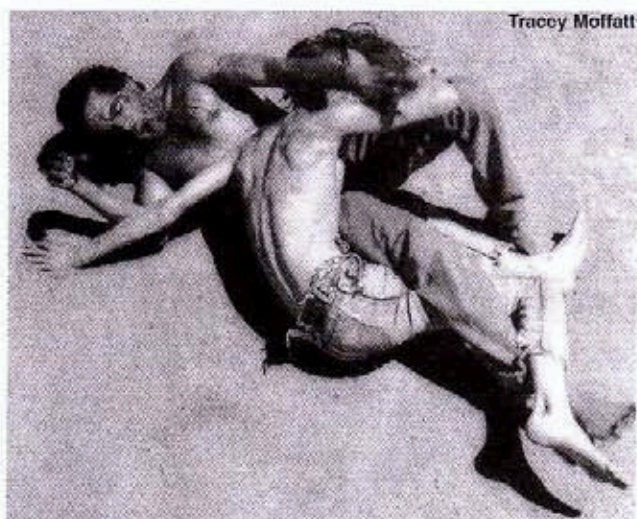


Actividades

Treboada de ideas

Cada persoa no seu caderno anota todo o que lle ven á cabeza cando pensa na palabra "corpo". Despois faise unha posta en común das distintas ideas que tiveron e coméntanse. Pódese separar o que pensaron as mozas e os mozos e así observar se hai diferencias.

Cambios



Indica os cambios que che provoca esta etapa da túa vida en canto a afectións, intereses, relacións, sentimentos, etc. (Si se prefire, para respectar a intimidade do alumnado, este exercicio pódese traer feito da casa, de forma anónima e despois o profesor ou profesora

recólleos e leos para poder facer unha reflexión colectiva sobre os aspectos máis repetidos ou máis curiosos).

Para empezar

Xogo: Pícame aquí

Todo o grupo érguese en círculo. A primeira persoa di: "chárome Rosa e próeme aquí" (rascándose algunha parte do corpo, por exemplo o pescozo). A seguinte persoa di: "chámase Rosa e próelle aquí" (rascando o pescozo de Rosa); e así sucesivamente ata completar o círculo.

Xogo: Esto é unha aperta

De novo en círculo. A persoa que comeza (A) dille á da súa dereita (B): "isto é unha aperta" e dálle unha. B pregunta: "unha que?", e A respóndelle: "unha aperta" e volve a darlla. Logo B di a C (a da súa dereita): "isto é unha aperta" e dálle. C pregunta a B: "unha que?". A contesta a B: "unha aperta" e dálle unha. B vólvese a C e dille: "unha aperta" e dálle. Así sucesivamente. A pregunta "unha que?", sempre volve a A, quen envía de novo as apertas.

Simultaneamente A manda pola súa esquerda outra mensaxe e acenos: "isto é un bico" e dállo, seguindo a mesma dinámica.

Ao rematar os xogos convén facer un debate distendido sobre as sensacións que tiveron durante o proceso e como se sentiron (se houbo nervios, risas, se nos sentimos ridículos ou divertidas, etc. Sobre todo analizar por qué pasan estas cousas). Debemos reflexionar sobre o pouco que nos movemos na aula; normalmente só nos coñecemos sentados e poucas veces estamos fronte a fronte de corpo enteiro, por iso é doado que sintamos incomodidade.



Pensa e goza (cunha música agradable de fondo)

Pensa nas situacións cotiás que vives ao longo do día que che producen sensacións pracentiras, que che fan gozar do teu corpo. Por exemplo, o pracer de meterme nunha bañeira con auga quente e sen presas.

* Todo o grupo anota estas sensacións mentres escoita a música suave durante 5-10 minutos. Ao rematar preguntáseles se gozaron ó facer este xogo. E diselles que cada persoa comente en alto algunha desas sensacións. Despois analizamos se é diferente o que apuntan os mozos e as mozas.

Plastilina

Cun anaco de plastilina tratar de representar o propio corpo e/ou como te sentes nel. Ó rematar, se móstrase e explícaselle ao grupo.

¡Estás na idade do pavo!

Esta frase a temos escoitado algunha vez para referirse a unha etapa que estamos a pasar. ¿A que cres que se refire? ¿Como te sintes cando cho din?

Colaxe (recortar e pegar)

En grupos de 4 persoas elabóranse dous colaxes sobre cartolinas expresando en cada un deles como eran na infancia e como son agora en todos os aspectos e non só no físico. Pódense utilizar recortes de revistas, debuxos, palabras, etc.

Despois cada grupo mostra a súa colaxe e llo explica ao resto da clase e coméntanse os cambios que leva consigo "facerse maior", como se senten, qué lles gusta e que lles desgusta.

A túa habitación e a túa cabeza

Moitas veces terías problemas coa túa familia pola desorde da túa habitación ou do teu armario. ¿Cres que pode haber un paralelismo entre esta desorde e o que pode existir na túa cabeza?

Obsérvate no espello

Mírate no espello e trata de acceder a todas as túas partes incluso ás menos visibles a simple vista.

Analiza as partes que máis che gustan e redáctao. Comenta como te sentiches.

Debuxa

Debuxa o corpo dunha moza e dun mozo cos seus xenitais internos e externos. Pon os nomes das súas partes. Tamén pode fotocopiarse dalgún libro.

Aos nenos pequenos fálaselles do seu pene ¿Cres que ás nenas se lles fala do mesmo xeito da súa vulva ou do seu clítoris?

¿Sabes localizar exactamente o clítoris?

¿Que significa que uns mozos teñan o pene máis grande ca outros? ¿Cres que isto é importante?

¿Sabes en que consiste a mutilación xenital feminina? ¿Entendes por que levan a cabo esta práctica e que supón para as mulleres?



Alberto García-Alix

Pensa sobre as seguintes cuestións

¿Cres que é importante aceptar o teu corpo?

¿Paréceche que a xente soe aceptalo?

Este problema, ¿téñeno máis as mozas ou os mozos? ¿A que cres que é debido?

¿Saberías que teríamos que facer para conseguir que as persoas acepten mellor o seu corpo?

¿Que significa sentirse ben con un mesmo ou con unha mesma?

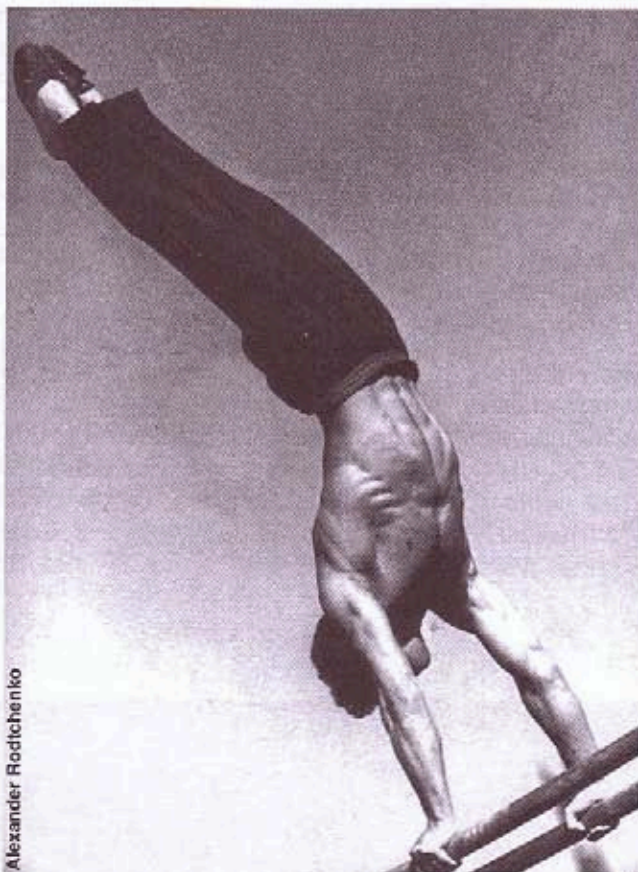
Pensa e enumera as razóns polas que unha persoa pode resultar atractiva.

Comenta esta frase

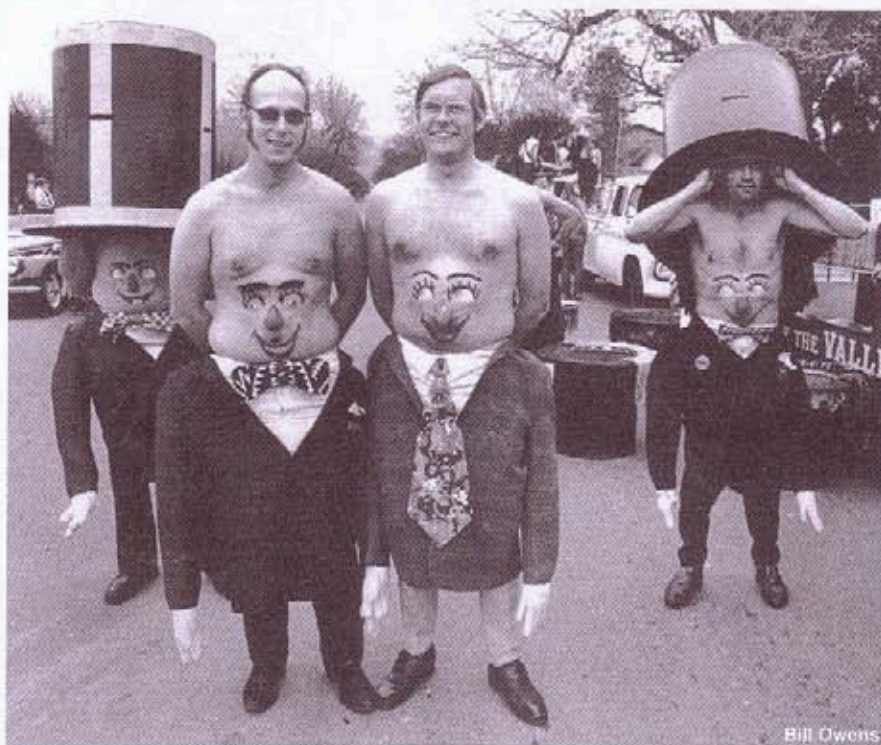
"Es hóspede do teu corpo; acéptao e quéreo. Non envexes a casa dos demais"

Busca

En libros de arte ou en Internet fotos ou cadros que reflicten o ideal de corpo belo nas distintas épocas ou culturas. Fai un comentario sobre o concepto de beleza que temos hoxe e en qué se diferencia co doutras épocas. ¿Cres que o noso criterio é libre ou polo contrario está suxeito aos dictados da moda de cada momento?



Alexander Rodtchenko



Bill Owens



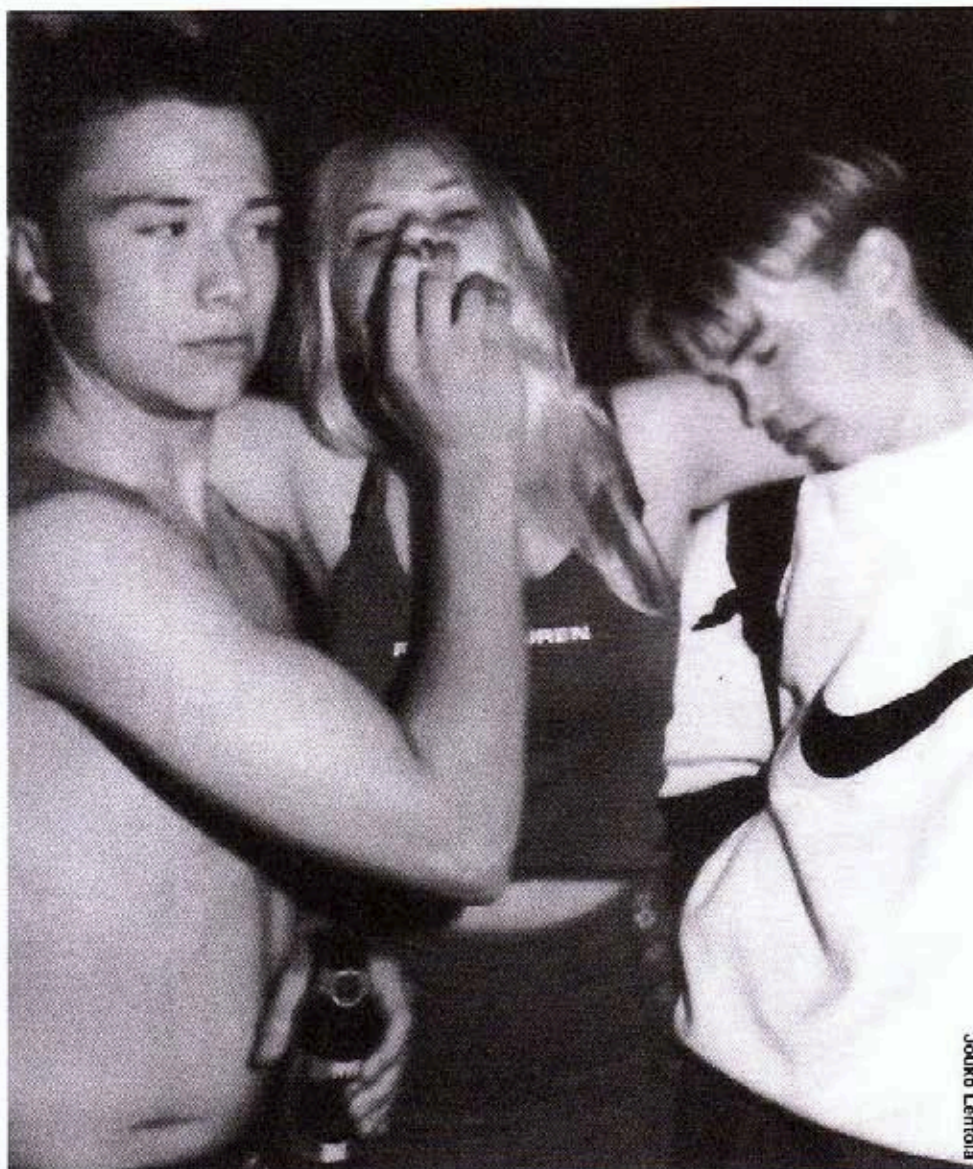
Soledad Córdoba

Información

O corpo e a adolescencia

A **adolescencia** pode ser unha época conflictiva e cargada de confusión. As mozas e os mozos enfróntanse a unha nova imaxe do seu corpo sexuado, así como ás posibilidades e demandas sexuais e afectivas que se lles ofrecen; pero, ó mesmo tempo as mensaxes familiares e sociais que reciben son moitas veces contradictorias e difusas. En xeral, nin no contorno familiar, nin nos sistemas escolar e sanitario resolven de forma satisfactoria as dúbidas e inquietudes que teñen os xoves.

Por outro lado, aínda funcionan os **papeis diferenciados** para homes e mulleres e establécense distintas expectativas* para os dous sexos, o que inflúe de maneira decisiva na súa formación sentimental e afectiva, pois moitas veces aquilo ao que poderíamos chegar a ser ou facer vese negado pola forza que aínda teñen os patróns sociais masculinos e femininos, é dicir, por ser mozo ou moza, e o que a nosa cultura considera que temos que ser en función do noso sexo. Pero do que se trata é de que as persoas desenvolvamos as nosas **potencialidades*** prescindindo de que estas sexan consideradas femininas ou masculinas.



Jouko Lentola

Todos estes aspectos forman parte do que hoxe se entende como **saúde sexual**, que consiste nun estado de benestar físico, psíquico e social.

Cambios no corpo na adolescencia

Chamámoslle **pre-adolescencia** ó período de tempo no que se produce o paso da nenez á idade adulta. É aquí onde comezan a funcionar os órganos reprodutores e se producen toda unha serie de cambios físicos, psicolóxicos e sociais. Nesta etapa da vida resolvemos a madurez sexual e reafirmamos a nosa identidade sexual como homes ou como mulleres.

No noso cerebro danse unha serie de procesos que permiten sintetizar as hormonas que serán as que estimulen a produción de estróxenos nos ovários e testosterona nos testículos. Estas hormonas serán as que actuarán sobre os órganos reprodutores e sobre o resto dos tecidos estimulando o desenvolvemento do noso corpo.

Estes cambios corporais chámanse caracteres sexuais secundarios e non se manifestan ca mesma intensidade en todas as persoas nin á mesma idade.

Todos os cambios que se dan en nós tanto a nivel físico como a nivel psicolóxico poden facer que sintamos un pouco de incomodidade, como se foramos alguén que aínda non coñecemos ben e cunhas reaccións que nos desconcertan; pero pouco a pouco e coa axuda das nosas persoas queridas imos conseguindo coñecernos mellor e ímonos descubrindo, é deste xeito construímos a nosa personalidade. Descubrirnos implica aceptar todos os nosos aspectos incluso o que menos nos gusta. Ao coñecérmolos podemos valorar o máis positivo da nosa forma de ser e incluso permitirá cambiar aquelas cousas que non nos acaban de gustar, o que chamamos os nosos defectos. Todo isto fai que esta etapa ademais, das dificultades, inseguridades e agobios, sexa tamén unha época moi estimulante, de grandes progresos, de novas experiencias e de crecemento físico e psíquico, pois é básica para a construción da persoa que queremos chegar a ser.

Gerhard Rieblcke



Rineke Dijkstra

O noso corpo e o pracer

Na adolescencia adoitan sentirse maiores necesidades sexuais e ademais é cando nacen as grandes amizades e aparecen os primeiros amores. Aparece o **desexo sexual** e é importante saber detectalo; por iso temos que aprender a escoitar ó noso corpo.

Debemos intentar ser **suxeito de desexo**, é dicir, saber que eu desexo algo e non soamente contentarme con ser obxecto de desexo doutra persoa. A todas as persoas gústanos gustar e seducir, pero eu teño que saber que é o que quero eu. Moitas mulleres tradicionalmente satisfacíanse sentíndose desexadas e non daban o paso de ser elas as que sentisen o desexo.

Podemos satisfacer o noso desexo sexual de moitas formas, por exemplo co **autoerotismo**, acariciando e estimulando as distintas partes do noso corpo, proporcionándonos sensacións agradables iluminación adecuada, a temperatura ambiental, a auga dun baño ou ducha, visualizando imaxes que nos estimulen ou dándolle renda solta as nosas fantasías sexuais. Pouco a pouco imos aprendendo a querer o noso corpo e a saber como satisfacelo.

A **masturbación** consiste na estimulación dos nosos xenitais dunha forma mecánica para conseguir un alto grao de excitación e satisfacción. Contrariamente ao que se ten pensado durante moitos anos, non produce ningún dano e é moi positiva para darnos pracer e para coñecer mellor o noso corpo.



Rafael Navarro

O **desexo sexual** tamén pode satisfacerse con outras persoas tanto do noso sexo como do outro sexo (homosexualidade, heterosexualidade). Hai moitos actos sexuais e moi prazenteiros: caricias, bicos, apertas, xogos... e o coito, que temos que ter claro que é a forma máis tradicional de relacionarse sexualmente pero non a máis prazenteira. O seu protagonismo débese á histórica relación da sexualidade e reprodución que hoxe esta superada. Non debemos chamarlle ao coito "o acto sexual" xa que só é un dous miles de actos sexuais que coa nosa imaxinación podemos levar a cabo. Tampouco debemos chamarlle "relación sexual completa" pois unha relación non é máis completa por incluír o coito senón polo grao de satisfacción que obteñamos.

Sexualidade global

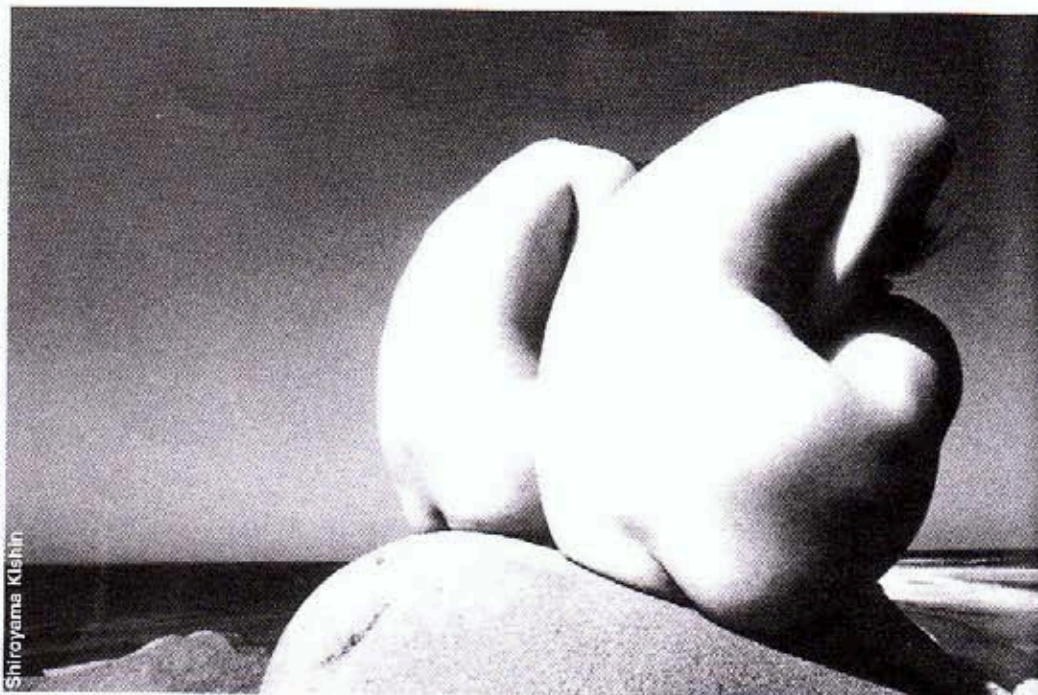
Cada persoa ten que investigar qué é o que máis lle gusta e non someterse sempre o gusto da súa parella. Tamén temos que saber que non hai nada malo nin sucio, todo o que nos guste pode estar ben. O máis importante é sentirnos ben e pensar que non teño por que facer nada que me desagrade, a sexualidade ten que ser sobre todo **praceiteira**. Para conseguir unha relación máis cómoda e sentir seguridade é mellor ter estas relación nun clima de **cariño e**

respeito, pois non cabe dúbida de que se ademais de sentir pracer me sinto unha persoa querida e respectada estarei moito mellor.

Tamén é fundamental incluír na relación sexual un clima de **comunicación**, falar e contar

sensacións, dicimos o que nos gusta e o que sentimos. O **medo** acompaña moitas veces dos encontros sexuais e é conveniente saber que se falamos e comentamos o que sentimos nos axuda na confianza co cal os medos vanse esvaecendo.

A sexualidade, a atracción, o desexo e o amor evolucionan ao longo da nosa vida pero nunca desaparecen, están presentes sempre en nós. Son un dereito, é a nosa liberdade.



Shiroyama Kishin



Pierre Radisic



Gabriel Cuallado

A escoita do noso corpo

A sexualidade é algo que iremos aprendendo a coñecer, a gozar, a compartir ou a vivir individualmente ao longo da nosa vida. A nosa vivencia é algo único e irrepetible. Temos todo un mundo por descubrir no que non hai normas nin modelos para expresar os nosos sentimentos e sensacións.

Se coñecemos o noso corpo, os nosos desexos e sentimentos, se nos aceptamos como somos, estamos no camiño para ser persoas mais sas, libres e responsables, e sobre todo, felices.

Ter **conciencia corporal** é ter conectada a atención do teu corpo, vivir a través del, unindo mente e corpo. Xeralmente vivimos demasiado coa cabeza, desconectamos e nos esquecemos do corpo. Só lle prestamos atención cando algunha das súas partes nos doe. Pero o noso corpo necesita ser habitado, e teño que ver como me sinto cando tomo conciencia de todo o meu

corpo. É así como podemos vivir en harmonía xa que os nosos sentidos se agudizan e te enches de enerxía. Nisto radica a esencia da **sensualidade**. Trátase pois de aproveitar ó máximo a nosa capacidade de sentir.

Temos que aprender a recoñecer o mortas que están algunhas partes do noso corpo. Témonos afeito á rixidez e á tensión acumulada en certas zonas. Relacionámonos co noso corpo a partir do aspecto exterior e non a partir do que sentimos.

Para coñecernos ben temos que ser conscientes do que sentimos. Saber porque temos expresión na cara, cómo nos movemos, etc. Ser máis consciente do corpo axuda a ser máis responsable do propio benestar. Trátase de non alonxar a mente do corpo, pensar que somos un corpo, todos os nosos pensamentos e sensacións, goces e temores, reflictese no corpo. Ter conciencia significa tamén prestar atención ante os propios procesos internos. Coñecemos fainos máis autónomos e máis libres. En definitiva: vivir en harmonía contigo e co mundo que te rodea.

A conexión corpo-mente

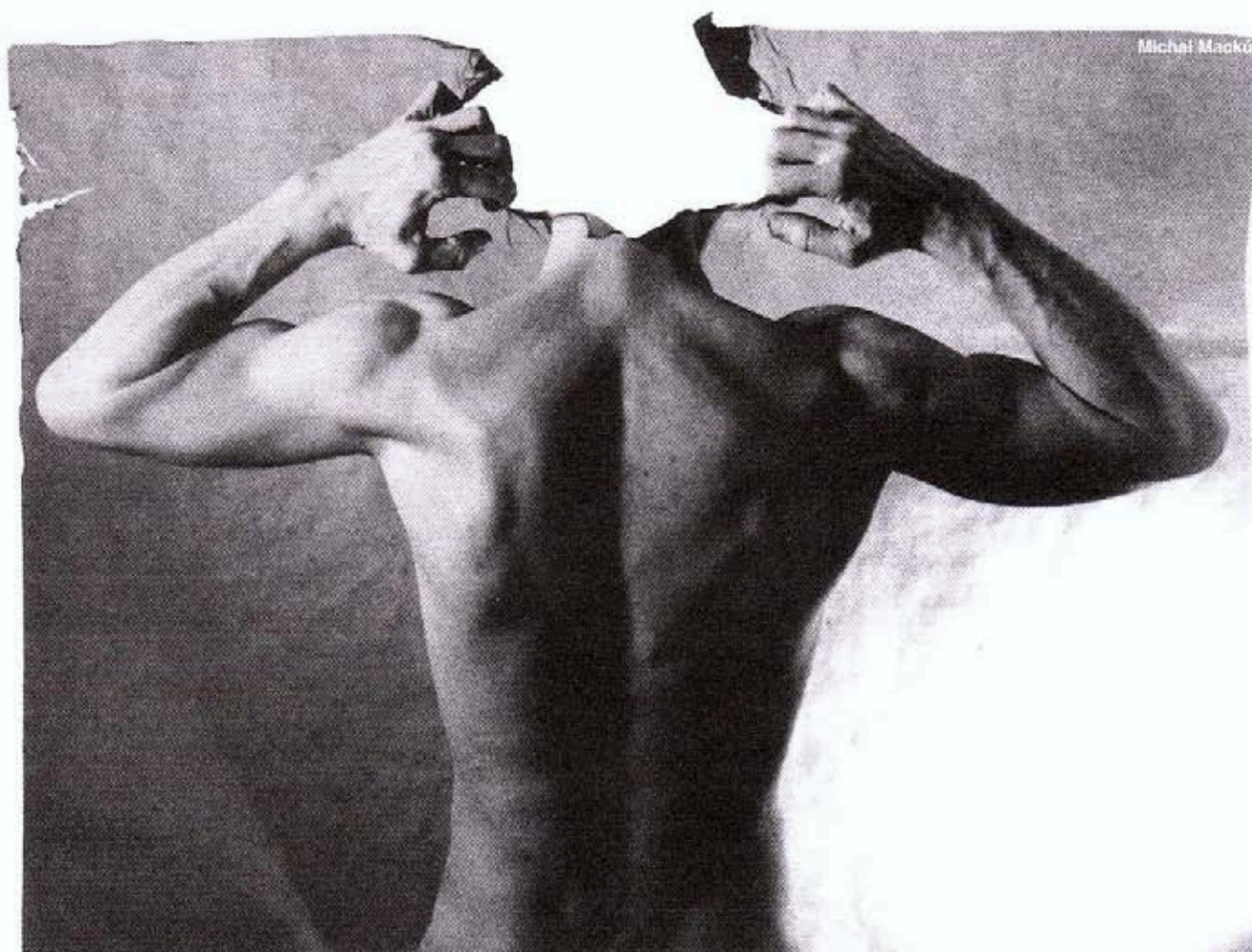
Non podemos esquecer que o mundo occidental que vivimos dálle prioridade ao intelectual, á razón, á mente, esquecendo a importancia das sensacións e a imaxinación. Os sentimentos e as emocións perden importancia ante a lóxica e o razoamento.

O que máis nos leva a separarnos do noso corpo é cando o **comparamos** co das demais persoas e o medimos cos ideais de atractivo físico que promoven os medios de comunicación. Padecemos un bombardeo continuo a través de revistas, cine e televisión que nos din cal é o corpo perfecto. Isto pode levarnos a ter unha imaxe negativa do noso corpo e a sentir incomodidade dentro del. Desexamos cabelos máis lisos ou máis rizados, ou de outra cor; soñamos con corpos máis altos ou máis baixos, máis gordos ou máis fracos...

Tanto as burlas como as críticas sobre o aspecto persoal poden facernos moito dano e minar a nosa confianza. Non temos máis que ver cantas veces camiñamos co lombo encorvado para disimular a altura ou nos encollemos de ombreiros para ocultar os peitos, ou preferimos a roupa frouxa para disimular as formas...

O engano de soñar co corpo perfecto arrédanos de atopar no noso propio corpo a sensación de pracer e admitir a nosa **singularidade**. Isto lévanos a rexeitar a nosa maneira de ser, o noso corpo e a nosa sexualidade. Deste xeito o noso corpo é abandonado e convértese nunha fonte de dor e humillación, no canto dunha fonte de pracer e orgullo.

Temos que ser conscientes de que a aparencia física non é suficiente para conseguir as metas que nos propomos, nin o que nos levará á felicidade; do mesmo xeito que non debemos estar pendentes sempre de agradar aos demais. Teríamos que permitirmos ser como queremos ser e non como os demais queren que sexamos. E non debemos esquecer o sentido do humor cara ao propio ser.

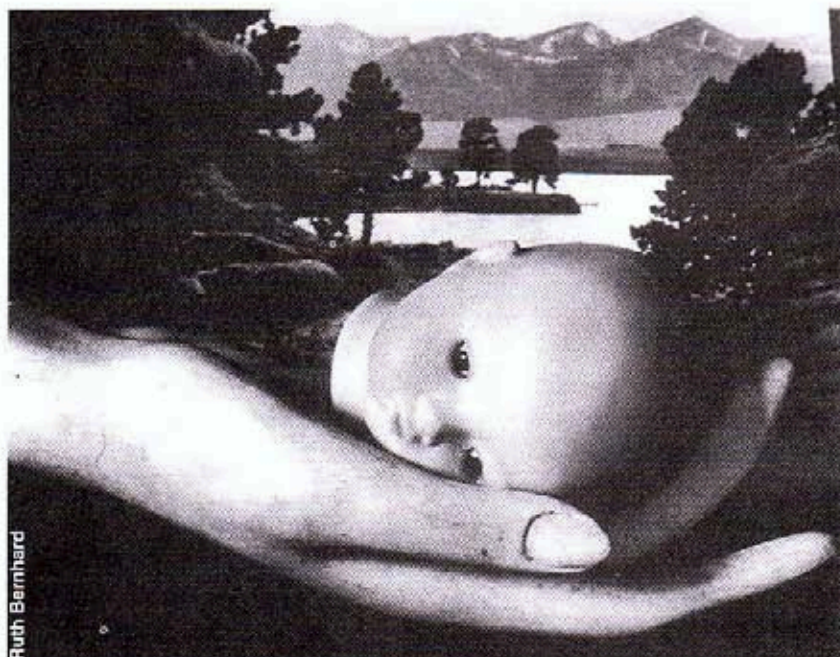


O coidado do corpo

Para sentirmos mellor co noso corpo convén ter certos coidados de hixiene que non requiren demasiado tempo e, sen embargo, proporcionáanos grandes beneficios. Isto inflúe moito no noso desenvolvemento erótico, xa que un corpo limpo e coidado préstase máis facilmente a ser fonte de satisfacción e de atracción sexual que un corpo abandonado e descoidado.

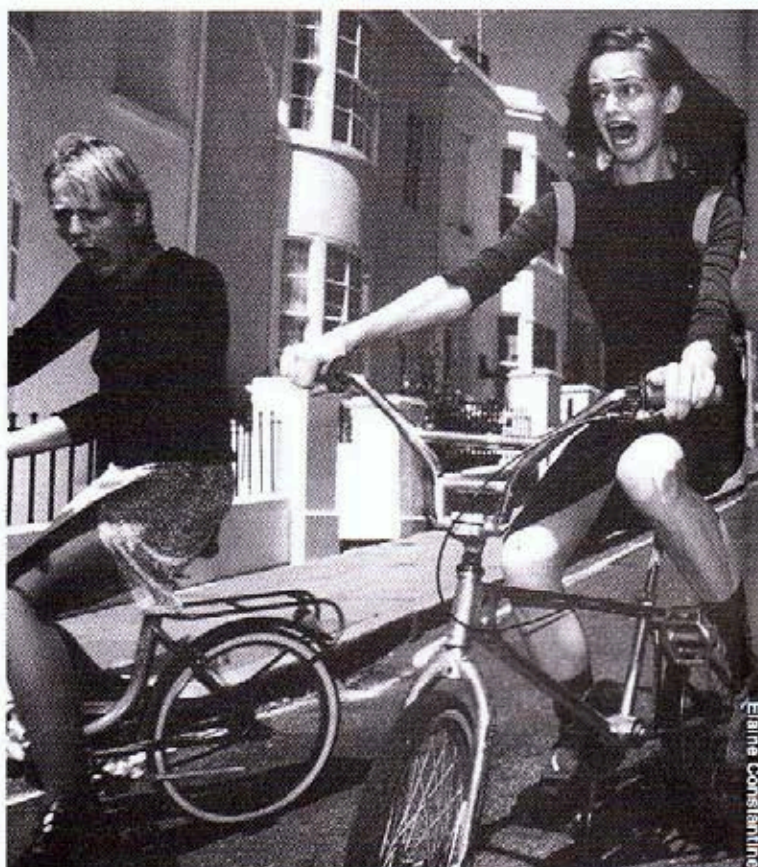
Podemos concretalos en:

- Ducharnos todos os días. Tomar un baño relaxante de cando en vez.
- Cambiarnos de roupa interior a diario e procurar que esta sexa de algodón.
- Cepillarnos os cabelos e darlle unha masaxe ó coiro cabeludo.
- Lavarnos as mans antes de comer e os dentes despois de cada comida.
- Durmir e descansar o que o noso corpo necesite, de ser posible sabas limpas.



Hai moitas técnicas para traballar a relación corpo-mente que poden axudar a ampliar a vitalidade e a autoconciencia a través da escoita e a atención ás sensacións do corpo; todas elas evitan a competitividade e a auto-crítica negativa. Entre outras están o ioga, a terapia Gestalt, a danza africana, a meditación Zen, Tai Chi, Psicodrama, etc.

É importante construír unha imaxe propia o máis **autónoma** posible o fóra da norma social. O benestar só dependerá do respecto que nos teñamos e da confianza nas nosas potencialidades. Debes reflexionar para ser ti quen constrúa o teu propio xeito de ver o mundo e o teu **proxecto de vida**.



Ideas e propostas

Traballo en grupos

Pódense formar grupos de dous, tres ou catro persoas e repártense estas frases. Cada grupo terá que atopar argumentos para explicalas, defendelas e expoñelo ao gran grupo da aula.

Frases:

- 1.- "Cada persoa ten a súa propia maneira de ser home ou muller"
- 2.- "O desenvolvemento das calidades persoais e o sentimento de pertencer a un grupo contribúen á autoestima"
- 3.- "A aparencia dunha persoa está determinada pola herdanza, pola autoestima, polo ambiente, polos hábitos de hixiene e polos coidados co propio corpo".
- 4.- "A autoestima interfere no desexo sexual".
- 5.- "A construción do corpo determínase polo desexo, pola intelixencia e pola cultura".
- 6.- "Unha persoa que se acepta, que se sente ben en relación a si mesma e ao seu propio corpo, parecerá máis desexable e atraente".
- 7.- "As persoas expresan a través do corpo diferentes xeitos de pensar, sentir e relacionarse".
- 8.- "As diferencias fannos persoas únicas"
- 9.- "Diferentes épocas e culturas valoran diferentes tipos de beleza"
- 10.- "A elección amorosa está determinada polo modo de ser da outra persoa como un todo"



Bettina Rheims

- Facer exercicio físico, bailar, camiñar e respirar aire fresco, tomando conciencia das sensacións.
- Hidratar a nosa pel a cotío con cremas ou aceites, aplicándolos cunha suave masaxe.
- Non expoñer o corpo ao sol demasiado tempo sen crema de protección solar.
- Coidar a vista, e ó ler considerar a luz e a distancia adecuada.
- Comer alimentos variados, sen esquecer as froitas e as verduras. Está mellor se o facemos a modo e tendo en conta o gusto, tamén intervéñen o olfacto e a vista.
- Controlar o consumo de fármacos, drogas e alcohol.
- Ademais, debemos ter coidado coas posturas, sentar correctamente, manter as costas rectas, procurar non cargar pesos.
- Buscar axuda cando teñamos dúbidas polos cambios ou alteracións que se producen no noso corpo.
- * ¿Poderías engadir algunha máis?

Observación nunha discoteca

Se tes ocasión de acudir a unha discoteca ou algún outro lugar onde a xente baile, observa e anota como se comportan os mozos e as mozas ao bailaren. ¿Quen cres que acepta mellor o seu corpo? ¿Quén se sente máis libre e da máis a sensación de dominar o espazo? ¿Por que?

Xogo de roles

Consiste en dramatizar de forma improvisada e dialogada unha situación real ou imaxinaria na que se presente un conflito que admita diversas interpretacións. No xogo de rol ponse en funcionamento non só o intelecto senón tamén os sentimentos e o corpo. Non hai guión nin ensaios. Quen o protagoniza segue as pautas do rol que lle tocou xogar, tratando de "meterse" o máis posible no seu papel. O resto do grupo fai de público e despois da representación participa no debate.

Pódese propor unha idea e na clase perfilala e deseñar os personaxes. Por exemplo: unha familia tradicional á hora da comida na mesa. A nai e o pai enfróntanse a unha filla que non quere comer porque se ve gorda. Os irmáns e irmás tamén entran no xogo.

Anorexia e bulimia

A anorexia e a bulimia son males que afectan a adolescentes e que lles pode levar á morte.

- Busca estes conceptos nun diccionario e, se podes, engade algún dato sobre a incidencia destas enfermidades.
- Elabora un pequeno texto onde aparezan os seguintes conceptos: top model, tipazo, moda, **a p a r e n c i a**, identidade, corpo, mente, pracer e personalidade.

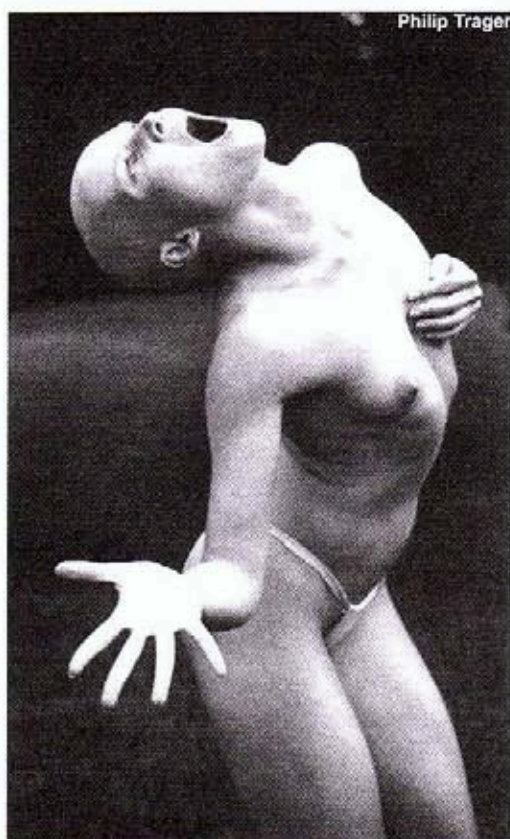
Nobuyoshi Araki



Pensa e fai unha proposta

Ante o problema de non aceptar o teu corpo ¿Que medidas proporías?

E, no caso de teres o poder político, qué tipo de accións levarías a cabo para combater este problema cos xoves.



Música

Pódense fotocopiar as letras das cancións e facer unha audición musical na aula para comentar e debater o contido, os valores, as mensaxes explícitas e sutís que as cancións nos transmiten. Tamén pode invitarse ao alumnado a recoller outras cancións que coñezan e que teñan que ver cos temas traballados.

Mujer florero de Ella Baila Sola

Agrupación de mujeres violentas de Def Con Dos

Caperucita de Ismael Serrano

Toda de Malu

Cine

La verdad sobre perros y gatos (*The truth about cats and dogs*).

Comedia, 1995, EEUU, 93 minutos. Dirixida por Michael Lehmann e interpretada por Janneane Garofalo, Uma Thurman, Ben Chaplin.

Con gracia e tenrura abórdase a realidade sexual, a imaxe corporal, o medo nas relacións, a autoimaxe, a obesidade e tantos problemas que viven as persoas.

Vídeo

¿Qué me está pasando? Los secretos de la vida. Debuxos animados, 30'

Visual Ediciones (r/ Paravicanos, 16. 28039 Madrid. Tfno.: 91-4503712)

A preadolescencia e os seus cambios. Como pasas da infancia ao mundo adulto.

Cuestións sobre o vídeo:

- ¿Pareceche que ofrece unha visión axcitada da sexualidade?
- ¿Podes facerlle unha crítica en función do que sabes agora?
- ¿Cres que a sexualidade só se pode identificar coa reprodución?
- Sinala todos os cambios que aparecen no noso corpo durante a adolescencia.
- Relaciónao co que traballaches nesta unidade didáctica.

Zorión, pautas para un debate. Maite Canal e M^a José Urruzola. I.B. Gabriel Aresti, Txurdinaga. Maite Canal Editora, Bilbao (tfno./fax 944125553)

As actividades xa veñen suxeridas no propio vídeo.



Wolfgang Pietrzok

Poesía

Consello

Aprende a estar tan sola que hasta tu sombra misma apetezca librarse. Se tú la compañera de tus pasos, de modo que llegues a las cosas siempre como el que llega de una tierra extranjera.

Aprende que el dolor sólo es de ti, la risa sólo tuya, testigos los dos de tu manera. pra que la luz fluya clara de tu sonrisa, desaloja el fingido sol que el mundo te presta.

Quédate con la nada que brote de tus manos, quédate con lo poco o mucho que seas en la noche tranquila de tus mejores gastos, en la sombra amorosa que ahora se te revela.

¡Los otros!... Si los otros pudieran comprenderte, si alguien pudiera hablarte por dentro y no por fuera, si esos que ahora te llaman no estuvieran atentos al sonido estruendoso de las falsas trompetas...

Llámate tú. Sé música de tu propio instrumento, color de tu pintura, cincel en la madera de tus sueños. Dibuja lo que quieras decirte, escríbete tu historia, escúlpete en tu piedra.

Aprende a estar a solas. Bebe el agua on tu mano, nadie te la ha de dar tan limpia ni tan fresca. lo que tomes del mundo con la ayuda de otros no podrás admirarlo de noche en las estrellas

Pilar Paz Pasmaz, Jerez de la Frontera, 1993
(De "Del abreviado mar",
col. Ágora, Madrid, 1957)

Para saber máis:

Charo Altable (2000): *La educación sentimental e erótica*. Niño Dávila editores, Madrid

Colectivo Harimaguada: *Carpetas didácticas de educación afectivo-sexual*. Consejería de Educación y Deportes, Canarias

Colectivo Mujeres de Boston (2000): *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Plaza y Janés, Barcelona

Roble H. Harris (1999): *Sexo... ¿Qué es? Desarrollo, cambios corporales, sexo y salud sexual*. Ediciones Serres, Barcelona

Lucy Lidell (1997): *El cuerpo sensual*. Integral, Barcelona

Mercedes Oliveira (1998): *La educación sentimental. Una propuesta para adolescentes*. Ed. Icaria, Barcelona

Mercedes Oliveira (1994): *Eros: materiais para pensar o amor*. Ed. Xerais, Vigo

Judit Rodin (1993): *Las trampas del cuerpo. Cómo dejar de preocuparse por la propia apariencia física*. Paidós, Barcelona

Silvia Tubert (2001): *Un extraño en el espejo (La crisis adolescente)*. Ed. Ludus, A Coruña

Performance en Internet

ORLAN é unha artista de *performance* francesa moi provocativa e polémica. Ela desde unha perspectiva crítica co "abuso do corpo das mulleres que buscan a perfección física inaccesible na cultura patriarcal", propón a "arte carnal" en vivo e en directo. Consiste nas intervencións cirúrxicas nos quirófanos decorados e persoal médico disfrazado, ofrécennos o espectáculo da intervención do seu propio corpo, anestesiado localmente, mentres le textos de psicanálise e comunícase por teléfono cos espectadores que seguen o acontecemento en directo, vía satélite. Quere facer de seu corpo "a súa obra" nun intento de ir máis alá. ("Doeille o meu corpo ao arte", "O corpo non é máis cun disfraz").

– Se queres máis información, atópala en Internet.

Fotos

Repara nas fotos que ilustran este traballo e despois de observarlas e analizalas detidamente confecciona un **texto libre**, ponlle **título** e utiliza a información que adquiriches traballando nesta unidade didáctica.



Exercicio de tacto: a ducha

Unha persoa no centro e o resto ao redor (grupo dunhas catro ou cinco persoas).

Imaxinemos e simulemos que facemos todo o proceso:

1º Caen as pingas, docemente dende a cabeza ós pes, coa polpa dos dedos.

2º Enxaugar, facendo como fregas, tamén de arriba a abaixo.

3º Chorro de auga, para quitalo xabón, con toda a man.

4º Secado electromagnético, colocando as mans próximas ao corpo sen chegar a tocalo.

Repítese con cada persoa.