

filosofía del material

“Para todas aquellas mujeres que vivimos en deseos”.

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación y elaboración de contenidos:
M^a Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la revisión de contenidos:
Rosa Povedano Pérez y M^a del Mar Velasco Salles.

Y hemos contado con la colaboración de Isabel Canudas i Cusidó, Margarita Maragall Vidal y con la inestimable confianza de las mujeres con las que hemos compartido nuestras historias en la asociación y durante los talleres de sexualidad.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: l'Apòstrof, SCCL

A modo de Introducción

El material que tenéis en las manos ha sido ideado y editado por Creación Positiva, una asociación que trabaja en la atención de mujeres y hombres, en el ámbito del VIH/SIDA, y que desde sus inicios se caracteriza por dirigir sus acciones desde la perspectiva de género.

Nuestras experiencias a lo largo de cada una de nuestras trayectorias vitales han hecho que nos “repiensemos”, en tanto profesionales y personas, desde nuestra condición de mujeres. Es decir, que reflexionemos sobre lo que nos mueve a actuar de determinada manera, qué discursos hemos aprehendido, qué queremos, a qué nos exponemos, cómo amamos,... Estas reflexiones nos remontan a los cuentos de hadas de príncipes azules y princesas embelesadas y abandonadas en cuerpo y alma a su héroe,... a ponernos en riesgo de perder un sitio en el mundo, de no ser dueñas de nuestra vida, a perder la “virginidad”,... Para nosotras, el lenguaje y lo simbólico (por tanto) toman una especial relevancia en el acto de leer el mundo (interpretarlo), desde esta doble perspectiva: la de género y la de ser mujeres.

También compartimos una generación, la que aprendió a ser unas buenas amas de casas y unas bellas y buenas es-

posas (y amantes). Para eso tuvimos nuestros diferentes “Maletín de la Srta. Pepis”, con el que ensayábamos cómo agradar a los otros y otras,... Ahora queremos probar cómo agradarnos a nosotras mismas, y cómo gozar de nuestra vida. Por todo ello, hemos pensado hacer esta maleta para poder viajar con ella y compartirla con nuestras iguales, y así, como las historias, narraciones orales, y cuentos,... otorgarle vida propia, dejar que crezca y se reinvente con las experiencias de las mujeres que asistan a los talleres, y de las facilitadoras.

La idea de confeccionar esta guía surge de los talleres de sexualidad y género; género y VIH; sexualidad y VIH para mujeres, que impartimos desde hace años. La valoración de esta experiencia es tan positiva, que hemos querido compartirla.

¿Por qué hemos hecho un material como éste? o ¿Por qué pensamos que era necesaria otra guía?

Si hemos acabado haciéndola, es porque pensábamos que era necesario elaborar una guía de sexualidad(es) desde perspectiva de género, y que incorporara un modelo de intervención: **los talleres.**



En nuestra experiencia con los talleres también hemos constatado que este modelo de intervención permite reflexionar. Desde la reflexión, las mujeres podemos ir adquiriendo las habilidades, para darnos cuenta de nuestros deseos vitales, de las dificultades, y las oportunidades para poderlos llevar a término, en tanto sujetos de deseo, y en cuanto a miembros de un colectivo.

El trabajo que se realiza en grupo (y los talleres son un ejemplo), permite darnos cuenta de cómo lo que aprendemos socialmente nos condiciona, mucho más de lo que creemos, como personas individuales y como miembros de un grupo social. En tanto que se tratan de experiencias compartidas, y como tales, hacerlas visibles en el grupo enriquecen y clarifican a las personas que asisten al grupo. Los talleres, además, facilitan una mayor participación de las asistentes, lo que produce un efecto sinérgico, no sólo sumamos las experiencias sino que las multiplicamos. Y el carácter vivencial de los talleres facilita, la exploración de otras alternativas, en las que se tienen en cuenta elementos emocionales, conductuales, cognitivos, sociales y espirituales. De ahí su potencial efecto transformador, en la medida de que podemos reflexionar como individuos y como mujeres.

Estos talleres, son dirigidos específicamente a grupos de mujeres. Esto no quiere decir que, a priori, restrinjamos su realización en grupos mixtos (hombres y mujeres). Nuestra experiencia nos indica de la necesidad de las mujeres a hablar de estos temas en espacios donde sentirnos seguras. El trabajo con los hombres es fundamental, pero debe hacerse de forma paralela, y animamos a los grupos de hombres a ponerse en marcha para realizar este tipo de acciones.

En cuanto a la otra característica diferencial de esta maleta pedagógica: la **perspectiva de género**, empezaremos por señalar que, plantearse cuestiones específicas a desarrollar en torno a la sexualidad con mujeres es admitir, de origen, que existen diferencias. Siendo sinceras, hemos de recordar que la perspectiva de género, es nuestro lugar de origen como asociación, y por tanto no podemos pensarlo desde otro lugar, en tanto que configura nuestra ideología y nuestras intervenciones.

Hay muchos modelos que definen lo que es la perspectiva de género y los conceptos que abarca.

Partimos de la creencia de que la intervención, desde la perspectiva de género, nos ofrece la oportunidad de ana-



lizar las posibilidades vitales de las mujeres, y de los hombres: el sentido de sus vidas, sus expectativas, sus necesidades y oportunidades, la complejidad de las relaciones sociales, los conflictos cotidianos que tienen que afrontar, y las diversas maneras en que lo hacen. De esta manera, la perspectiva de género, nos aporta un conocimiento más amplio y profundo para: abordar y dar cobertura a las necesidades, de las mujeres y de los hombres y, a la vez, que reducir la vulnerabilidad, a través de la participación activa en la promoción de aquel cambio social, que mejore la calidad de vida de las personas. Trabajar desde esta perspectiva implica, una concienciación y una capacitación personal.

Gracias a la labor que venimos desempeñando, hemos tenido (y tenemos) el privilegio de poder conocer, observar, seguir, sentir,... muchas vivencias de multitud de mujeres. Es como disfrutar y participar desde la primera fila, del gran espectáculo de las relaciones humanas. Las personas de la asociación que hemos atendido y que seguimos atendiendo, nos han hecho a menudo de espejo, ofreciéndonos la oportunidad de salir de nosotras mismas, para reflexionar alrededor del hecho social de ser mujer.

Llegadas hasta este punto, ya hemos admitido que el ser-mujer (o ser-hombre) marcará la vivencia de la sexualidad, y por tanto será necesario tenerla en cuenta para poder abordarla, desde una visión holística. Así entonces, es necesario acordar que partimos de la idea de que en nuestra sociedad (y en la mayoría del mundo), el pertenecer a un género u otro se convierte en un condicionante para el desarrollo de la vida (y de la salud), en una sociedad que privilegia uno de los géneros sobre el otro.

Destacar que hemos elegido como protagonista de este material a las mujeres, con quien mayoritariamente trabajamos, y porque también es cierto que la mayoría de la literatura dedicada a la sexualidad ha girado siempre alrededor del hombre (varón), de nuevo ser-mujer, ha supuesto quedar relegada. Por tanto, esta guía está hecha pensando en las mujeres, teniendo en cuenta aquello que nos han/hemos hecho saber, sus/nuestras necesidades, dilemas, deseos y miedos. Sabemos que todo descubrimiento, puede llevar en sí mismo el peso de tener que decidir si actuamos o no, si nos favorece el cambio o no,... sin embargo, con el trabajo en los talleres, se pretende ayudar a descubrir y vivir la parte lúdica y positiva de todo este quehacer, para poder transformar.



El formato de maleta tiene el propósito de posibilitar que metamos, como si de un viaje se tratará, los enseres necesarios para cada uno de nuestros destinos. El contenido de la maleta la adaptaremos a la climatología, al tiempo de estancia, al tipo de actividades planificadas y acabaremos incluyendo el souvenir correspondiente. Como tal, este maletín pedagógico, quiere ser lo suficientemente flexible para que permita adaptarlo a la realidad de la comunidad a la que se dirija el taller, así como al tiempo y a los medios disponibles. Pero también, y es nuestro deseo, que pueda crecer con la incorporación de nuevas actividades, juegos, reflexiones y experiencias traídas en cada viaje.

¿A quién va dirigido este material?

Esta maleta pedagógica puede utilizarla cualquier persona, que quiera trabajar desde una perspectiva de género y desde el modelo de capacitación.

Pueden ser susceptibles de utilizar este material, profesionales que trabajen en centros de salud, de enseñanza, en asociaciones de mujeres, en centros de planificación familiar, asociaciones de lucha contra el VIH/SIDA, dado que probablemente sus actividades se podrían beneficiar de los cambios necesarios para alcanzar mejoras en su día a día

(salud, conocimientos, habilidades sociales, estrategias de cambio, etc.).

El hecho de que esté enfocado a las mujeres no quiere decir que sólo sirva para este colectivo, ya que, podría dar pistas, también para trabajar y/o reflexionar sobre sexualidad en general con otros grupos o colectivos (hombres, jóvenes, viejos/as,...).

Puede ser también útil para la “relación de ayuda”, ya que este maletín podría familiarizar a los/as lectores/as, con la práctica de ponerse en el lugar del otro/a, y entender sin juicios de valor, escuchando, dando el espacio y el tiempo necesario, para la expresión de las emociones, vivencias... de las personas a quien se ofrece la atención.

¿Qué quiere decir desde perspectiva de género?

La **perspectiva (enfoque) de género** es una forma de interrogar la realidad de otra manera. Lo cual posibilita explicar otras dimensiones de la realidad, que no se han tenido en cuenta y que por tanto ayude a planificar intervenciones, que modifiquen esa realidad observada. La perspectiva de género tiene como objetivo corregir las asimetrías entre los

sexos, las relaciones de poder y desigualdad, y sus efectos adversos o protectores en las personas.

Es por tanto, un espacio teórico que engloba una mirada de la realidad, una interpretación de lo observado, el análisis de los efectos de esa realidad y las acciones a realizar.

El género, actualmente, “divide” nuestra sociedad básicamente en dos categorías: masculino y femenino, (hay teorías de un tercer género, y del transgénero, pero éstas son otras cuestiones a tratar más adelante).

El **género** hace referencia, a aquellos componentes psicológicos y culturales que forman parte de las definiciones sociales, de las categorías mujer y varón. Mientras que el **sexo** hace referencia a las categorías biológicas.

El género no es “un hecho natural, biológico”, como tener unos genitales masculinos o femeninos o ser morena o rubia. El género es lo que una cultura y sociedad determinadas asigna a las mujeres y a los hombres, aquello que se espera que piense, sienta, sea, haga y se relacione una mujer y un hombre, sin tener en cuenta necesidades, disposiciones, particularidades, responsabilidades,... sólo por el hecho

de pertenecer a un determinado género. En el proceso de socialización es cuando aprehendemos e interiorizamos lo que constituye y define a un género y al otro.

Rol de género: el papel que debe representar la persona para ser considerada mujer u hombre, dentro de una sociedad concreta.

Por ejemplo, nuestra cultura espera (da por hecho) y presupone, que una mujer tiene más autocontrol que el hombre de por sí, es decir, no por que se nos haya educado para tener más control, sino por que *somos así*,... También se espera que una mujer sea menos batalladora que un hombre, o que necesite menos sexo, o que asuma mayores responsabilidades hacia los/as otros/as.

A las mujeres, tradicionalmente, nos ha tocado ocupar un lugar en nuestra sociedad que no es ni mucho menos fácil. A pesar de que parimos, cuidamos, velamos por el bienestar de los nuestros/as,... y que todas estas funciones básicas (en tanto que imprescindibles) van dirigidas a la supervivencia de la especie humana, no han sido nunca reconocidas ni socialmente, ni económicamente ni culturalmente.



Todas aquellas funciones “femeninas” implican encerrarse (estarse en casa), ningún lucimiento social, ningún reconocimiento -ya que es tan necesario que se tiene siempre y por tanto cuesta más de valorar (se come todos los días)-.

Por lo evidente, porque tenemos profundamente arraigada la identidad de género: las mujeres nos *sentimos* exigidas a actuar de una cierta manera, hasta el punto que a pesar de ser conscientes de lo injusto de esta situación, nos podemos sentir incómodas, no haciendo todo aquello que se espera que hagamos.

Hasta la fecha, ser mujer determina un espacio social y desde ese posicionamiento (y no otro), se dictamina el lugar que se puede ocupar, al que se puede aspirar, cómo debemos de amar y sobretodo, cómo debemos de ser. Evidentemente, no se trata (siempre) de maneras de actuar conscientes, sino que estas ideas son tan antiguas e interiorizadas, que han traspasado la definición de creencia para devenir (convertirse) en aquello que es “*normal*”, aquello que creemos *natural, intrínseco* (inherente, universal,...) al hecho de ser mujer y que está por encima de las clases sociales, los niveles culturales y educativos, las etnias,... El ser-mujer está configurado por un montón de estereotipos,

que afectan negativamente ya que coartan la libertad de hacer y sentir, en definitiva, de ser.

A pesar de los caminos que hemos experimentado a lo largo de los años, las mujeres y los hombres seguimos *fijados (anclados)*, en uno u otro género que nos obliga a ciertos comportamientos y lo que a menudo motiva situaciones de injusticia, infelicidad, desigualdad, de frustración,... No es verdad que seamos libres. Muchas veces, es necesario ir contra corriente para tener acceso a aquello que una quiere y, evidentemente, sin tener ninguna garantía de conseguirlo y con muchos frentes abiertos.

¿Qué sentido tiene trabajar desde perspectiva de género?

Nos permite hacer un análisis de otras dimensiones de la realidad, que permitan dar respuestas a situaciones de desigualdad e inequidad en las relaciones humanas, y que pongan a hombres y mujeres en situaciones de vulnerabilidad.

Hablar desde una perspectiva de género implica, empatizar y ponerse en el lugar de las mujeres con las que trabajamos, y por tanto situarnos en su realidad, entender cuál es el lugar que ocupa en su mundo y cómo puede estar



condicionado por el hecho de ser mujer. A partir de aquí será más fácil conseguir cambios, hacer conscientes los recursos propios, ver como sus necesidades y su realidad se pueden acercar.

¿Es fácil trabajar desde la perspectiva de género?

Creemos que lo es, a partir del momento en el que tenemos en cuenta con quién y para qué trabajamos, y en consecuencia, reflexionemos sobre este hecho. Es fácil, si sabemos qué queremos, de qué disponemos y cuáles son nuestros límites, así como los límites reales, en cuanto a tener objetivos (o no) a conseguir.

No podemos pensar, que por el hecho de trabajar desde perspectiva de género, ya está todo resuelto, los conflictos y las insatisfacciones superadas. Trabajar desde perspectiva de género, en todo caso, nos puede permitir llegar, con menos dificultad, al punto de partida con el fin de buscar aquellos cambios necesarios para mejorar la situación emocional y social, desde la que se vive y percibe el mundo.

Perspectiva de género y salud

La definición de **salud** desde la que trabajamos, corresponde a la propuesta por el Dr. Jordi Gol i Gurina (*Xè Congrés de metges i biòlegs en llengua catalana, 1976*). “**La salud es una manera de vivir cada vez más autónoma, solidaria y gozosa**”. Se puede entender “autónoma”, como la capacidad de llevar adelante una vida con el mínimo de dependencias, así como un aumento de la responsabilidad de los/as individuos y la comunidad sobre su propia salud. La preocupación por los/as otros/as y por el entorno vendría recogida en el término “solidaria”, mientras “gozosa” recupera el ideal de una visión optimista de la vida, las relaciones humanas y la capacidad para disfrutar de sus posibilidades. Esta definición atiende a una visión holística y ecológica de la salud. Visión que nosotras compartimos.

La salud es uno de los ámbitos de la vida de las personas donde más claramente se reconocen las desigualdades por razón de género. La perspectiva de género en salud, nos permite reconocer que, más allá de las diferencias biológicas del sexo, los condicionantes de género, afectan de manera diferente la salud de las mujeres y de los hombres. Y estos determinan su respectiva posición en el sistema de salud, que se traduce en diferencias, en riesgos, necesida-

des, contribuciones, acceso y control sobre los recursos en salud. Por tanto, este enfoque permite explorar estas interacciones y tiene en cuenta la forma en que la desigualdad influye en las experiencias de salud.

“(…)tanto el sexo como el género influyen en los riesgos para la salud, la búsqueda de asistencia y los recursos sanitarios (y las consecuencias) para hombres y mujeres, así como en el acceso a los sistemas de atención de salud y la respuesta de dichos sistemas” (OMS, 2005).

Las mujeres hemos tenido (y tenemos) la responsabilidad cultural de ser las principales proveedoras de salud en la familia. Este rol de cuidadora, que se ha reservado a la mujer, conlleva que sus necesidades queden relegadas a la satisfacción de la de los/as otros/as. Cuando hay alguna persona enferma en la familia es, en un altísimo número de casos; la mujer (la joven, la hija, la madre, la pareja, la abuela) la que se encarga de cuidarla, hasta incluso cuando ella también puede tener necesidades de ser atendida. Además somos las mujeres, dado este papel de cuidadoras, quienes nos vemos más afectadas por los cambios en la provisión de servicios en el sistema de salud. Todo esto acaba repercutiendo en su salud, en la medida que sus necesidades

quedan relegadas, y por tanto no atendidas, y en un menor acceso y control sobre los recursos sanitarios, debido a las situaciones socioeconómicas y del propio sistema sanitario que no tiene en cuenta las necesidades específicas de las mujeres en su contexto.

En los últimos años ha aparecido una situación que evidencia todavía más estas desigualdades de género, y la influencia que éstas pueden tener en la salud de las mujeres: la epidemia del VIH/SIDA. En el caso de las mujeres que se han infectado, nos hace ver, día tras día, que las mujeres seguimos relegadas a las necesidades de los otros. La negativa de muchos hombres al uso del condón, la violencia sexual contra las mujeres, en definitiva, está provocando que el número de mujeres infectadas por el VIH, vaya creciendo cada día más. Los últimos datos epidemiológicos así lo demuestran. Pero también, la epidemia del VIH nos muestra las desigualdades en el sistema sanitario: hasta hace relativamente poco, las mujeres eran excluidas de los ensayos clínicos, la epidemiología no tiene en cuenta a las mujeres lesbianas en sus clasificaciones, o no son atendidas adecuadamente las necesidades en torno a la salud de las mujeres seropositivas o las mujeres en riesgo de infectarse.



¿Por que trabajar perspectiva de género en sexualidad?

Partimos de la idea de que la sexualidad es una construcción social (al igual que el género), esto viene a decir que las múltiples maneras en que expresamos nuestras emociones, deseos y relaciones son configurados por la sociedad en la que vivimos. Cada sociedad, cada cultura establece “con quién” y “cómo” establecemos nuestras relaciones sexuales. *“Estas reglas tienen muchos aspectos: formales e informales y determinan los permisos, las prohibiciones, los límites y las posibilidades a través de los cuales se construye la vida erótica”*.¹ De esta manera, y relacionado con el género, a las mujeres y a los hombres se nos “dice” con quien relacionarnos (género, etnia, clase, edad,...), y cómo nos debemos relacionar (con que partes del cuerpo, cuándo y qué podemos tocar, con que frecuencia,...), por el hecho de ser mujeres u hombres.

Por tanto, la perspectiva de género en sexualidad, nos aporta la posibilidad de enfocar nuestra mirada hacia aquellos aspectos y elementos, que hacen que vivamos nuestra sexualidad de una determinada manera por el hecho de ser

mujeres u hombres. De esa vivencia, de las creencias que el género determina y de las reglas sexuales que una cultura/sociedad configura, nace la “necesidad” de ser “un macho” o una “mujer decente”, de representar un papel socialmente aceptado (impuesto), que condiciona nuestra afectividad, y nuestro comportamiento sexual: las relaciones con los/otros/as, la identidad, la expresión (o no) de nuestros deseos, la validez de estos deseos, la experiencia sexual, la opción sexual,...

Así las necesidades de las mujeres (también las de carácter sexual), han estado (y están), relegadas a las del hombre. Esto implica que no somos consideradas como un igual, ya no sólo en la distribución de las tareas, y en su valoración sino, también, en el tipo de relaciones sexuales que mantenga con la pareja (estable o esporádica). Tradicionalmente a las mujeres se nos ha educado para complacer en todas las esferas de la vida. El deseo y el placer, entonces, no pertenecen al género femenino, no son de esas cosas que se espera que tengamos.

Todavía esta percepción sobre el deseo femenino (mejor dicho sobre el no-deseo, a no ser que éste venga envuelto en el celofán de los bombones de San Valentín), es una de

¹ Jeffrey Weeks, *Sexualidad*. Mexico, Paidós, 1988.



las piedras que arrastramos en el inconsciente colectivo. La posibilidad de la vivencia del deseo sexual, todavía es propiedad de los hombres, es por ello por lo que a menudo podemos tener dificultades a la hora de identificar y reconocer claramente qué queremos, qué necesitamos, qué nos gusta en el ámbito sexual, así como a poder expresarlo, sin sentirnos juzgadas, rechazadas, diferentes, raras, perversas (viciosas), enfermas,...

Las sexualidades cambian a lo largo de la historia de la humanidad como la historia biográfica de cada individuo. *“Tener en cuenta esta diversidad, nos permite la idea de que la sexualidad no es un acontecimiento único, sino un proceso continuo que simultáneamente actúa sobre nosotras/os y del que somos actrices (actores), objeto del cambio y sujetos de ese cambio.”*² Por eso es importante reforzar la idea que las mujeres tienen y viven, una sexualidad que le es propia (por sí misma) con sentido propio y con derecho a tener un papel activo y de decisión en todos los ámbitos de su vida.

Uno de los elementos que pueden ayudarnos a centrar la importancia de la sexualidad en nuestras vidas y de con-

textualizar cómo la sociedad/cultura, determina los reglamentos a los que estamos sujetas, son los Derechos Sexuales y Reproductivos. Estos Derechos asientan las bases por las cuales, *“se garantizan la convivencia y la armonía sexual entre hombres y mujeres, entre adultos y menores, lográndose que la sexualidad y la reproducción se ejerzan con libertad y respetando la dignidad de las personas, permitiéndole al ser humano el disfrute de una sexualidad sana, responsable, segura y con el menor riesgo posible”*.³ Algunos de estos derechos son:

- Derecho a la vida, derecho fundamental que permite el disfrute de los demás derechos.
- Derecho a la integridad física, psíquica y social.
- Libertad a la finalidad del ejercicio de la sexualidad: recreativa, comunicativa y/o reproductiva.
- Respeto a las decisiones personales en torno a la preferencia sexual.



2 Jeffrey Weeks, *Sexualidad*. Mexico, Paidós, 1998.

3 ONUSIDA, 2005

- Respeto a la opción de la reproducción.
- Elección del estado civil. Libertad de fundar una familia.
- Libertad de decidir sobre el número de hijos, el esparcimiento entre ellos y la elección de los métodos anticonceptivos o proconceptivos.
- Al reconocimiento y aceptación de sí mismo, como hombre, como mujer y como ser sexuado.
- A la igualdad de sexo y género.
- Al fortalecimiento de la autoestima, la autovaloración, y la autonomía para lograr la toma de decisiones adecuadas en torno a la sexualidad.
- Expresión y libre ejercicio de la orientación sexual.
- Libertad de elegir compañero(a) sexual.
- Elegir si se tienen o no relaciones sexuales.
- A elegir las actividades sexuales según sus preferencias.
- Derecho a recibir información clara, oportuna y científica acerca de la sexualidad.
- A espacios de comunicación familiar para tratar el tema de la sexualidad.
- A la intimidad personal, la vida privada y al buen nombre.
- A disponer de opciones con mínimo riesgo.
- Derecho a disponer de servicios de salud adecuados.
- A recibir un trato justo y respetuoso de las autoridades.
- A recibir protección ante la amenaza o la violación de los derechos fundamentales, sexuales y reproductivos.

Los Derechos Sexuales y Reproductivos son derechos humanos fundamentales y universales. Deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios. De ahí la filosofía de este

material sea fundamentalmente promocionar, defender y velar para que estos Derechos sean una realidad para y por las mujeres.

No queríamos acabar sin, antes, hacernos eco de las palabras de Carole S. Vance: “lo cierto es que la complejidad de nuestra experiencia (sexual) contiene elementos de placer y de opresión, de humillación y de felicidad. (...) Nuestra tarea consiste en identificar lo que es placentero y bajo qué condi-

*ciones, y en controlar la experiencia de forma que ésta se de más a menudo. Para empezar, necesitamos conocer nuestras historias sexuales, que son sin duda más amplias que nuestra propia experiencia individual, sin duda distintas de lo que conocemos, a la vez increíbles e instructivas. Para conocer estas historias, debemos hablar de ellas entre nosotras”.*⁴

Pues ahora hablemos...



4 Carole S. Vance, “Placer y Peligro”, Madrid, Talasa, 1989 pp. 17

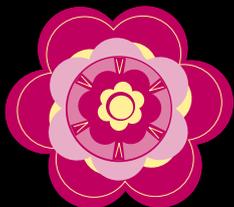
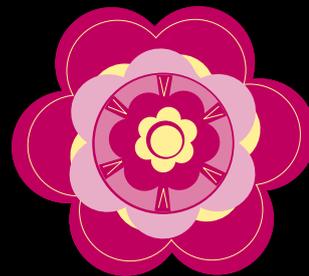
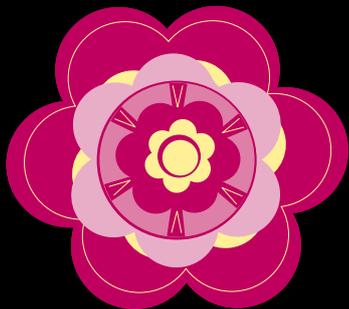
Elaborado por:



www.creacionpositiva.net
93 431 45 48

Subvencionado por:





**Instrucciones de uso
de este material**

“Para todas aquellas mujeres que vivimos en deseos”.

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación y elaboración de contenidos:
M^a Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la revisión de contenidos:
Rosa Povedano Pérez y M^a del Mar Velasco Salles.

Y hemos contado con la colaboración de Isabel Canudas i Cusidó, Margarita Maragall Vidal y con la inestimable confianza de las mujeres con las que hemos compartido nuestras historias en la asociación y durante los talleres de sexualidad.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: l'Apòstrof, SCCL

¿Cómo utilizar este MATERIAL?

Con este material queremos proporcionar ideas para poder trabajar la sexualidad con grupos de mujeres.

Esta guía consta de **9** carpetas que giran todas ellas en torno a la sexualidad:

La primera y la segunda carpeta: son nuestro manifiesto de intenciones ya que explican y contextualizan el trabajo realizado, con el fin de proporcionar el marco ideológico y metodológico desde el que partimos, y que dan el sentido a lo que se abordará en las otras carpetas temáticas.

De la tercera a la sexta, carpetas temáticas: cada una está dedicada a un aspecto específico relacionado con la sexualidad: **Género, Violencias de género contra las mujeres, Sexualidades, Placeres**. Cada una de estas carpetas temáticas está desarrollada según el siguiente formato:

- Marco teórico.
- Objetivo de la carpeta.
- Contenidos de la carpeta.
- Palabras clave.

La Séptima carpeta: **Dinámicas para reflexionar**: son propuestas para el trabajo de aquellas ideas, estereotipos, creencias y cuestiones que aparecen a lo largo de los talleres, y que son importantes de tener en cuenta a la hora de la intervención. Para facilitar el desarrollo de los talleres se han preparado una serie de materiales: lecturas, ejercicios, dinámicas,... para su uso y disfrute. El cronograma de las dinámicas, divididas por los temas tratados es:

- Nombre de la dinámica.
- Descripción general.
- Objetivos.
- Desarrollo de la dinámica.
- Claves metodológicas.
- Claves de contenidos.
- Observaciones.
- Valoración del módulo.

Asimismo, es una invitación para las facilitadoras que impartís el taller, a reflejar aquellas cuestiones que han surgido durante la implementación, con el fin de incorporarlos en la evaluación, y que posibilite un intercambio de experiencias para que la maleta crezca y madure.



La Octava carpeta: **Bibliografía y otros materiales**. Revisión bibliográfica de los temas tratados.

La Novena contiene **tarjetas postales** realizadas por la asociación, sobre Derechos Sexuales. Así como otras divulgativas, sobre aspectos relacionados con los temas tratados, y de los que la asociación pueda tener responsabilidad en su distribución.

Aunque planteamos la maleta como un material integral para trabajar de forma holística la salud sexual de las mujeres, el formato en carpetas individuales, permite poder trabajar de forma independiente cada uno de los temas, así como planificar el/los taller/es, en función del contexto y de las necesidades de las personas a las que va dirigido.

La valoración de cada uno de los módulos además posibilita poder ir adaptando las dinámicas y su desarrollo en futuros talleres. La visión de este material como un instrumento vivo, en el que se vayan incorporando nuevas estrategias y elementos que lo enriquezcan, y que potencie el intercambio de información y experiencias entre las técnicas que los pongan en marcha.

Os animamos a ir incorporando todas aquellas cosas que os hayan llamado la atención, las dificultades, las debilidades de la guía, las propuestas de las mujeres, los cambios en las dinámicas, los resultados obtenidos, las opiniones y valoraciones de las mujeres, la adaptaciones realizadas,... todo aquello, que creáis que puede mejorar, y hacer crecer este material. Y a compartir con nosotras toda esa experiencia, para que poco a poco (mucho a mucho), hagamos de este material algo de todas.

Metodología

La maleta pedagógica

El modelo de intervención que proponemos está fundamentado sobre la idea de **promoción de la salud**, “*el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla*”¹. Es un proceso político y social global, en el que la participación es esencial para sostener las acciones.

Las áreas de acción prioritarias contempladas en la Carta de Ottawa son:

1 Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, OMS, Ginebra, 1986.



- Establecer una política pública saludable.
- Crear entornos que apoyen la salud.
- Fortalecer la acción comunitaria para la salud.
- Desarrollar habilidades personales.
- Reorientar los servicios sanitarios.

Creemos que con la metodología propuesta podemos incidir directamente en tres de estas áreas (creación de entornos, fortalecimiento de la acción comunitaria, y desarrollo de habilidades personales) mediante estrategias de educación para la salud.

Este modelo de intervención es participativo no competitivo y parte del respeto al otro/a (*“el respeto que una vida presta a la otra”*²). Lo que marcará el qué y el cómo de los talleres serán las necesidades y las características de las personas a quienes atenderemos.

2 Joan Nestle, *“the fem question”* Nosotras que nos queremos tanto nº 6, ed. Colectivo de feministas Lesbianas de Madrid, febrero 1988, pág.21.

Modelo de intervención: Los talleres

La primera característica de los talleres, es el trabajo vivencial en grupo. El **grupo** como tal:

1. Ofrece modelos de comportamiento social: las mujeres pueden adquirir, modificar y reafirmar su propio repertorio de comportamiento (sexual).
2. Proporciona la posibilidad de compartir sentimientos.
3. Puede proporcionar apoyo social.
4. Pueden ayudar a dar respuesta a una necesidad específica: disipar dudas.

El **taller** como instrumento de intervención conlleva la posibilidad, de poder trabajar de manera vivencial los contenidos y objetivos planteados, a través de las dinámicas propuestas. Las características del taller son:

1. Es una propuesta de un espacio y un tiempo de comunicación, reflexión y creatividad, donde lo importante es el proceso y no el producto final.
2. Es activo y vivencial, movilizándolo a las integrantes para compartir y colaborar. Aspira a desarrollar una comunicación espontánea entre las participantes.
3. Es una actividad de tiempo limitado, con objetivos y actividades focalizadas en objetivos específicos que permi-



ta el aprendizaje a través de la experiencia de las participantes.

En nuestra experiencia con los talleres hemos constatado, que este modelo de intervención realmente permite reflexionar y, desde la reflexión, las mujeres podemos ser conscientes de nuestros deseos vitales, de las dificultades y las oportunidades para poderlos llevar a término, en tanto sujetos de deseo, y en cuanto a miembros de un colectivo. Podemos de alguna manera desde esa autoconciencia, tomar decisiones sobre nuestra salud, sobre nuestra sexualidad, e ir adquiriendo habilidades de autocuidado.

Los talleres permiten, también, darnos cuenta de cómo lo que aprendemos socialmente nos condiciona mucho más de lo que creemos, tanto como personas individuales, como miembros de un grupo social. Hacer visibles las experiencias compartidas en el grupo, enriquecen y clarifican a las personas que asisten.

Los talleres, además, facilitan una mayor participación ágil y activa. Por tanto con estos talleres queremos proporcionar una herramienta que ayude a que las mujeres

podamos tomar decisiones sobre nuestra salud (sexual) con vistas a mejorarla (a sentirnos más autónomas, solidarias y gozosas) mediante la participación activa en entornos seguros que posibiliten el intercambio de experiencias y el desarrollo de habilidades y capacidades personales.

Los talleres también nos dan la medida de la diversidad. La categoría de *mujer* es una invención, lo que realmente existe son **las mujeres** y somos muchas y diversas. Poner de manifiesto nuestra diversidad, nos ayuda a romper con los estereotipos asociados al género, a la edad,... que nos encorsetan; nos posibilita saber, que tenemos otras alternativas, y darnos el permiso para explorarlas.

Estos talleres, como modelo de intervención escogido para trabajar las sexualidades, son dirigidos específicamente a grupos de mujeres. Nuestra experiencia nos indica de la necesidad de las mujeres a hablar de estos temas en espacios donde sentirnos seguras, sin tener que demostrar nada, o sin tener que construir discursos desde el “agrado”. Crear estos entornos nos ayuda a fomentar acciones dirigidas a la transformación desde la alegría, la creatividad y la comunión (fraternidad).

Desarrollando los talleres

Lo que proponemos no es la única manera de hacerlo, pero sí nuestra experiencia y de eso se trata: de compartirla. Así que coger la maleta y aplicarla de arriba abajo, no asegura que tengamos el taller hecho, es más creemos que no sería lo más eficaz. El taller, como metodología, lo que nos permite, es adecuar los objetivos, contenidos y actividades a realizar, a las características de cada grupo, a las diferentes demandas, ritmos y tiempos. En otras palabras, esta metodología contempla la diversidad, como una fuente de enriquecimiento.

Por tanto este material es sólo una guía. Quien determina el proceso y el desarrollo del taller, son las mujeres que participan en el grupo, previa planificación de las facilitadoras que lo implementen, ¡claro está!

Yendo a lo práctico, la preparación y desarrollo del taller empiezan en el momento en que nos hacen la demanda, u ofrecemos la actividad. Es muy importante que nos **coordinemos** con la entidad a la cual dirigiremos el taller (asociación, grupo del barrio, escuela,...). Esto nos permitirá saber sobre algunos aspectos básicos que pueden condicionar el taller a desarrollar:

- el espacio del que dispondremos. Si es cálido, si está a la vista de otras personas, si es espacioso y permite realizar dinámicas de movimiento, si está asilado acústicamente, (¡vaya, si se oye todo o no!),...
- el material o equipamiento que nos facilitan: papelógrafo o pizarra, de material de oficina o de dibujo, colchonetas... Si no fuera posible podríamos buscar alternativas: papel continuo o reutilizar posters, traer nosotras el material, o pedir a las mujeres que lo traigan, planificar otras dinámicas,...
- Los horarios de la organización y de espacio físico en el que se desarrollará el taller: si se realizan más actividades al mismo tiempo, si hay restricciones de horarios, si después de la actividad se va a ocupar la sala,... Nos indica la flexibilidad horaria y cómo atenernos con los tiempos.
- La experiencia previa con actividades parecidas: si existen canales de difusión de la actividad, cómo se ha difundido esta actividad, cuál es la respuesta de la población a este tipo de actividad,...

En este contacto con la entidad, podemos también tener información sobre el grupo de mujeres, al que impartiremos el taller:



- El tamaño del grupo, la edades, la presencia de personas con dificultades para comunicarse o necesidades especiales,...
- Si son de una misma comunidad y si ésta es pequeña o grande. Pertenecer a un mismo pueblo, puede condicionar la libre expresión, pero si además hablamos de un pueblo pequeño, puede que aparezca el miedo entre las participantes a lo que se pueda saber de ellas. Por tanto, será importantísimo que se establezca un buen grado de confianza, asentada en la norma de respetar un pacto de confidencialidad.
- Qué rasgos comunes tienen (edad, profesión, pertenecer a un mismo grupo,...) Por ejemplo, trabajar con un grupo de mujeres maltratadas, no es lo mismo que, trabajar con un grupo formado por las mujeres que asisten a una asociación deportiva, o que no se conocen previamente.
- De dónde procede la demanda si de las propias mujeres o de una entidad organizadora (ayuntamiento,...).
- Cuál es el centro de interés o la motivación que ha originado la demanda del taller,...

Toda esta información recogida previamente nos permite:

- Abastecernos de aquellos materiales que nos serán necesarios.
- Intentar mejorar o buscar recursos, que mejoren el entorno en que desarrollaremos el taller (tapar con sábanas las cristalerías a la vista, ver la posibilidad de hacer el taller en horarios que no esté tan concurrido el centro,...)
- Hacernos una idea de posibles dinámicas que podremos utilizar o adaptar (si tenemos un grupo de mujeres, con dificultades con la lecto-escritura, ya podemos descartar ciertas actividades).

Algunos elementos que, en nuestra experiencia, nos parecen relevantes tener en cuenta a la hora de **planificar y coordinar** el taller son los siguientes:

- Por regla general, los grupos no deberían de ser, ni muy grandes ni muy pequeños. Un buen número es entre **8 y 12** personas. Menos de 5 y más de 15 son difíciles de manejar.
- **Crear el grupo:** para ello es aconsejable que las integrantes del taller sean las mismas durante todo su transcurso. Esto favorece una buena cohesión interna del grupo.



Cualquier alteración en este sentido, puede distorsionar el ritmo del grupo. Por eso es importante, que después de la primera/segunda sesión, no se incorpore nadie más al grupo. Este punto es necesario clarificarlo, tanto con la entidad organizadora, como a las integrantes del taller.

- La duración del taller es también un dato que acordar con la entidad, que nos ha hecho la demanda. La estructura que hemos dado a este material, facilita que podamos adaptar el taller al tiempo que nos marquemos, entendiendo, de entrada que para que sea provechoso serían necesarias al menos unas **4 horas**, repartidas en sesiones de dos horas.
- Ir adaptando las sesiones de taller a lo acontecido en el grupo. Es pertinente **hacer un breve resumen**, al inicio de cada sesión, de lo acontecido en la anterior con el fin de resituar, clarificar y retomar los contenidos. La devolución al grupo, de lo qué ha pasado, ayuda a adaptar la sesión a los intereses de las participantes.
- En la última sesión y al término del taller, es recomendable que se destine un espacio, para comentar cómo han vivido las participantes el desarrollo del taller. También sería interesante, realizar **una evaluación** por escrito, para conocer con más detalle, aspectos concretos, relacionados con la organización, los contenidos, la facilita-

ción,... que permita realizar los cambios necesarios para posteriores intervenciones. Es conveniente garantizar el anonimato de esta evaluación.

Implementación de los talleres

Veréis que las diferentes dinámicas y actividades que os ofrecemos están interrelacionadas entre sí, pero también se puede trabajar con independencia las unas de las otras, lo que permite adaptarse a las necesidades de cada taller.

El papel de las facilitadoras en el desarrollo del taller

El éxito del taller estará condicionado, en gran medida, por el papel que las facilitadoras desempeñan en todo el proceso. Este papel no es otro que *facilitar la conducción del grupo, favoreciendo la expresión de las experiencias personales de las participantes, con la ayuda de las técnicas y las dinámicas propuestas.*

La conductora del taller no impone, no juzga, no adoctrina. Acompaña a las personas en un viaje de descubrimiento de su vida, para que por sí mismas encuentren “su Itaca”.



Uno de los aspectos o habilidades importantes para la facilitación es un buen manejo de los grupos, en el momento en el que se comparte y reflexionan sobre las vivencias que se han podido surgir a lo largo del desarrollo del taller. En esta fase, la labor de la facilitadora será, entre otras:

- Hacer más visibles las creencias, pensamientos y razonamientos de las participantes.
- Indagar sobre esas creencias colectivas.
- Fomentar una mayor conciencia de sus creencias, emociones y comportamientos.

Para que esto sea posible, hay que tener presente que cada persona tiene una percepción e interpretación diferente, respecto de cualquier evento. Muchas veces, una dinámica de grupo fracasa, debido a que la facilitadora quiere que las demás “vean” lo que ella “vió”, o niega la posibilidad de que existan percepciones diferentes. Un error grave es imponer, descalificar o generar una discusión sobre la validez de las percepciones, creencias y sentimientos. Esto, al final lleva a la desconfianza. *“El respeto es un comportamiento expresivo. Esto quiere decir que tratar a los demás con respeto, no es algo que simplemente ocurra sin más, ni siquiera con la mejor voluntad del mundo. Transmitir respeto, es encontrar las palabras y los gestos, que permitan al otro no solo*

*sentirlo, sino sentirlo con convicción. Con la falta de respeto, no se insulta a otra persona, pero tampoco se le concede reconocimiento; simplemente no se la ve como un ser humano integral, cuya presencia importa (...).”*³

Algunas habilidades, que como facilitadoras debemos tener presentes a la hora de dar el taller son:

- La **escucha activa y atenta** hacia todas las participantes sin distinción.
- **No emitir juicios de valor** sobre las ideas, creencias, sentimientos o emociones que se expresen. Las facilitadoras velarán por el respeto hacia las ideas y opiniones de las participante.
- **Voluntad para confrontarse con una misma:** ser conscientes de los propios valores, y cuestionarse.
- **Ser positivas y creativas.**
- **Habilidades de comunicación:**
 - Hacer preguntas abiertas.
 - Clarificar.
 - Resumir.
 - Parafrasear.
 - Explorar sentimientos.

3 Sennett, R. “El respeto” ed. Anagrama, Barcelona , 2003



Por ello, es necesario:

- Evitar ser invasivas.
- No se impondrá sino que harán propuestas y se estará atenta a las sugerencias de las participantes.
- La flexibilidad en el desarrollo del taller favorece poder dar respuesta a las necesidades e inquietudes expresadas en el grupo.
- No es imprescindible desarrollar a pies juntillas con el programa que se haya establecido de antemano, sino que es importante tener la capacidad para incorporar cambios durante las sesiones que permita trabajar lo que las mujeres quieren o necesitan.
- Es fundamental respetar el ritmo de las participantes.

Algunas Normas para el grupo

Las normas en el grupo nos ayudan a crear un clima seguro y de confianza. Las normas garantizan, unos referentes al grupo y a las personas miembros que facilitan la participación y el manejo de la situación.

Es por ello importante que al presentar el taller, además de las participantes, la metodología y los contenidos, se establezcan y pacten las normas, que regirán durante todo su transcurso.

Las “reglas de oro” que creemos que deben estar presentes en todos los talleres son:

- **La confidencialidad:** un pacto inviolable de confidencialidad, sobre lo que las otras digan o hagan en el taller.
- **El respeto:** traducido en:
 - No hacer juicios de valor sobre lo que expresan las otras.
 - Tener una escucha respetuosa, sin interrumpir a quien esté hablando.
 - Respetar los turnos de palabra.
 - No dar consejos a no ser que se pidan.
 - Hablar en primera persona del singular (yo siento, yo creo,...).
 - Respetar el ritmo de cada persona.
 - Respetar los silencios de las participantes.
 - Respetar las diferencias.

También, es importante que se acuerden otros aspectos relacionados con el desarrollo de la actividad: si se hará un descanso y la duración de éste,...

¡¡¡Manos a la obra!!!



Mis anotaciones





— |

| —

— | 14

| —



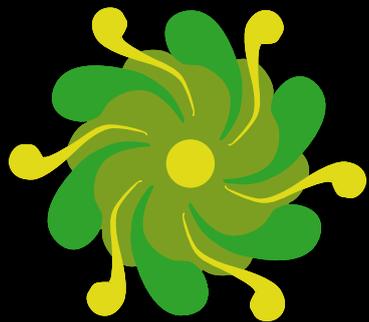
Elaborado por:



www.creacionpositiva.net
93 431 45 48

Subvencionado por:





Género

“Para todas aquellas mujeres que vivimos en deseos”.

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación y elaboración de contenidos:
M^a Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la revisión de contenidos:
Rosa Povedano Pérez y M^a del Mar Velasco Salles.

Y hemos contado con la colaboración de Isabel Canudas i Cusidó, Margarita Maragall Vidal y con la inestimable confianza de las mujeres con las que hemos compartidos nuestras historias en la asociación y durante los talleres de sexualidad.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: l'Apòstrof, SCCL

Marco teórico

Objetivo de la carpeta

- Hacer más comprensible la dimensión que tiene el género como construcción social.
- Dar espacios reflexivos al género y a sus discursos.
- Fomentar la reflexión sobre los procesos de socialización del género.
- Identificar y reflexionar sobre los conceptos: igualdad, sexismo, patriarcado.
- Tomar conciencia sobre el impacto que tiene el género en nuestras vidas.
- Tomar conciencia del impacto de género en la salud y en la sexualidad.

Contenidos de la carpeta

- Qué es género.
- Qué es sexo.
- El sistema patriarcal.
- Que son los mandatos de género.
- Elementos de la masculinidad y de la feminidad.
- Qué es una construcción social.
- Cómo se construye la desigualdad.
- Género, salud y sexualidad.

Palabras clave

- Género.
- Sexo.
- Patriarcado.
- Masculinidad.
- Valores.
- Feminidad.
- Equidad.
- Desigualdad.
- Salud.
- Sexualidad.
- Poder.



Marco Teórico

Para entender es necesario reconocer

Mucho y muchas veces hablamos sobre el género y lo que significa. Pero muy pocas veces le damos la dimensión que tiene en nuestras vidas y el impacto tan profundo que éste tiene en cómo está configurado el mundo.

Algunas de las críticas que pretenden tener un carácter negativo hacia el concepto o las teorías sobre el género, es que se trata de un concepto lleno de ideología. Pues claro, ¿cómo si no podría entenderse uno de los hechos más trascendentes para la humanidad? Pues claro que es ideología, es ideología porque todas las sociedades se basan en ellas, se basan en los valores que le dan sentido. No hay nada que sea neutro, nada carente de ideología, nada que no sea político.

El género es un hecho político. **El género es un hecho ideológico.** Es política.

En primer lugar, tenemos que resaltar que el concepto de género no lo pondríamos entender sin la contribución del movimiento feminista en el análisis y la interpretación de cómo está configurada la sociedad y cómo la desigualdad

entre hombres y mujeres viene determinada por hechos estructurales.

Así el feminismo, en búsqueda constante de un mundo mejor, tiñó lo académico, ese mundo de los saberes reconocidos para investigar y darle un sentido relevante a los por qué históricos, sociales y a lo que vivían/vivíamos las mujeres.

El feminismo intentó explicar cuáles eran las causas de la desigualdad y la discriminación de las mujeres en el mundo. Intentó poner en relevancia cómo dicha desigualdad había sido un producto social de una estructura desigual. Durante muchos años, las feministas que realizaban investigaciones y también los grupos de mujeres de base, reflexionaban sobre cuáles eran las causas que ponían a las mujeres en esa situación de partida desigual. Y se dieron cuenta de la necesidad de un cuerpo teórico que pudiera explicar cómo las estructuras sociales habían creados un espejismo de naturalidad que era necesario desvelar. Así, desde diferentes ámbitos de estudio se iniciaron análisis sobre cómo se creaba la estructura social desigual, cómo se creaba una estructura que permitía que el poder estuviese tan mal repartido, cómo se creaba una estructura que permitía una sobrerrepresentación de los hombres en la

sociedad y por último, cómo se creaba una estructura que permitía crear categorías de personas y derechos basados en la desigualdad. Así nació la necesidad de saber, de entender, de repensar para poder, en un futuro, deconstruir el género.

No podemos entender las teorías de género sin el reconocimiento explícito a las mujeres feministas que han dado su conocimiento, sus reflexiones y han abierto sus habitaciones interiores para configurar un saber compartido y revolucionario.

Son ellas las madres simbólicas que han construido las teorías de género y han sembrado las semillas del soñar que podemos construir un mundo igualitario, el mundo que nos merecemos las mujeres.

Pero empecemos por el principio,...

¿Qué es el género?

“(...)las mil y una cosas que me hacen mujer todos los días por las que me levanto orgullosa todas las mañanas y bendigo mi sexo”.

Gioconda Belli

La antropóloga Marcela Lagarde en su libro *Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*, nos avanza:

“El género es más que una categoría, es una teoría amplia que abarca categorías, hipótesis interpretaciones e interpretaciones y conocimientos relativos al conjunto de fenómenos históricos construidos en torno al sexo. El género está presente en el mundo, en las sociedades, en los sujetos sociales, en sus relaciones, en la política y en la cultura.

El género es la categoría correspondiente al orden socio-cultural configurado sobre la base de la sexualidad: la sexualidad a su vez definida y significada históricamente por el orden genérico.

De acuerdo con Seyla Benhabib: “Por [género] entiendo

la construcción diferencial de los seres humanos en tipos femeninos y masculinos. El género es una categoría relacional que busca explicar una construcción de un tipo de diferencia entre los seres humanos. Las teorías feministas, ya sean psicoanalíticas, posmodernas, liberales, o críticas coinciden con el supuesto de la constitución de diferencias de género es un proceso histórico y social, y en que el género no es un hecho natural. Aún más... es necesario cuestionar la oposición misma entre sexo y género. La diferencia sexual no es meramente un hecho anatómico, pues la construcción e interpretación de la diferencia anatómica es ella misma un proceso histórico y social. Que el varón y la hembra de la especie difieren es un hecho, es un hecho también pre-construido socialmente. La identidad sexual es un aspecto de la identidad de género. El sexo y el género no se relacionan entre sí como lo hacen la naturaleza y la cultura pues la sexualidad es una diferencia construida culturalmente”.

Estas palabras de la sabia Marcela y de Seyla nos señalan la relevancia política de esta construcción social. El género es un producto social que por sí mismo configura toda estructura que le da sentido. Así, el género nos explica en sí mismo quiénes somos y qué debemos esperar.

Por tanto, el género es aquella construcción social que a través de la socialización asigna una serie de roles, determina cómo deben ser las relaciones y establece identidades de género a un cuerpo que ya ha sido sexualizado en base de esos mismos principios.

El género es un hecho cultural apprehendido que establece diferentes mandatos. Estos mandatos de género determinan los diferentes atributos que deben tener lo que se llama “Mujer y Hombre”. A través de las construcciones de lo que es la feminidad y la masculinidad.

Siempre se ha definido el **sexo** como aquellas características anatómicas, genéticas, fisiológicas, que determinaban que una persona fuese hombre o mujer. Lo que está claro es que esta interpretación de macho/hombre o hembra/mujer es una asignación genérica. Y que ha determinado que ciertos cuerpos históricos se les asignaran un significado. Así los XX (el par de cromosomas) y los XY (el par de cromosomas) los catalogáramos de forma diferente. Los avances científicos nos explican que dichas diferencias son mucho más complejas de lo que podemos ver o pensar a primera vista.



El género se configura en una sociedad determinada, en un momento histórico determinado y con unas determinadas normas según la ideología predominante. Y lo que está claro es que no es un hecho universal. Una de las cuestiones básicas y muy importante es que además se les asigna un valor diferente. Potenciando y valorando lo masculino y desvirtuando lo femenino.

Así, brevemente podríamos señalar que el género se refiere a la red de símbolos culturales, conceptos normativos, patrones institucionales y elementos de identidad subjetivos que, a través de procesos de construcción social, diferencia los sexos, al tiempo que los articula dentro de las relaciones de poder.

En esta “normatividad genérica” se establece el “orden” donde asimismo se establecen: las costumbres, creencias, valores y mandatos. A los hombres y las mujeres a través de los diversos procesos de socialización, se les inicia en un escenario de comportamientos, sentimientos, deseos, inquietudes, emociones, estrategias, actitudes, y un largo etc.

El orden patriarcal: el desorden de la vida

El orden patriarcal es el que designa el sistema patriarcal. Dicho sistema es aquel basado en la dominación y la fuerza. Es un sistema basado en la desigualdad como eje transversal de su esquema. Dicho sistema, junto/paralelo y retroalimentándose con el sistema económico capitalista (y todos los “neo” que de él emanan) es el predominante de casi todas las culturas y sociedades que existen en la actualidad. Y esta predominancia no es debida a que sean los más equitativos, ecológicos o humanos, sino porque son los dos sistemas que tienen más capacidad de mutación para mantenerse como sistemas predominantes a través de los siglos, y porque su modelo parte de su estructura formal de violencia simbólica tan sólida que neutraliza otras opciones con mucha facilidad.

En realidad, este sistema es el propio desorden de la vida, pues conduce a un sistema de dominación, sometimiento y aniquilación de los valores de dignidad humana.

Una de sus características principales que establece dicho sistema patriarcal, son sus elementos de “naturalización a todo lo que toca”. Es como si lo que construye socio-culturalmente, artificialmente, le diera un barniz del tipo “es así por un hecho natural”. Dicha característica es una de

las más significativas de este sistema. Y su relevancia tiene que ver con lo dañino que es para la vida de las personas, y sobre todo para la de las mujeres.

El sistema patriarcal se construye sobre varios pilares y se articula en base a la dominación y el control:

- Se trata de un sistema **histórico**, que aunque lleve muchos siglos “ordenándonos”, es una construcción histórica y temporal.
- Se trata de un sistema básicamente **jerárquico**, que como un sistema de castas establece un escalonado de subordinación entre las personas, entre los hombres y las mujeres, entre lo masculino y lo femenino.
- Es **bipolar**, se establece un orden que parece articulado desde la simetría, lo cual dificulta, entre otras cuestiones, ver cómo la diversidad enriquece.
- Es **dicotómico**, donde la exclusión de uno y otro implica de por sí un punto de partida discriminatorio.
- Es **mutante**, porque se establece con una constante adaptación para no desaparecer y para hacerse más invisible a los ojos de la sociedad que clama la igualdad y la justicia.

Las estructuras clásicas del sistema patriarcal han sido y siguen siendo:

- La familia tradicional: la llamada nuclear.
- La(s) iglesia(s), las religiones y sectas varias.
- La ciencia.
- La política.
- La economía.
- La educación.
- La cultura.
- Los medios de comunicación y las nuevas tecnologías de la información.
- Los ejércitos ejecutores del control de la propiedad (política, territorial y de los Derechos).

La implantación del sistema patriarcal a través de su institucionalización tiene un doble objetivo: por un lado, hacen accesibles las normas, es decir, realizan la traducción de éstas para que sean comprensibles y, por otro lado, las legitiman.

Así nos explica que, “las normas establecidas en lo simbólico son las normas naturales del orden necesario para evitar supuestamente el caos”. Lo que parece una broma del destino porque lo que no tenía previsto el sistema patriarcal es que se

descubriera que los seres humanos no venimos de una costilla,... sino del propio caos. El caos nos creó,... La paradoja está en que el sistema patriarcal pretende controlar aquello que nos creó, acabando así con su propia esencia.

Y lo curioso de todo esto, es que el sistema creó ese orden a través de su propia construcción simbólica. Es como si creara un “Matrix” y creara en él “Avatares”,... y dándonos unas gafas de 3D tras las que mirar un mundo, donde la realidad es aquello que quiere que veamos.

Lo real, la realidad es que la desigualdad y la discriminación de las mujeres son un producto social construido por el sistema patriarcal y que sufrimos en “carne”.

La socialización: más allá del rosa y el azul

El sistema patriarcal tiene una serie de mecanismos para perpetuar sus diferencias y la discriminación de las mujeres. Lo hace básicamente mediante dos procesos: la violencia de género y los procesos de socialización. La violencia de género es el instrumento más poderoso de control que se aprende también a través de los procesos de socialización del sistema.

Así, tanto hombres como mujeres antes de nacer estamos predestinados (simbólicamente hablando) a entrar en una rueda de aprendizajes sobre cómo está estructurada la sociedad, qué mandatos hemos de cumplir y cómo, finalmente, nos debemos relacionar sexual y afectivamente.

Los procesos de socialización, como su término indica, se configuran como un proceso, no en un momento o un tiempo histórico determinado sino que aprendemos durante toda nuestra vida, y nosotras mismas con nuestra manera de vivir formamos parte de la socialización de las otras personas.

Así, incluso antes de nacer nuestra familia tiene expectativas y preferencias sobre nuestro sexo. En el preciso momento en el que nacemos se empiezan a configurar las expectativas sobre cómo y hasta dónde podemos llegar. Y eso se aprende desde los hechos más tangibles hasta los más simbólicos.

La división sexual del trabajo en el ámbito doméstico y fuera de él; el uso de los tiempos y los usos de los espacios, son parte de los elementos fundamentales que nos explican el lugar que nos corresponde dependiendo si somos mujeres

u hombres. Tal vez con la observación de estos tres hechos sin que una palabra saliese de nuestra boca, nos daría la explicación del “quién es quién en cada lugar”, y sobre todo la convergencia de esos tres elementos. Si a esto sumamos, que no es poco, la utilización sexista del lenguaje (uno de los principales reproductores del género) nos puede dar una idea de la dimensión de nuestros aprendizajes.

El **lenguaje** construye la realidad que describe. El lenguaje sexista construye y da sentido a un mundo androcéntrico, a un mundo donde la norma y lo valioso es lo masculino. El lenguaje sexista elimina las diferencias, las destierra a los márgenes. Lo válido, es construido a través de las identidades genéricas, y el lenguaje es su código genético. Un código genético cultural que transmite valores, mandatos y realidades. El lenguaje sexista establece la norma creando además el lenguaje emocional que transita en los cuerpos genéricos.

El lenguaje sexista “naturaliza” la discriminación en el uso de los tiempos, de los espacios y de los cuerpos. Es el lugar simbólico donde los estereotipos se siembran para que los prejuicios tomen posesión poderosamente y se reproduzca, como epidemia, la desigualdad de género.

Los mandatos de género, aquellos que el sistema patriarcal establece como tales, alimentan al orden social. Los mandatos de género se traducen en roles desiguales, en paradigmas de obligado cumplimiento y bajo el tránsito de lo simbólico, haciéndose piel. Haciendo que los papeles asignados, el lugar asignado, las emociones permitidas, las sensaciones prohibidas y las identidades transgresoras sean artificios de quienes somos y por qué estamos aquí. Así, las mujeres debemos convertirnos en paladines de la feminidad, por tanto, cumplir todos y cada uno de los estereotipos, cumplir los roles, cumplir con la sumisión, con la debilidad, con ser para “el otro”, con estar para cubrir necesidades de los “otros”, etc... Un “etcétera” que está lleno de contenidos, solo hay que quererlos escuchar.

Nuestros juegos, los juguetes, los colores de nuestros vestidos, los chistes, los cuentos, las series de televisión, lo que se nombra y lo que no se nombra determinan toda una serie de imágenes que nos colocan en “nuestro lugar”. Un lugar que castiga con nuevos estereotipos, con nuevos prejuicios o con violencia de género (contra las mujeres, la homofobia, lesbofobia, transfobia, etc).



El género tiene, entre otras, las siguientes características que aprendemos con diferentes estrategias:

- **Es relacional** porque no se refiere a mujeres o a hombres aisladamente, sino a las relaciones que se construyen socialmente entre unas y otros.
- **Es jerárquico** porque las diferencias que se establecen entre mujeres y hombres, lejos de ser neutras, tienden a atribuir mayor importancia y valor a las características y actividades asociadas con lo masculino y a producir relaciones de poder desiguales.
- **Es cambiante** a través del tiempo porque los roles y las relaciones se modifican a lo largo del tiempo y, por tanto son susceptibles a cambios.
- **Es contextual** y específico porque existen variaciones en las relaciones de género de acuerdo a etnia, clase, culturas, etc. Lo que subraya la necesidad de incorporar en el análisis de género la perspectiva de la diversidad.
- **Está institucionalmente estructurado** porque se refiere no sólo a las relaciones entre mujeres y hombres a nivel personal y privado, sino a un sistema social que se apoya en valores, legislación, religión, etc.

Por lo tanto aprendemos a relacionarnos buscando las similitudes o alejándonos de las diferencias. Aprendemos que lo valorado es lo que va a tener una mayor posición social y un menor sufrimiento. Aprendemos que muchas cosas cambian aparentemente para que se mantengan de la misma manera (las crisis cíclicas cada vez son más evidentes). Aprendemos que “el otro”, el que está más sometido, nos resulta más fácil identificar: *el burka de las mujeres que viven en el fundamentalismo que el burka simbólico de nuestras sociedades más cercanas*. Y por último, aprendemos que hay leyes que han legitimado que las mujeres de hace treinta años tuvieran que pedir permiso a sus maridos o padres para abrir una cuenta corriente o que, en la actualidad, las mujeres no puedan ejercer el sacerdocio en la jerarquía católica o que las mujeres no podamos interrumpir nuestro embarazo de forma libre y gratuita y que todavía haya leyes que tutelen este derecho.

De muchas maneras aprendemos cuál es “nuestro lugar” en el mundo. Al igual que es cierto que a través de los procesos de socialización podemos identificar, aprender y desaprender nuestros patrones genéricos. Y así, en nuevos procesos de socialización participativos, democráticos, igualitarios y respetuosos podemos construir nuevas ciudadanía. Construir mujeres libre y hombres autónomos.

Los mandatos de género en la sexualidad

“(…) En la visión feminista, el amor es histórico (está condicionados por las épocas y las culturas), está especializados por géneros (tiene normas y mandatos diferentes para los varones y las mujeres) y va de la mano con el poder. El vínculo entre el poder y el amor es central en la visión feminista del amor” .

Marcela Lagarde

Los mandatos de género en la sexualidad se traducen en el cumplimiento de lo que el orden simbólico establece como lo que debe ser, lo que se espera de las mujeres y lo que se espera de los hombres.

En la esfera de la sexualidad, los mandatos de género son los más rígidos y el espacio donde se han producido menos cambios, aunque pueda parecer lo contrario. La sumisión del “otro”, desde la identidad de llenar “al otro de placer o de amor”, suscitan un lugar subsidiario de las mujeres respecto a su sexualidad y respecto al permiso al placer. El hombre aprende el permiso, aprende a que el goce es lugar para que crezca su masculinidad, su virilidad. Así en las parejas heterosexuales se puede producir un desencuentro si no hay un reconocimiento propio

y de la pareja, de las necesidades y de los mandatos que a cada uno y una le toca, y cómo se pueden “neutralizar dichos mandatos”.

La heteronormatividad elimina, castiga, castra las opciones diferentes. A pesar de que las leyes han avanzado mucho, la homofobia, la lesbofobia y la transfobia mediatizan las vivencias de la sexualidad de las personas. La normalización imperante de la misma transgresión es un indicio de cómo lo normativo se adapta y mercantiliza los cuerpos. Las mujeres lesbianas siguen siendo mujeres invisibles para la memoria y para el reconocimiento de sus derechos, posiblemente porque la transgresión es doble.

Hay cierta tendencia a pensar, como hay mujeres que están asumiendo papeles más activos en la forma de relacionarse sexualmente, que eso lleva implícito una transformación de los mandatos. Tal vez, en cierta medida sea así, pero también es cierto que puede ser una pequeña trampa del sistema patriarcal. Hay muchas mujeres que son más autónomas respecto a la vivencia de sus deseos y que lideran sus vidas para darles espacios; pero también hay otras mujeres que están incorporando “neomodelos” de feminidad que las coloca en una posición de igual “dis-

ponibilidad para el otro” sin que ellas sean realmente las protagonistas de su sexualidad, de sus vidas.

Hay ciertas creencias en este sentido, que por parecer más autónomas se es más libre y no siempre es así. Si el centro no es una misma, si no ha habido una reflexión sobre los tatuajes invisibles del género en nuestras vidas, la(s) historia(s) se cambian pero no transforman. Se debe reflexionar si muchas de las situaciones en las que estamos viviendo las mujeres son producto de mercantilización de la sexualidad y de la nueva construcción del ser para “el otro”.

Los mandatos de género son aprendidos y pueden ser desconstruidos. Para ello es preciso tiempo y espacio, y desde luego, otras mujeres para crear espacios políticos de libertad y placer.

Género, salud y VIH

Las sociedades, como hemos repetido, se mantienen a través de sistemas de creencias. Entre los valores que determina dicho sistema son los del cuidado: el cuidado de una misma y el cuidado de “los otros”.

Los mandatos explicitan que las mujeres sabemos cuidar y que forma parte de nuestra herencia cultural. Sin embargo, el contrapunto está en que ese cuidado no es el propio, es cuidado para el “otro”, y el “otro” entendido como el/la hijo/a, la pareja, la familia, el equilibrio, la tierra, la paz, y todo el resto del “mundo mundial”. Así, la “disponibilidad”, la “amabilidad”, “la confortabilidad”, “el saber estar” confluyen en ese cuidado del otro(s). Los valores de la feminidad están hechos para “sostener”, y así se configuran nuestros vínculos emocionales y nuestra forma de entender la salud.

La salud es entendida por el sistema patriarcal como una forma de bienestar desde una perspectiva androcéntrica y biomédica, que da sostén al orden establecido. La configuración de los mandatos nos pone en segundo lugar. Pensemos qué nos pone riesgo y nos hace más vulnerables, por ejemplo, de infectarnos de una ITS entre ellas el VIH. La posición de desigualdad. La desigualdad en el acceso al tiempo de cuidado, a los recursos para cuidarse, a los espacios donde protegerse y a la autonomía para poderlo hacer.

Los mandatos de género pueden considerarse como un factor de vulnerabilidad que puede determinar una mayor

probabilidad de infectarse de VIH dado que estos mandatos dictan una serie de comportamientos a hombres y mujeres que pueden exponerlos/as a situaciones de riesgo de infección. Así, por ejemplo, algunas creencias y actitudes en torno a la sexualidad determinan lo que las mujeres y los hombres debe saber sobre sexo, sexualidad y los comportamientos sexuales. La representación social de la sexualidad de la mujer, en la que todavía prima la virginidad o el silencio frente al sexo, nos coloca en una situación de vulnerabilidad dado que impide, en gran medida, ser consciente del riesgo, es decir impide tener percepción de riesgo frente a las infecciones de transmisión sexual. Esta misma representación social ha estado presente en las primeras campañas de prevención, en las que la mujer no era sujeto de las mismas. En cuanto a los hombres, la representación social de una sexualidad masculina activa, poseedora del conocimiento perpetúa situaciones de riesgo dado que dificulta la obtención de asesoramiento acerca de los riesgos en torno al VIH y otras ITS, así como los posibles cambios comportamentales.

Además, las desigualdades de poder entre hombres y mujeres condicionan la información e influyen en la toma de decisiones, entre ellas, las que tienen que ver con la salud sexual. La desigualdad de poder en las relaciones hetero-

sexuales restringe la autonomía sexual de las mujeres y expanden la libertad sexual de los hombres, aumentando en ambos la vulnerabilidad al VIH.

Hasta ahora hemos tenido en cuenta aspectos relacionados con la vulnerabilidad pero el género, también, afecta de manera desigual a hombres y mujeres en los efectos de la epidemia. Las mujeres somos diagnosticadas más tarde y en estados más avanzados de la infección lo que repercute negativamente en el éxito de los tratamientos. De igual manera, hasta no hace poco, el modelo médico imperante consideraba como paciente prototipo a un hombre de 30, lo que deja al margen a las mujeres, a las niñas y niños, y a los/as viejos/as con sus problemáticas específicas. Esto que puede parecer una simple anécdota conlleva, sin embargo, un serio problema en torno a la salud de las mujeres. Se ha tardado más de 10 años desde la aparición del VIH, para que se nos incluyeran a las mujeres en los protocolos de estudios clínicos con antirretrovirales, con las consiguientes dificultades para detectar los posibles efectos no deseados en mujeres dadas nuestras características fisiológicas específicas. Y en muchas ocasiones la importancia del tratamiento en mujeres parece ir encaminada a reducir la tasa de incidencia en la transmisión vertical (perinatal) de la

epidemia, es por ello por lo que nos seguimos preguntando si, para la sociedad y, por ende, el sistema de salud, las mujeres somos algo más que meras procreadoras.

Por eso es tan importante cambiar el mundo insano que es el patriarcal por un mundo más justo y más sano que es el de la igualdad.

Porque cuando hablamos de salud, estamos hablando nuevamente de derechos. Y si hablamos de derechos, hablamos de inequidad. Y por tanto, nuevamente, de una situación en que las mujeres estamos en desventaja. El cuidado es una forma de trascender los mandatos y las normas imperantes. De ahí, la importancia de encontrar formas creativas para el cuidado, la importancia de buscar formas de empoderamiento para cuidarse.

Cuidarse es permitir y permitirse ser una misma, ser un poco más autónoma, tener más derechos y sobre todo poder ejercerlos. El cuidado es una forma de reapropiarse del espacio robado. Es reapropiarse de los derechos.

En palabras de José Saramago:

“En la isla a veces habitada de lo que somos, hay noches, mañanas y madrugadas en que no necesitamos morir. En ese momento sabemos todo lo que fue y será. El mundo se nos aparece explicado definitivamente y entra en nosotros una gran serenidad, y se dicen las palabras que la significan. Levantamos un puñado de tierra y la apretamos en las manos. Con dulzura. Allí está toda la verdad soportable: el contorno, la voluntad y los límites. Podemos en ese momento decir que somos libres, con la paz y con la sonrisa de quien se reconoce y viajó alrededor del mundo infatigable, porque mordió el alma hasta sus huesos. Liberemos sin apuro la tierra donde ocurren milagros como el agua, la piedra y la raíz. Cada uno de nosotros es en este momento la vida. Que eso nos baste”.



Mis anotaciones







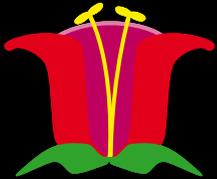
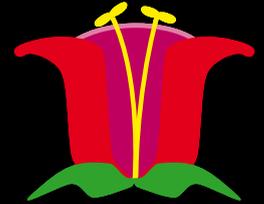
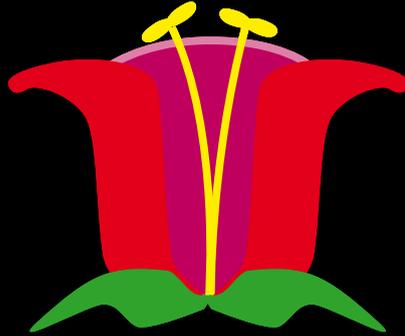
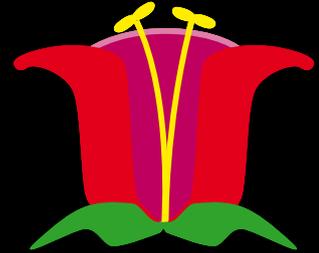
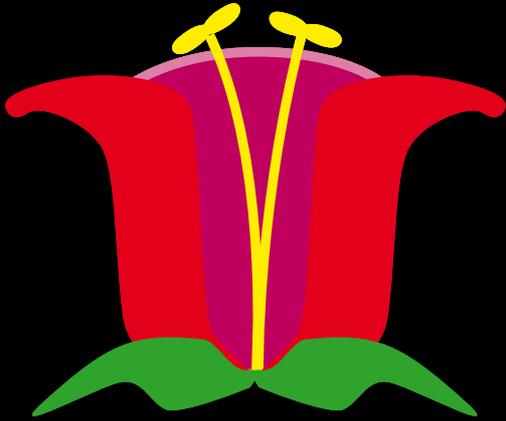
Elaborado por:



www.creacionpositiva.net
93 431 45 48

Subvencionado por:





Sexualidades

“Para todas aquellas mujeres que vivimos en deseos”.

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación y elaboración de contenidos:
M^a Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la revisión de contenidos:
Rosa Povedano Pérez y M^a del Mar Velasco Salles.

Y hemos contado con la colaboración de Isabel Canudas i Cusidó, Margarita Maragall Vidal y con la inestimable confianza de las mujeres con las que hemos compartido nuestras historias en la asociación y durante los talleres de sexualidad.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: l'Apòstrof, SCCL

Marco teórico

Objetivos de la carpeta

- Ampliar el término de sexo a sexualidad y de sexualidad a sexualidades.
- Identificar la sexualidad como una construcción social.
- Comprender la dimensión social de la sexualidad.
- Analizar los tópicos que van implícitos y explícitos en la sexualidad que aprehendemos.
- Dar a conocer los derechos sexuales y reproductivos.
- Adoptar una actitud crítica respecto al paradigma de la sexualidad heterosexista.
- Establecer relación entre género y sexualidad.
- Tener una actitud crítica respecto al poder en las relaciones de dominación.

Contenidos de la carpeta

- Las sexualidades como construcción social.
- Sexualidad versus sexualidades.
- La socialización del modelo heterosexista: el amor.
- Sexualidad versus sexo.
- Prácticas sexuales y salud sexual.
- Derechos sexuales y reproductivos.

Palabras clave

- Sexualidad normativa.
- Sexo.
- Género.
- Heterosexismo.
- Relaciones de dominación.
- Derechos sexuales.



Marco teórico

¿Qué es la sexualidad? La sexualidad como construcción

Intentemos contestar a esta pregunta echando mano de algunas definiciones contempladas en diferentes ámbitos del saber: Entre otras tenemos las siguientes definiciones:

- Conjunto de condiciones anatómicas y fisiológicas que caracterizan a cada sexo (RAE, 2001)¹.
- Apetito sexual, propensión al placer sexual (RAE, 2001) .
- Conjunto de fenómenos biológicos, sociales, psicológicos,... relativos al sexo (Moliner, 2001)².
- Energía que nos impulsa a buscar afectos, contacto, placer, ternura e intimidad. La sexualidad influye en nuestros pensamientos, sentimientos, acciones e interacciones y, por tanto está relacionada con nuestra salud física y mental (Organización Mundial de la Salud (OMS, 1975).
- *La sexualidad se refiere a las convenciones, roles y comportamientos ligados a la cultura que suponen expresiones del deseo sexual, el poder y diversas emociones mediadas*

1 Real Academia de la Lengua Español. *Diccionario de la lengua española*. Madrid: Espasa Calpe. 2001.

2 Moliner, María. *Diccionario del uso del español*. Madrid: Gredos. 2007.

*por el género y otros aspectos de la posición social (raza, clase, etc...). Los distintos componentes de la sexualidad son la identidad sexual, el comportamiento sexual y el deseo sexual.*³

Vemos que cada una de estas definiciones pone el acento en aspectos diferentes de este fenómeno. Esto nos puede dar una idea de la complejidad del concepto, entre otras cosas, por la multitud de elementos que conlleva y por la importancia que tiene en nuestras vidas y en nuestra sociedad.

Para nuestra cultura, y esto queda reflejado en algunas de las definiciones anteriormente expuestas, la sexualidad es el aspecto más espontáneo y natural que poseemos. Y sobre esta suposición se asienta nuestra identidad, nuestro sentido del yo como mujeres y como hombres, como heterosexuales y homosexuales, “normales” y “anormales”, “naturales” o “antinaturales”. Como diría M. Foucault, “se ha convertido en la verdad de nuestro ser”, como algo establecido como natural que se vuelve necesario. Esto mueve muchos sentimientos, nos hace que nos posicionemos en

3 Krieger, Nancy. (2002). Glosarios de epidemiología social. *OPŞ Boletín epidemiológico*. (23), 2. 2002.



el mundo, que se plantee que hay cosas que no se pueden cambiar porque está en la “naturaleza” de ser mujer o de ser hombre y que, a la vez, se establezcan normas sociales sobre lo correcto y lo incorrecto.

Nosotras en esta variedad de definiciones vamos a quedarnos con las siguientes:

*“La **sexualidad** es un fenómeno contemporáneo complejo, sociocultural e históricamente producido en la interacción de una multitud de tradiciones y prácticas sociales, religiosas, morales, económicas, familiares, jurídicas, medicas (Weeks, 1985:24). “Estas construcciones sociales están determinadas por relaciones sociales, instituciones sociales y políticas, así como las concepciones del mundo, que definen las identidades básicas de los sujetos. Contiene y suponen también, los roles sociales, las funciones y las actividades económicas y sociales asignadas sobre la base del sexo, a los grupos sociales y al trabajo, al erotismo, al arte, a la política y en todas las experiencias humanas. Consiste, además, en el acceso y la posesión de los saberes, lenguajes, conocimientos y creencias específicas, implicando rangos y posiciones con relación al poder. Así las prácticas sexuales constituyen un producto histórico y social. Las prácticas sexuales son un producto altamente específico de nuestra relaciones sociales más que*

*una consecuencia universal de nuestra biología común”*⁴. Por tanto la sexualidad **no es un hecho natural** sino un invento de la mente humana. **Es una construcción social.**

Veamos estas afirmaciones en lo concreto: Hay prácticas consideradas mejores, más “normales”, más morales, más buenas,.. ¿Quién creemos que ha decidido todo eso? Son las normas, estereotipos y el discurso hegemónico que imperan en una sociedad en un momento histórico determinado. Aunque, pensamos que quien debería de plantearlo es la persona en función de lo que quiere y cómo se siente ante ese hecho, la realidad nos señala que esta vivencia se ve marcada por lo que se considera mejor, “normal” o deseable a cada sexo. Es decir el papel que se nos asigna hace que se esperen si eres mujer unas actitudes, deseos, sentimientos o comportamientos determinados y si eres hombre, otros. Mirémoslo de cerca:

Las mujeres, tradicionalmente y focalizándonos sólo en nuestro contexto cultural más próximo, hemos vivido durante siglos y todavía vivimos, a pesar de todos los avances

4 Platero, Raquel. *La sexualidad como problema político*. Escuela RQTS, 22. 2004.

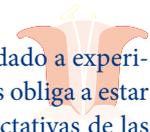
sociales que han sido liderados en la mayoría de las veces por los movimientos feministas, relegadas en el ámbito de lo sexual. El papel “permitido” a las mujeres ha sido- y éste perdura todavía en el fondo de nuestro inconsciente y consciente-: el pasivo, el de inexperta, el de la a-sexuada a la espera siempre de despertar y/o alcanzar su sexo, el deseo y el placer a partir de encontrarse con el hombre que le enseñe lo que debe ser... (dentro de un orden). Aquí aparece el estereotipo sobre quién tiene el **conocimiento**, el saber, la experiencia en torno a la sexualidad.

A las mujeres nunca se nos ha permitido tener el mismo grado de deseo y/ o de necesidad sexual que los hombres. Aquella mujer que manifiesta su deseo sexual se le ha patologizado, es decir, se la señala como enferma (ninfómana o histérica). Sin embargo no existe ninguna categoría médica que diagnostique la expresión del deseo de los hombres, salvo la de “machote” y que es más bien de carácter socio-cultural. Esto es debido a que la expresión y la necesidad sexual en los hombres se entiende como consustancial a su naturaleza de hombres, como un hecho natural y, por tanto, es lo que debe ser y es lo que se espera de ellos (lo que se les atribuye) mientras que lo “natural” en las mujeres es no tenerlo y si se tiene es una “enfermedad” (algo insano física y

moralmente). Si bien este estereotipo hace referencia sobre quién tiene y cómo se expresa el **deseo sexual**, también este discurso justifica la tan mencionada promiscuidad masculina, que viene a ser el mantenimiento de numerosas experiencias y relaciones sexuales de las que los hombres suelen alardear. Pero este discurso no solo justifica sino que va más allá, les empuja a hacerlo. No pretendemos enjuiciar la promiscuidad sino contextualizarla en los estereotipos de género de la sexualidad y esto fomenta que muchas personas sigan pensando que es difícil que un hombre pueda “aguantarse las ganas” o que si “un hombre es un hombre” y tiene la oportunidad, tendrá relaciones sexuales desde la justificación de la necesidad biológica.

Esta idea, al final, viene a decir que los hombres no tienen suficiente autocontrol. A este impulso irrefrenable que parece que tienen los hombres en relación con la sexualidad se nos ocurren otras preguntas ya que si no tienen autocontrol en este aspecto, ¿justifica que no lo tengan en otros ámbitos?, ¿que puedan ser violentos?

A las mujeres, en cambio, no se nos ha convidado a experimentar, a buscar, a descubrir, a crear,... se nos obliga a estar a la espera y a cubrir las necesidades y expectativas de las



otras persona. Esto nos sitúa ya en un papel de sumisión. A quien se le asigna la capacidad para actuar desde la legitimidad de las normas sociales está en una situación de poder (de dominio) y a quien se le relega a la espera y a estar a expensas de los otros y de sus necesidades se la coloca en una posición de sumisión. Por tanto hace referencia a la posición que tanto la mujer como el hombre tienen en relación al **poder**, esto es la capacidad para ser quien soy, desear y actuar en consecuencia en el establecimiento de vínculos y relaciones. Si se establecen las relaciones sexuales y afectivas sobre el entramado del estereotipo de los roles dominación (masculino) y sumisión (femenino) queda poco espacio para desarrollarnos como personas y las relaciones con las/os otras/os pueden acabar estableciéndose a partir de quien tiene y/o ejerce más influencia sobre la voluntad y las decisiones de la otra persona: la famosa frase “*quien lleva los pantalones*” (el lenguaje popular también es un buen indicador de los roles sociales y éste nos indica claramente que el que manda es el hombre).

Este espacio sexual tan pobre, se empobrece más aún cuando al hablar de sexo, la única manera de practicar la sexualidad de manera “normal” es la que se establece en las relaciones hombre-mujer, es decir la **heterosexualidad**

y en unos comportamientos (prácticas sexuales) concretas: el coito vaginal.

Todos estos estereotipos, todas estas normas sociales y culturales que nos dicen lo que está bien, lo que está mal, que nos distribuye los papeles que tenemos que representar, que nos encasilla en determinados roles, ¿qué posibles consecuencias conlleva?, ¿qué efectos tiene en nosotras?

- En primer lugar, niega que puedan haber tantas sexualidades como personas somos y como relaciones podemos tener. Las mujeres que quieren descubrir cuáles son sus maneras de vivir, de disfrutar, de jugar con el sexo se pueden encontrar con la desconfianza y el rechazo de algunos hombres y de algunas mujeres.
- Restringe nuestra capacidad para poder ser y expresarnos como lo que somos: seres sexuados con posibilidad de desear, sentir, experimentar, tener curiosidad, crear, gozar...
- Niega la posibilidad de una sexualidad que no gire alrededor de las relaciones hombre-mujer (heterosexuales) y además restringe otras prácticas sexuales que no sean las estrictamente coitales (fijaros que utilizamos en lo coti-

diano el término relación “plena o completa” cuando nos referimos a la penetración vaginal por un pene). Por tanto y siguiendo este argumento y, a pesar del rechazo que ha generado históricamente, la sexualidad entre hombres todavía podría ser entendida por las mentes cerradas o más claramente, las mentes patriarcales, en tanto que puede haber penetración con el pene pero, ¿qué pasa con las relaciones entre mujeres? Sorpresa: no se consideran, son invisibles, por tanto inexistentes y como mucho se encuadran en una relación exclusivamente emotiva (que no pasa por el cuerpo) y que es necesario tener la experiencia con un hombre para darse cuenta de lo que es la sexualidad (“*sexo de verdad*”).

- Se reserva a las mujeres la misión de provocar el placer en el otro (siempre que sea hombre) pero no con un papel activo, sino más bien dejarse pasivamente en manos del otro. Nuestra sexualidad es para dar, no para recibir (salvo “semillitas”). A la sexualidad femenina se le da también el papel de procrear y, es junto a lo anterior, sus dos sentidos: la felicidad del hombre y el de “darle” hijos/as.
- Se niega a las mujeres el deseo. Se les niega la posibilidad de experimentar, de sentir el propio cuerpo. Se les niega

el placer. Si no es bueno que tengan un papel activo y se les niega el placer (goce) tampoco se verá con buenos ojos o como un hecho “natural” que las mujeres tengamos diversas experiencias sexuales, que mantengamos numerosas relaciones con personas diferentes. Lo que en los hombres se considera bueno y deseable para nosotras será motivo de crítica negativa (“mala prensa”). Hoy día hay una actitud menos rígida pero todas las mujeres hemos sido educadas con todas estas limitaciones. Sin embargo, muchas mujeres con esa actitud menos rígida respecto a los papeles más tradicionales sienten que tampoco “ellas han decidido” y se han visto abocadas por los nuevos roles de “mujeres super - womans” que incluye el sexualmente activas.

Sexualidad versus sexualidades

Todas estas situaciones (y más) hacen que vivamos la sexualidad desde la limitación, cuando la sexualidad puede ser: juego, placer, imaginación,... Quizás esto tenga que ver con la idea expresada por Week: *“las fuertes emociones que despierta el mundo de la sexualidad le confieren una sensibilidad sísmica y lo convierten en una banda de transmisión para una amplia variedad de necesidades y deseos: amor y odio, ternura y agresión, intimidad y aventura, romance y*

depredación, placer y dolor, empatía y poder. La experiencia del sexo es muy subjetiva".⁵

Y retomando esta idea de la sexualidad como experiencia subjetiva, aún teniendo en cuenta que la sexualidad es una construcción social, entendemos que la vivencia de la misma en cada persona es única, personal y que no habría de depender "de lo que debe ser". Creemos que la sexualidad de cada persona responde a los propios deseos, a las necesidades, pudiendo vivirlos plenamente siendo conscientes de que en parte está afectada por los juicios de valor que pueda hacer la sociedad en su conjunto. Lo único que podría limitar nuestras expresiones y experiencias sexuales es la voluntariedad de los actos sexuales, es decir, si quiero o no hacer determinado comportamiento: *No es No*. Por ello, al hablar de sexualidad, la entendemos como una relación entre iguales, de libre expresión, en la que puede haber amor o no, pero siempre el respeto para con la/el otra/o y con una misma.

¿Qué necesitamos para poder hacerlo? Alguna dirá que una buena pareja o amante. Seguramente, pero qué tal si

⁵ Weeks, Jeffrey. *Sexualidad*. México: Paidós. 1998.

primero investigo: ¿qué es lo que necesito?, ¿qué es lo que sé de mi deseo?, ¿qué sé de mi cuerpo? Es necesaria una profunda conciencia a partir de la reflexión y el deseo de cambiar el papel que nos han asignado para que una mujer y/o un hombre deje de actuar tal y como se espera que lo haga.

Esta conciencia del cambio puede ser compleja pero creemos que vale la pena aunque solo sea por lo bien que nos los podemos llegar pasar. Poder vivir una sexualidad propia, descubrir las necesidades, los anhelos, los placeres, los deseos, ensayar con el propio cuerpo y las ganas, explorar y sentir las vivencias que nos pueden generar estas experiencias seguro que abrirá la puerta a una emocionante aventura.

Es importante darnos el derecho al placer, a la exploración sexual (y a correr riesgos sexuales) sin que éste sea incompatible con nuestra necesidad de seguridad y con el derecho a un lugar seguro.



Afectividad y sexualidad(es)

Las formas afectivas más estrechamente ligadas a la sexualidad.

El deseo sexual

El reino del deseo es el “ojalá”.

Octavio Paz

Cuando hablamos de sexualidad humana, es necesario poder distinguir y diferenciar entre “necesidad” y “deseo”:

- **La necesidad** (sexual) se definiría biológicamente, y por tanto tendría un carácter universal, y se satisfecería mediante mecanismos instintivos, en los que las formas de búsqueda y satisfacción están prefijadas.
- **El deseo** (sexual) se define psico-socialmente, cambia histórica y culturalmente, y la respuesta que trata de satisfacerlo depende del aprendizaje.

Si la sexualidad es una construcción social, una creación humana, una combinación de lenguaje, conciencia, simbolismo, placer y movimiento, es nuestro deseo quien desencadena la respuesta sexual y no una necesidad biológica.

El ser humano puede controlarlo, reorientarlo y darle otro significado. **La(s) sexualidad(es) está sustentada sobre los deseos.**

El deseo sexual nos muestra la capacidad para la experiencia sexual, algo que se ha relacionado como una actividad indigna, pecaminosa, si no sucia. Ha sido necesario buscar mecanismos que la legitimen: para los hombres esa legitimación descansa sobre la naturaleza del instinto biológico; para las mujeres la dignificación del deseo y la práctica sexual se realiza mediante la trascendencia del sentimiento amoroso (“parafernalia romántica”)⁶. El silencio, el ocultamiento, el miedo y la vergüenza nos han sido impuestos a las mujeres para que no tengamos conocimiento, ni control sobre lo que deseamos.

Reconocer nuestros deseos como deseos con dimensión humana (en lugar de algo monstruoso) significa que podemos hablar de ellos tranquila y claramente. Cuando el deseo es sentido como una carencia, un recuerdo, una laguna, podemos vernos impulsadas a llenar ese vacío sin

⁶ Guasch, Oscar., Viñuelas, Olga (Eds.). *Sexualidades: diversidad y control social*. Barcelona: Edicions Bellaterra. 2003.



saber por qué ni cómo. Solo cuando conocemos lo que nos motiva somos libres para escoger alternativas,⁷ y esto pasa, en muchas ocasiones, por sentir y vivir en ese vacío.

Por eso es importante darnos el derecho a desear. Las manifestaciones más frecuentes del deseo sexual pueden ser: fantasías sexuales, deseos explícitos, sentimientos de tensión, necesidad de entrar en contacto corporal con otras personas o con una misma y puede ser excitado por estímulos externos y por los afectos.

La atracción sexual: se produce cuando percibimos a una persona como excitante y provoca una tendencia a la aproximación, a la relación. Podemos sentirnos atraídas por multitud de objetos de atracción (personas) a la vez, aquellas que corresponden con la orientación del deseo.

El enamoramiento: supone el deseo y la atracción, pero con la particularidad que el objeto (persona) de enamoramiento se nos presenta como único e insustituible. Cuando sentimos deseo o atracción sexual estamos abiertas a multitudes de

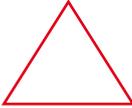
7 Young-Eisendrath, Polly. *La mujer y el deseo*. Barcelona: Editorial Kairós. 2000.

objetos (personas) posibles que pueden coincidir en el tiempo, en cambio el sentimiento de enamoramiento tienen un carácter de exclusividad. Deseamos una unión permanente con la otra persona, según nuestro marco sociocultural.

Sobre el amor

¡¡¡¡Lo que se ha hablado, escrito y cantado sobre el amor!!!!. Eso de lo que todo el mundo opina, desea, carece y añora. Lo que mueve el mundo, lo que más frases celebres describe y lo que más dolores de cabeza provoca. Es una de las más intensas y deseables emociones humanas⁸

Muchos teóricos/as han planteado sus argumentos, explicaciones, investigaciones y opiniones en torno al amor. Recogerlas todas sería una “locura”, pasamos a mostrar solo alguna de ellas.

La teoría  del amor (R. Sternberg)

8 Sternberg, Robert. *El triangulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós. 2000.



En 1986, Sternberg esboza una teoría general sobre el amor, intentando abarcar tanto los aspectos estructurales como la dinámica de los mismos y en la que tuviera cabida las distintas expresiones o tipos de amor. Señala tres componentes fundamentales interdependientes entre sí:

- **Intimidad:** hace referencia a los sentimientos que en una relación promueven la proximidad, la vinculación y la conexión. Incluye el deseo de promover el bienestar de la otra persona, el sentirse feliz en su presencia, el ser capaz de contar con la otra persona en momentos difíciles, el recibir y dar apoyo emocional, tener una buena comunicación,...
- **Pasión:** está referida a la sexualidad. Es un estado de intenso deseo de unión con el otro (otra), la expresión de deseos y necesidades.
- **Compromiso:** es la decisión que tomamos de amar a alguien y el esfuerzo que hacemos para mantener ese amor.

Estos tres componentes darían lugar a una metáfora geométrica ocupando los vértices de un supuesto triángulo.



En una relación interpersonal pueden darse diversos triángulos del amor: su tamaño nos indicará la cantidad de amor sentida por un/a sujeto; y su forma expresaría el equilibrio o el nivel de carga de cada uno de los componentes.

De esta manera, las relaciones amorosas estarán definidas tanto por la intensidad como por el equilibrio de los elementos. De tal manera, que define 7 clases de amor: *Cariño* (intimidad); *Encaprichamiento* (pasión); *Amor vacío* (compromiso); *Amor romántico* (pasión + intimidad); *Amor sociable* (intimidad + compromiso); *Amor fatuo* (compromiso + pasión); y *Amor consumado* (compromiso + pasión+ intimidad).

Después de la elaboración de esta teoría, en 1988 desarrolla una Escala Triangular cuyo objetivo es la elaboración de un instrumento que permita la evaluación de las relaciones de pareja.

Aunque los elementos que componen esta teoría parecen de carácter emocional y por tanto nos podría hacer pensar que es algo “natural”, el propio autor nos plantea que estos componentes cambian en relación a diferentes momentos históricos, lugares geográficos y culturas. Esto nos plantea dos cuestiones:

- Por un lado, los componentes elegidos tienen que ver con aquellos elementos que socialmente se construyen como importantes en las relaciones y que mantienen un determinado modelo de relación (relaciones de pareja estables y para toda la vida).
- Pero por otro lado nos plantea algo muy interesante, nos habla del carácter social de las emociones, lo que es lo mismo: que aprendemos a sentir y a emocionarnos, que aprendemos a “amar”.

Creemos que el **afecto** y el **respeto** son dos de las características más relevantes del amor y marcan la diferencia del amor concebido como una relación en proceso de desarrollo. Y para este proceso vital es necesario contar con aquellos valores relacionados con la adquisición de la ética

relacional. Algunos de estos valores son (Félix López).⁹

- **La igualdad entre los sexos:** relaciones de y en igualdad.
- **La sinceridad personal.**
- **El placer, la ternura, la comunicación y los afectos compartidos:** en el encuentro con la otra persona.
- **La responsabilidad compartida:** somos responsables de todo aquello en lo que intervenimos de una manera u otra.
- **La apuesta por el valor de los vínculos:** vincularse afectivamente es una de las necesidades humanas más fuertes. Es importante establecer unos vínculos afectivos libres y, al mismo tiempo, comprometidos con la promoción de la estabilidad y el bienestar de quien hace esta apuesta vital y social.
- **El reconocimiento y el respeto a la sexualidad infantil:** reconocer la sexualidad infantil significa conocer su especificidad. Es válido para las otras sexualidades.

⁹ López Sánchez, Félix., Del Campo Sánchez, Amaia. *Prevención de abusos sexuales a menores: guía para padres y mares*. Salamanca: Amarú ediciones. 1997.

De-construyendo el amor

Cualquier sentimiento y emoción se aprende, no solo su expresión sino también su vivencia subjetiva. Y este aprendizaje es diferente en hombres y mujeres, es decir, se nos enseña a qué y cómo se debe sentir por el hecho de ser hombres o ser mujeres. Y esto vale para el “amor”.

Nuestra tradición cultural (griega) emplea una clasificación del amor distinguiendo el amor espiritual (el trascendente y moralmente bueno) del amor carnal (el apasionado y físico). Y se manejan tres conceptos de amor: eros (amor con atracción física); ágape (amor que comparte amor con las otras personas) y filia (la atracción espiritual hacia otras personas, que implica un sentido trascendente). Sobre esta tradición se asienta nuestra visión de la sexualidad. De hecho cuando hablamos de educación sexual hemos tenido que añadir la coletilla de afectiva para que sea “moralmente” aceptable.

El amor y el enamoramiento están contruidos socialmente, y como tales, son al tiempo reflejo y producto de una época y una sociedad determinada. Las personas se autoperiben enamoradas basándose en unos esquemas (o ejemplos) proporcionados por la cultura y las actitudes ha-

cia ellos. Es una experiencia que aprendemos socialmente y que cada cultura le otorga una determinada importancia: en la nuestra, actualmente, el amor se considera como el *motor de la vida*, el *sentido de la existencia*, es decir, tiene un papel primordial en el ámbito de las relaciones humanas y en nuestra visión del mundo. Como ejemplos, las películas que vemos, las canciones que coreamos las princesas casaderas,...

Actualmente tiene una gran repercusión en nuestras vidas el concepto de **amor romántico**, que aparece a finales del siglo XVIII, y ha impregnado tanto nuestras vidas que parece que ha estado desde siempre,... El ideal de amor romántico que ofrece a la persona un modelo de conducta amorosa, organizándose a su alrededor elementos psicológicos y sociales. Algunos pueden considerarse prototípicos, facilitando, así, su identificación: la idealización del amado/a, el inicio súbito, el sacrificio por el otro, la fusión, la pasión, el sufrimiento, amor de un minuto que lo vale todo,...

El sentimiento de estar enamorada/o es aprendido por los niños y las niñas durante el periodo de socialización junto con lo que significa tal sentimiento. Hay un conjunto de normas sociales y culturales que sutilmente nos dejan cla-

ro el cuándo, cómo, de quién, de quién no,... puede una/o enamorarse. Diferenciando así los modelos masculinos y femeninos a seguir, y generando todo un conjunto de diferentes expectativas, de conductas, que guían en los procesos de enamoramiento, elección de la pareja, ruptura,...¹⁰

Estos procesos sobre el amor se sustentan en un sistema de género desigual y patriarcal que utiliza a las emociones para el mantenimiento de unas relaciones de poder que establecen:

el dominio de los hombres como:

- Hombres sujetos de amor: son amados, deseados, ocupan un lugar central en la vida de quienes les aman (esto no se da al revés).
- Activos en el amor.
- Son sin amar ni ser amados, su identidad, lo que son no pasa por sus relaciones afectivas.

Y la subordinación de las mujeres, los mandatos de género que nos indican a las mujeres qué debemos ser, qué deseamos ser, qué queremos ser y qué somos,... para otros/as. Es decir, cuidar antes que ser cuidadas, dar antes que recibir. En definitiva:¹¹

- Mujeres seres para el amor: amor de entrega.
- Identidad de las mujeres.
- Especialistas en el amor.
- Erotismo como procreadora y madre, no como mujeres.

Por tanto, el mandato de género nos pone a las mujeres en un lugar en que nuestra identidad (lo que somos) está en función del amor. Siendo, además, una de las pocas vías de realización social de las mujeres. Como apunta Marcela Lagarde: “*el lugar en el mundo de las mujeres reside en el amor*”¹¹.

Así, el amor romántico encierra recovecos de dominio que conllevan desigualdad, dependencia, dominación, privilegios e inequidad, que en las personas se refleja en frustración, sufrimiento y daño. Invisibiliza otras formas de amar e impone, a través de formas de violencias, este sistema patriarcal de género, sexualidad y amor¹².

¹¹ Lagarde y de los Ríos, Marcela. *Para mis socias de la vida*. Madrid: Ediciones Horas y Horas. 2005.

¹² Blázquez Rodríguez, Maribel. *Amor y sexualidades. V Jornadas sobre Violencias de Género y VIH: amor sexo y otros cuentos*. Bilbao: Organizadas por Creación Positiva. 2008.

¹⁰ Sangrador, José Luis. Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, (5). 1993.

Aprendiendo a “amar”¹¹

Es importante pensar y sentir el amor en otras claves diferentes a las que nos han enseñado desde este modelo que santifica las relaciones románticas. Para ello es preciso primero analizar:

- Aquellas formas de amar que son perjudiciales para la vida y así para la salud, formas que enferman. Son aquellas en las que se pierden los límites del yo, se establecen relaciones de dependencia, sometimiento al amado,...
- Y aquellas formas de amar que son protectoras para una misma y para los (las) demás.
- Indagando en nuestras biografías, en nuestras heridas, en el desamor.
- Nuestras posibilidades para ser dueñas de nuestras vidas, de nuestras emociones y nuestras relaciones. Ser conscientes de nuestras vidas, de la preservación de nuestra persona y desde ahí pensarnos y vivirnos de otras maneras.

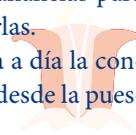
Es preciso una nueva **educación amorosa** que nos ayude a:

- Amarnos a nosotras mismas. Amor por, desde, para una misma. Ser el centro de nuestra propia vida.
- Reconocer la soledad como parte de nuestra existencia y como lugar para la reflexión y la recuperación.

- Repensar las sexualidades: qué deseo, qué necesito y qué quiero.
- Amar de otra manera, desde el reconocimiento, la diferencia (la más absoluta), la igualdad (asimetría y semejanza), el intercambio, la reciprocidad, la discrepancia, el desencuentro y el reencuentro.
- Iniciar otras relaciones amorosas con nuestras personas queridas no solo con amantes, experimentar en el día a día, para desmontar las fantasías del enamoramiento y las distancias entre nuestras ideas y nuestras vivencias.

Y para terminar algunas claves para la negociación en el amor que nos faciliten crear vínculos con las otras personas con vistas a relacionarnos afectivamente desde posiciones más igualitarias. Para ello es importante:

- Establecer pactos amorosos: condiciones para que las otras personas se relacionen con nosotras.
- Llevar un libro de contabilidad en nuestras relaciones amorosas; qué aporta cada quien a la relación. Un libro que recoja los costos, los beneficios, las ganancias para observar las desigualdades y poder superarlas.
- Confianza siempre a prueba. Construir día a día la confianza, no desde la incondicionalidad sino desde la puesta al día y la revisión de lo pactado.



- Negociar lo común no lo propio.
- Ser conscientes de que tenemos derechos y que estos deben ser respetados. Sentirnos y ejercer de ciudadanas.

Sexualidad(es) versus tener (hacer) sexo

Si hasta ahora hemos estado dándole vueltas a lo que viene a significar la sexualidad como construcción social y la influencia que esto tiene en nuestros comportamientos y experiencias como seres sociales y sexuados que somos, ha llegado el momento de sumergirnos en las profundidades del sexo. Hablamos de (tener) **sexo** cuando nos referimos al comportamiento/relación sexual (lo que hacemos y cómo lo hacemos) teniendo en cuenta que tiene dos significados: uno referente al “acto” (lo que hacemos y cómo lo hacemos); el otro significado corresponde a una asignación desde lo biológico, dando lugar a las categorías de sexo masculino y sexo femenino. Nuestra cultura y sociedad, ha supuesto que existe una conexión entre el hecho de ser “biológicamente” macho o hembra (es decir tener los órganos genitales y la potencialidad reproductiva correspondiente) y la forma correcta de comportamiento erótico.

Los comportamientos sexuales se ven determinados por **aspectos sociales**, cualquier comportamiento humano se da en

un contexto y entorno específico; **aspectos psicológicos** que tienen que ver con lo que pienso, otros que tienen que ver con lo que siento y por último con lo que hago. Incluiríamos por tanto, entre otros, los siguientes elementos: creencias culturales, creencias personales a cerca de la sexualidad, información, expectativas (qué esperamos), experiencias previas, interpretación de la realidad presente, planes de futuro, fantasías, autoimagen, la vivencia de nuestro cuerpo, las sensaciones, las emociones, los sentimientos, las habilidades y aptitudes en las relaciones sociales, los deseos, las inquietudes,... **Aspectos biológicos**: edad, genitalidad, cambios físicos y hormonales, enfermedades, medicaciones,...

Además cada uno de estos aspectos influyen uno sobre el otro, por tanto, la sexualidad es algo más complejo que el tipo de práctica sexual que realicemos en un momento determinado. El sexo es como expresamos nuestra sexualidad tanto con una misma como en relación con las otras personas.

Si dejamos al margen la solemnidad que nuestra cultura está otorgando a la sexualidad, que parece algo sagrado de lo que debemos saberlo todo y nos centramos en nosotras mismas, en nuestras vivencias, en nuestras experien-

cias, en nuestros deseos y necesidades, la pregunta sería ¿qué sexo nos gustaría tener?, ¿cómo nos gustaría vivir nuestra sexualidad? He aquí el camino a recorrer para reconocernos como sujetos de deseos y de derecho para ejercer plenamente nuestro derecho a tener la sexualidad que queremos tener, a expresar nuestros afectos, al placer y al disfrute.

Prácticas sexuales

Llamamos prácticas sexuales a aquellas conductas y comportamientos que se establecen en el ámbito de las relaciones sexuales, es lo que hacemos a la hora de expresar nuestras emociones y sensaciones en el encuentro con el otro.

Culturalmente las prácticas sexuales han estado vinculadas con la reproducción en este mundo patriarcal. Es por este motivo que se ve el coito (la penetración del pene en la vagina) como la práctica sexual por “excelencia”. De hecho, en muchos manuales aparece casi exclusivamente como la única práctica (con miles de posiciones para realizarla). Las otras prácticas sexuales se han considerado como secundarias, como elementos para el juego o para la excitación, e incluso en algunos textos se han calificado de patológicas.

Sin embargo, cualquier práctica sexual puede ser gratificante, divertida, estimulante, comunicadora de nuestros afectos. Hay muchas formas para expresar nuestras emociones y sentir el placer que nos provoca estar en contacto con las sensaciones de nuestro cuerpo y con el de nuestra pareja sexual. No todas las personas vivimos la sexualidad de la misma manera.

Estamos capacitadas para tener una gran variedad de conductas sexuales y ninguna es mejor que otra.

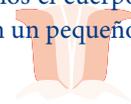
Lo único que pone límites en el tipo de relaciones sexuales que mantengamos es nuestro deseo de practicarlas. Dicho de otro modo, el darnos el permiso para poder decidir y expresar a nuestra pareja si queremos hacer esa práctica sexual, cómo queremos hacerla y cuándo. Estamos hablando de respeto a nuestras necesidades, a nuestras inquietudes y de poner freno a aquellas conductas que puedan causarnos o causar daño físico o psicológico.

¿Por qué tenemos relaciones sexuales? Los motivos son innumerables: por placer, para divertirnos, para jugar, por presión social (todo el mundo lo hace y ahora se lleva), por amor, por curiosidad, por deporte, para sentirnos

deseadas, para relajarnos, por que quiero/queremos tener un hijo, por que toca (hoy es sábado), para conservar a mi pareja,... Saber cuáles son los motivos que me llevan a tener relaciones sexuales también puede ayudarnos a descubrir nuestros deseos, nuestros miedos y dificultades, nuestras necesidades. Conocerlas nos abrirá la puerta para expresarlas y poderlas afrontar si queremos.

Hagamos un repaso de algunas prácticas sexuales:

- **Penetración vaginal:** la introducción del pene en la vagina recibe también el nombre de coito vaginal. Para la penetración vaginal también se utilizan instrumentos como los juguetes sexuales o los dedos de la mano.
- **Penetración anal:** la introducción del pene en el ano recibe también el nombre de coito anal. Para la penetración anal también se utilizan instrumentos como los juguetes sexuales o los dedos de la mano. A la introducción del puño se le denomina *fisting*.
- **Felación:** estimulación con la boca y la lengua del pene y los testículos.
- **Cunnilingus:** estimulación con la boca y la lengua de los labios mayores, menores, vulva, vagina y clítoris.
- **Beso negro:** estimulación del ano con la boca.
- **Masturbación:** estimular con frotamiento, caricias u oprimiendo los genitales de la otra persona y/o los propios. Esta estimulación puede ser con la mano o con otras partes del cuerpo.
- **Petting:** practicar sexo sin penetración, la estimulación sexual con caricias, roces, besos y masturbación (es un término usado entre adolescentes)
- **Frotarse los genitales:** pene con vulva, vulva con vulva, pene con pene.
- **Acariciar(se):** rozar o tocar suavemente el cuerpo con la(s) mano(s).
- **Besar:** tocar con un movimiento de los labios el cuerpo de la otra persona o propio y separarlos con un pequeño chasquido.



- **Besos húmedos:** besarse la boca con los labios abiertos, meter la lengua en la boca de la otra persona, dejarse meter la lengua de la otra persona en la propia, jugar con las lenguas, las salivas, los labios,...
- **Susurros:** hablar muy bajito, lentamente, murmurando y arrastrando las palabras y los sonidos cerca del oído de la otra persona.
- **Masajes:** presionar, frotar y/o golpear rítmicamente el cuerpo de la otra persona.
- **Magreos:** manosearse con “lascivia” (expresión de deseo sexual).

No quisiéramos dejar de mencionar la existencia de otras prácticas sexuales, que requieren de una escenificación concreta como son las prácticas sado-maso, o los fetichismos...

Cualquiera de estas prácticas sexuales puede ser satisfactoria en sí misma y es “completa” desde su inicio hasta el final. El coito vaginal no es el fin último de la relación sexual (salvo si uno/a quiere reproducirse de manera natural, que no queda más remedio) ni siquiera el primero.

Es posible que disfrutemos mucho con esa práctica sexual, pero es posible mirar que hay otras experiencias a descubrir. Lo importante es la posibilidad de poder disfrutar de la relación con el/la otro/a, de las sensaciones, emociones y sentimientos que puede proporcionarnos el contacto con el otro y con nuestro propio cuerpo, gozar y disfrutar de la sensación por el puro placer y deseo.

En definitiva, para poder disfrutar de las relaciones sexuales es importante tener en cuenta que:

- Te hagan sentir cómoda, respetada y tranquila.
- Se acomoden a ti. No todas tenemos la(s) misma(s) sexualidad(es), ni nos gusta, ni queremos lo mismo.
- Sientas placer, que las sensaciones corporales sean agradables y excitantes para ti. El placer no es igual al orgasmo. El placer va más allá.
- Puedas hablar del tipo de relación (práctica) sexual que quieres mantener con la otra persona en ese momento.
- Darse permiso para pedir, para decir no y para experimentar y curiosar con las sensaciones.
- Puedes cambiar de opinión, poder parar si no te sientes a gusto.
- Las propias necesidades, no estar exclusivamente atenta a las de la otra persona.



- Todo esto favorece el establecimiento de vínculos con las/os otras/os (aunque solo sea de una noche o un mediodía).
- La posibilidad de utilizar diferentes medidas para la prevención en salud sexual: uso de preservativos masculinos y femeninos, lubricantes, anticonceptivos,...

Y ya que estamos, hablemos sobre prevención del VIH y otras ITS, con el fin de posibilitar la toma de decisiones sobre los riesgos que quiero, que no quiero y puedo asumir en mis relaciones sexuales.

Apuntes en torno a la prevención del VIH y otras ITS

Las **infecciones de transmisión sexual** (ITS) son aquellas que habitualmente se transmiten por medio de relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) no protegidas o por contacto sexual. Están causadas por ciertos virus, bacterias, hongos o parásitos. Pueden presentar síntomas o no; pueden aparecer los síntomas al inicio de la infección o después de un tiempo, y a menudo aparecen señales como: picor en los genitales o en el ano, molestias al orinar, verrugas, lesiones o cambios en el flujo vaginal o del pene.

La **prevención** implica desarrollar estrategias para evitar acontecimientos no deseados y/o promover conductas favorables para reducir el riesgo o sus consecuencias. En el caso de las ITS, la prevención comporta, en primer lugar, el conocimiento del causante de la infección con la finalidad de poner en marcha estrategias para su eliminación así como otras estrategias para evitar la transmisión y atenuar las consecuencias de la infección, sobre todo en aquellas infecciones para las que no se ha encontrado, hasta ahora, la manera de eliminar el virus (tratamientos o vacunas) como en el caso del VIH.

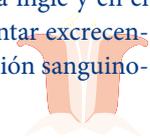
Entonces vamos a conocer un poco más algunas de ellas:

- **Candidiasis:** causa por un hongo (Candida Albicans) que afecta con mayor frecuencia a las mujeres con una aparición excesiva de candidas en vagina con el aspecto de machas pequeñas blancas. Tratamiento con antifúngica (antihongos).
- **Clamidia:** o infección por gonococo, causada por una bacteria (tracoma). Aparecen secreciones anormales de los fluidos vaginales o del pene, dolor al orinar, sangrados vaginales anormales entre menstruaciones, dolor

durante las relaciones sexuales. Tiene tratamiento con antibióticos.

- **Condiloma:** (verrugas genitales) causado por un tipo del virus del papiloma humano (VPH). Origina verrugas de color de rosa o de color de la piel. Aparecen en los labios o el interior de la vagina, en el recto o en el cuello uterino, el pene y el escroto. Puede tener varios tratamientos para su eliminación (pomadas, electrocauterización, extirpación...).
- **Gonorrea:** causada por una bacteria (*neisseria gonorrhoeae*) que afecta al cuello del útero, uretra, el recto, a la faringe y a los ojos. Aparecen aumento de la frecuencia de micción y malestar al orinar, en gonorrea anal: malestar anal y supuración rectal y en la faringitis gonocócica molestia al tragar o dolor faríngeo. Tratamiento con antibióticos.
- **Hepatitis A:** causada por un virus (VHA). Se transmite en contacto oro-genital (boca-ano, boca-pene, boca-vagina). Hay tratamiento, aunque no en todos los casos curativo.

- **Hepatitis B:** causado por un virus (VHB) y es un proceso inflamatorio del hígado. Puede aparecer ictericia (ponerse amarilla piel y ojos), orina oscura, fatiga, náuseas, heces blanquecinas. Se transmite también a través de la sangre. Hay tratamiento en la mayoría de los casos curativo, y existe una vacuna preventiva.
- **Hepatitis C:** causada por un virus (VHC). Su transmisión se produce a través de la sangre, su transmisión sexual es poco frecuente pero posible. Hay tratamiento, aunque no en todos los casos curativo.
- **Herpes genital:** causada por un virus del herpes simple (VHS). Aparecen lesiones dolorosas en la zona genital y perirrectal que aparecen y desaparecen periódicamente. Tratamiento con un antivírico que reduce los síntomas y el riesgo de recaídas.
- **Linfogranuloma venéreo:** causada por una bacteria (*Chlamydia trachomatis*). Aparece una úlcera indolora en la zona genital, nódulos dolorosos en la ingle y en el caso de infección anal, el ano puede presentar excrecencias parecidas a una hemorroide y supuración sanguinolenta. Tratamiento con antibióticos.



- **Pediculosis púbica** (ladillas): causada por un parásito. Aparece picor, con enrojecimiento, irritación e inflamación en la región púbica y a veces en las axilas. También se puede transmitir a través de compartir ropa. Tratamiento con un antiparasitario.
- **Sarna**: causada por un parásito. Aparece un picor nocturno intenso, irritación entre los dedos o los pliegues articulares (codos, muñecas) o en torno a los órganos genitales. También se puede transmitir a través de compartir ropa. Tratamiento con parasiticidas.
- **Sífilis**: causada por una bacteria (*treponema pallidum*) que afecta a diferentes órganos. Se manifiesta con úlceras no dolorosas en los órganos genitales, el ano y la boca que desaparecen espontáneamente, también aparecen machas rojas en el cuerpo que luego desaparecen, lo que no significa que desaparezca la infección. La enfermedad no tratada puede progresar y acabar afectando al cerebro, corazón y vasos sanguíneos. Tratamiento con antibióticos.
- **Infección por tricomonas**: causada por un parásito. En las mujeres se manifiesta con un flujo vaginal anormal

con olor desagradable que a veces se acompaña de picor. Tratamiento con un antiparasitario.

- **Infección por el VIH**: causada por un virus, pero de ésta hablaremos más adelante. No hay tratamiento curativo, los antirretrovirales disminuyen la progresión de la infección.

Las ITS se transmiten, principalmente, mediante:

- El intercambio de fluidos corporales como semen, secreciones vaginales o sangre de una persona infectada. Como es el caso de la infección por VIH, hepatitis B o infección genital por clamidias. El uso correcto de métodos barreras (preservativo masculino y femenino o cuadrante de látex) previene su transmisión.
- Por contacto directo con el área de la piel o las mucosas afectadas por la infección (lesiones) como en el caso del herpes genital, las verrugas genitales y la sífilis. Evitar el contacto con las zonas afectadas o las lesiones y el uso correcto de los métodos barrera (preservativo masculino y femenino o banda de látex) disminuye el riesgo de transmisión.

En el caso de sospechar tener una ITS es conveniente acudir a un centro de salud o centros especializados para su



diagnóstico y posible tratamiento. Lo expuesto anteriormente, es orientativo para que podamos tener información que nos ayude a buscar estrategias para el cuidado de nuestra salud sexual, en cualquier caso, el diagnóstico y el tratamiento es bajo indicación médica.

Hablamos de la infección por VIH

Queremos detenernos un poco más en la infección por VIH. El VIH son las iniciales del Virus de la Inmunodeficiencia Humana. Cuando el VIH entra en el organismo y se implanta dentro del sistema inmunitario es cuando se produce la infección. El VIH utiliza determinadas células del sistema inmunitario para su reproducción, reduciendo así su capacidad de respuesta y debilitándolo progresivamente.

La transmisión del VIH se produce cuando un fluido infectado entra en el torrente sanguíneo a través de una herida abierta o de las mucosas. Por tanto son necesarios tres elementos: la presencia de un fluido que pueda transmitir la infección, una puerta de entrada al organismo y una vía de transmisión. Analicemos estos tres factores:

- **Presencia del virus:** los fluidos corporales con la capacidad de infectar, es decir, los que pueden tener suficiente

cantidad de virus para transmitir la infección son: la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna.

Del fluido pre-seminal podemos decir que no hay suficiente evidencia científica para descartarlo al 100% de la lista de líquidos potencialmente transmisores, pero en cualquier caso tendría muchísima menos capacidad infecciosa que los otros fluidos. El resto de los fluidos corporales no tienen esta capacidad, es decir, la saliva, el sudor, las lágrimas... no pueden transmitir el VIH.

- **Puerta de entrada al torrente sanguíneo:** heridas abiertas y mucosas (interior de la boca, interior de la vagina, glánde, interior del ano, etc.).
- **Vía de transmisión:** aquellas prácticas que posibilitan la entrada del virus en el torrente sanguíneo de la otra persona son las denominadas **prácticas de riesgo**.

A la hora de valorar los riesgos es también necesario tener en cuenta que hay otros factores que pueden aumentar el riesgo de transmisión del VIH como la sequedad de la mucosa anal y vaginal, y/o tener otras infecciones de transmisión sexual (ITS) porque pueden generar erosiones en las mucosas.

Podemos prevenir la infección evitando que los fluidos infectados puedan entrar en el organismo mediante el uso del preservativo masculino o femenino, cuerdas de látex o prácticas sexuales que no comporten riesgo de infección por VIH.

Os presentamos una tabla con las diferentes prácticas riesgo para la transmisión del VIH y las prácticas preventivas que disminuyen el riesgo.



Prácticas de riesgo y prácticas para disminuir los riesgos de infección de VIH*

Práctica de riesgos		Prácticas para disminuir los riesgos	
Prácticas de riesgo alto		De más a menos	
Penetración anal sin protección		Uso del preservativo masculino o femenino. Uso de lubricantes de base acuosa. Evitar la eyaculación en el ano y en el recto.	+ Reducción -
Penetración vaginal sin protección		Uso del preservativo femenino o masculino. Uso de lubricantes de base acuosa. Evitar la eyaculación dentro de la vagina.	
Compartir material de inyección o punción		Evitar compartirlo. Buscar los lugares en donde hagan pircings y tatuajes que ofrezcan todas las garantías sanitarias. Si se comparten, desinfectar adecuadamente el material que se usará.	
Prácticas de bajo riesgo			
Sexo oral sin método barrera		Uso del preservativo masculino para la felación.	
Felación (estimular el pene con la boca)		Evitar la eyaculación dentro de la boca. Si se corren en tu boca, escupir el semen. (no lo mantengas en la boca, ni te lo tragues)	

Cunnilingus (estimular con la boca la zona de la vulva que incluye los labios, la entrada de la vagina y el clítoris).

Uso de una barrera entre la vagina y la boca (cuadrante de látex, plástico para envolver alimentos).

Compartir juguetes sexuales

Ponerles un preservativo.
Lavarlos con agua y jabón después de cada uso.

Prácticas sin riesgos

- Darse besos, hablar con tu pareja sobre sexo.
- Penetración vaginal o anal con preservativo.
- Sexo oral y beso negro con métodos barrera.
- Acariciarse, abrazarse, lamer el cuerpo de otra persona.
- Usar juguetes sexuales.
- Masturbarse o tocar los genitales de otra persona, restregarse mutuamente.
- Tener fantasías sexuales.
- Compartir ropa, lavabos, platos, vasos, las piscinas, las duchas, etc.
- Trabajar o estudiar juntos/as.

* Traducción de “El VIH i la Sida” Parlem de la nostra Salut, parlem del VIH. Diputació de Barcelona. 2008

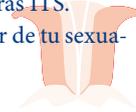


Disminuyendo las vulnerabilidades frente al VIH

La(s) sexualidad(es) no son, tal y como hemos ido viendo, las prácticas sexuales concretas, si no que los aspectos sociales y culturales son un aparte importante en nuestra vivencia de la sexualidad. Y esta dimensión también determina algunos condicionantes que hace que seamos más vulnerables y por tanto podamos estar más expuestas a infectarnos por VIH. Veámoslo:

Prácticas de riesgo altas basadas en creencias culturales y Sociales*

Práctica de riesgo	Prácticas para disminuir los riesgos
Amor romántico	
Ideas que son engañosas	Reflexionando
<p>El amor puede con todo o lo cura todo. Todo por amor. las Idea la fusión en la pareja o de la media naranja: dejo de ser yo para ser nosotros/as.</p>	<p>Tener claro que no hay ni príncipes ni princesas azules, ni sapos que se convierten en la persona de tu vida. Tener claro que tus necesidades y deseos son importantes. No se tiene porque satisfacer las necesidades de las otras personas si no quieres o no lo tienes claro. «No» quiere decir «no».</p>
Comportamientos	Comportamientos alternativos
<p>No poder demostrar deseos sexuales. No poder llevar encima condones. Pasividad, está más atenta a las necesidades de la otras persona.</p>	<p>El uso de las medidas de prevención no es incompatibles con el amor. Tener claro que el amor no evita la transmisión del VIH y otras ITS. Reflexionar sobre lo que quieres para cuidarte y para disfrutar de tu sexualidad y ponerlo en marcha. Darte el permiso para pedir lo que desees.</p>



Fidelidad

Ideas que son engañosas	Reflexionado
-------------------------	--------------

Las parejas de toda la vida no se pueden infectar.
Son estables, para toda la vida.

La fidelidad es un concepto cultural, no es un método de prevención del VIH.
La estabilidad es relativa, hay parejas que consideran que la estabilidad es dos meses y otras, dos años. Por este motivo es preferible poderlo hablar abiertamente.

Comportamientos	Comportamientos alternativos
-----------------	------------------------------

No hablar de la posibilidad de tener relaciones fuera de la pareja.

Dar por sabido que el/la otra si tiene relaciones fuera de la pareja, usará medidas de prevención.

No hablar sobre el tema y no usar mediadas de prevención.

Las parejas están compuestas por dos personas (dos hombres o una mujer y un hombre o dos mujeres), muchas veces con historias previas que suponen: ideas sobre lo que es una pareja, maneras de relacionarse, ideas sobre lo que se puede hacer con la pareja y fuera de la pareja,... Por tanto, poner en común estas ideas posibilita construir una relación respetuosa con el/la otra y con una misma.
Acordar si se tiene o no una relación fuera de la pareja "estable", a veces no es fácil,... es importantes saber qué quieres y cómo hacerlo.
Utilizar medidas de prevención con la pareja o parejas "esporádicas" supone no poner en riesgo ni a tu pareja «estable» ni a ti.
Utilizar medidas de prevención con la pareja «estable» no es un signo de desconfianza. La confianza se basa en poderlo hablar para tomar decisiones libremente sobre vuestra salud y la relación partiendo del respeto.



* Traducción de "El VIH i la Sida" Parlem de la nostra Salut, parlem del

Otro elemento social que nos pone en riesgo es el **estigma y la discriminación**. Luchar contra la homofobia, la transfobia, la lesbofobia, el machismo, la xenofobia,... es visibilizar qué y cómo determinadas prácticas sociales hacen que las personas estemos en riesgo de infectarnos por el VIH.

Luchar contra el estigma hacia las personas que viven o vivimos con el VIH es visibilizar que, a las consecuencias que conlleva estar infectada, se incrementa un mayor sufrimiento y dificulta el cuidado y el tratamiento. Las mujeres que viven o vivimos con el VIH, tenemos derecho a vivir y disfrutar de nuestra vida y sexualidad libre de estigma, a cuidarnos y ser cuidadas desde el respeto.

Trabajar para eliminar el estigma y la discriminación es una tarea preventiva y es reconocer y ejercer los derechos humanos.

Fundamentalmente, entendemos por prevención, el hecho de poder tomar decisiones sobre nuestra vida y salud. Por eso, es necesario tener información sobre qué y sobre cómo se puede hacer para disminuir los riesgos, los posibles daños y las alternativas. Es decir, aprender a vivir mejor y disfrutar de nuestra vida sabiendo que siempre

hay riesgos, pero que podemos hacer cosas para disminuirlos.

Tomar decisiones sobre nuestra vida y nuestra salud no es fácil y sin embargo, las tomamos cada día sobre las cosas que nos importan y que nos rodean. Tomar decisiones también comporta saber qué quiero, qué deseo, qué siento, así como mis dificultades y capacidades; es tenerme en cuenta y escucharme.

Prevención es cuidarse y comprometerse con una misma y con la propia vida. Prevención sexual es darse la posibilidad de disfrutar de la propia sexualidad sintiéndonos tranquilas, respetadas y con derechos.

Sexualidades y derechos

Hemos planteado durante este cuadernillo un posicionamiento concreto en torno a la sexualidad(es). Esta visión, este modelo tiene como marco el enfoque en Derechos, entendiendo que la salud y por tanto la salud sexual es un Derecho resultado del reconocimiento, el ejercicio y el respeto de los derechos sexuales.



Desde la sexualidad “normativa”, aquella que nos dice cómo nos (o no) tenemos que comportar, sentir y pensar en sexualidad por el hecho de ser mujeres (o hombres), aquella sexualidad basada en relaciones de poder, de dominación, esa sexualidad asentada en la exigencia, la obligación, la culpa y la necesidad biológica,... no se pueden ejercer los derechos (sexuales). En la medida que no entiende a las mujeres como sujetas de derechos, como ciudadanas con capacidad para elegir, decidir, transformar y transformarse, de crear,... Es por ello que solo mediante el establecimiento de relaciones igualitarias y en libertad podemos llegar a disfrutar de nuestra(s) sexualidad(es) como un derecho.

Además solo a través del respeto y del ejercicio de los derechos podremos optar a tener una buena salud sexual. Así en 2002, la organización Mundial de la Salud (OMS) definió la salud sexual como:

“Un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad: no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o debilidad. La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad, las relaciones sexuales, así como

la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y cumplidos“.

O porque la salud es la manera de vivir de la forma más autónoma, solidaria y alegre posible (Jordi Gol, 1976¹³), la salud sexual responde a esa definición a través de vivir y experimentar nuestras relaciones y vínculos desde la libertad, el respeto, el afecto y el placer.

¹³ Gol i Gurina, Jordi. La salut. Seminari d'introducció als estudis de Salut Pública. *Annals de Medicina Volum LXII, (7)*. Barcelona: Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears. 2005.

Declaración Universal de los Derechos Sexuales

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su pleno desarrollo depende de la satisfacción de las necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, la intimidad, la expresión emocional, el placer, la ternura y el amor.

La sexualidad es construida a través de la interacción entre individuos y las estructuras sociales. El pleno desarrollo de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, el interpersonal y el social.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad inherente, la dignidad y la igualdad para todos los seres humanos. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual ha de ser un derecho humano básico. Para asegurarnos que los seres humanos de las sociedades desarrollen una sexualidad saludable, los derechos sexuales siguientes han de ser reconocidos, promovidos y defendidos por todas las sociedades de todas las maneras. La salud sexual es el resultado de un ambiente que reconozca, respete y ejerza estos derechos sexuales:

Derecho a la Libertad Sexual: la libertad sexual abarca la posibilidad de los individuos de expresar su potencia sexual. No obstante, esto excluye todas las formas de coerción sexual, de explotación y de abuso en cualquier momento y situación de la vida.

El Derecho a la autonomía Sexual, la Integridad Sexual y la Seguridad del cuerpo: este Derecho involucra la habilidad de tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual de uno/a mismo/a dentro del contexto de la propia ética y social. También incluye el control y el placer de nuestros cuerpos libres de tortura, mutilación y la violencia de cualquier tipo.

El Derecho a la Privacidad Sexual: éste involucra el derecho a tomar decisiones individuales y conductas sobre la intimidad siempre que éstas no interfieran en los derechos sexuales de otros.

El Derecho a la Equidad Sexual: este derecho hace referencia a la oposición a todas las formas de discriminación independientemente del sexo, el género, la

orientación sexual, la edad, la raza, la clase social, la religión, y/o la invalidez física o emocional.

El Derecho al Placer Sexual: el placer sexual incluye el autoerotismo: fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

El Derecho a la Expresión Sexual Emocional: la expresión sexual es más que el placer erótico en los actos sexuales. Cada individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

El Derecho a la Libre Asociación Sexual: significa la posibilidad de casarse o no, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales.

El Derecho a hacer Opciones Reproductivas, Libres y Responsables: esto abarca el Derecho para decidir sobre tener hijas/os o no, el número y el tiempo entre cada uno/a y el derecho al acceso a los métodos de regulación de la fertilidad.

El Derecho a la Información Basada en el Conocimiento Científico: la información sexual ha de ser generada a través de un proceso científico y ético, y difundido de forma apropiada a todos los niveles sociales.

El Derecho a la Educación Sexual Comprensiva: este es un proceso que dura toda la vida, desde el nacimiento y habría de involucrar a todas las instituciones sociales.

El Derecho al cuidado de la Salud Sexual: el cuidado de la salud sexual ha de estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, las preocupaciones y los desordenes sexuales.

Los derechos sexuales son derechos humanos fundamentales y universales.



Mis anotaciones



Elaborado por:



www.creacionpositiva.net
93 431 45 48

Subvencionado por:





Violencia de género

“Para todas aquellas mujeres que vivimos en deseos”.

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación y elaboración de contenidos:
M^a Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la revisión de contenidos:
Rosa Povedano Pérez y M^a del Mar Velasco Salles.

Y hemos contado con la colaboración de Isabel Canudas i Cusidó, Margarita Maragall Vidal y con la inestimable confianza de las mujeres con las que hemos compartidos nuestras historias en la asociación y durante los talleres de sexualidad.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: l'Apòstrof, SCCL

Marco teórico

Objetivo de la carpeta

- Conocer el marco donde se produce la violencia de género y machista.
- Entender qué es la violencia de género contra las mujeres.
- Enmarcar el impacto que tiene la violencia de género en la sexualidad de las mujeres.
- Redimensionar el impacto de la violencia de género en la vida de las mujeres.
- Conocer los vínculos y sinergias entra la violencia de género y el VIH.

Contenidos de la carpeta

- Qué entendemos por violencias de género.
- Tipos de violencia de género.
- La violencia sexual más allá de los abusos sexuales.
- El impacto de las violencias de género en la sexualidad.
- En impacto de las violencias de género en la salud.
- Empoderar: más que una palabra.

Palabras clave

- Violencia de género.
- Violencia de género contra las mujeres.
- Violencia machista.
- Violencia sexual.
- Poder.
- Amor romántico.
- Coacción.
- Coerción.
- Patriarcado.
- Abusos sexuales.



Marco teorico

Una primera aproximación de las violencias de género

Para empezar, os facilitamos un posible listado de los términos para encuadrar la(s) violencia(s) contra las mujeres:

- **Agresiones sexuales:** Uso de la violencia física y sexual ejercida sobre las mujeres mayores o menores de edad, determinada por el uso premeditado del sexo como arma para demostrar el poder y abusar.
- **Acoso sexual:** Cualquier comportamiento verbal, no verbal o físico no deseado de índole sexual que tenga como objetivo o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una mujer o de crearle un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante, ofensivo o molesto.
- **Acoso en razón de sexo:** Cualquier comportamiento no deseado relacionado con el sexo de una persona con ocasión del acceso al trabajo remunerado, la promoción en el puesto de trabajo, la ocupación o la formación, que tenga como propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de las mujeres y de crear un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante u ofensivo.
- **Atención:** Acciones destinadas a una persona para que pueda superar las situaciones y las consecuencias gene-

radas por el abuso en los diferentes ámbitos: personal, familiar y social, garantizando la seguridad y facilitándole la información sobre los recursos y los procedimientos necesarios para que pueda resolver la situación.

- **Detección:** Puesta en funcionamiento de los diferentes instrumentos teóricos y técnicos que permitan identificar y hacer visible la violencia machista, tanto si ésta aparece de forma precoz como de forma estable, y que permitan, también; conocer las situaciones en las que se tiene que intervenir, con el fin de evitar el desarrollo y la cronicidad de la violencia.
- **Mutilación sexual femenina o riesgo de sufrirla:** Incluye cualquier procedimiento que implique la eliminación total o parcial de los genitales femeninos o que produzca lesiones.
- **Precariedad económica:** Percepción de ingresos igual o inferior al indicador de renta de suficiencia del Estado, que se establece anualmente.
- **Prevención:** Acciones encaminadas a evitar o reducir la incidencia de la violencia machista por medio de la reducción de los factores de riesgo, e impedir su normalización, y aquellas encaminadas a sensibilizar a la ciudadanía, especialmente a las mujeres, en torno al hecho de *que ninguna forma de violencia es justificable, ni tolerable.*

- **Recuperación:** Etapa del ciclo personal y social de una mujer que ha vivido situaciones de violencia, en la que se posibilita el restablecimiento de todos los ámbitos dañados por la situación vivida.
- **Reparación:** Medidas tomadas por los diversos organismos y agentes responsables de la intervención en el ámbito de la violencia machista (jurídicas, económicas, sociales, laborales, sanitarias, educativas, etc.) que contribuyen al restablecimiento de todos los ámbitos dañados por la situación vivida.
- **Sensibilización:** Acciones pedagógicas y comunicativas encaminadas a generar y modificar el imaginario social para avanzar hacia la erradicación de la violencia machista.
- **Victimización secundaria (o revictimización):** Maltrato adicional ejercido contra las mujeres que aparecen en situaciones de violencia machista como consecuencia directa o indirecta de los déficits -cuantitativos y/o cualitativos- de las intervenciones llevadas a cabo por los organismos responsables, así como por las actuaciones desacertadas provenientes de otros agentes implicados.

Qué entendemos por violencias de género contra las mujeres

“No se nace sino que se deviene mujer”

Simone de Beauvoir

La violencia de género contra las mujeres es aquella violencia machista ejercida contra las mujeres solo por el hecho de *ser mujeres*. Pero no por el hecho de ser mujeres desde una concepción biológica sino de los papeles y la posición que se asigna a las mujeres desde una concepción social. Ese “solo por el hecho de ser mujeres” muchas veces no toma la suficiente relevancia que tiene, porque ese “solo”, implica una desigualdad de por sí imposible de justificar si no es desde las posturas más machistas de la sociedad.

La Asamblea General de Naciones Unidas (1993) adoptó la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, en la que se afirma que *“la violencia de género deteriora o anula el desarrollo de las libertades y pone en peligro los Derechos Humanos fundamentales de las mujeres, la libertad individual y la integridad física de las mujeres”*. Y especifica, entre otras cuestiones, que la violencia

contra la mujer significa cualquier acto violento basado en la pertenencia al sexo femenino, que tenga o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer que incluye las amenazas de tales actos, la coacción, o privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la vida privada.

El género determina una jerarquización entre lo masculino y lo femenino. Por tanto, una atribución de poder entre lo masculino y lo femenino, y eso supone que las mujeres seamos socialmente relegadas a un segundo término. En palabras de Simone de Beauvoir: “No se nace mujer, se llega a serlo”. Eso de por sí, ya es una forma de violencia contra las mujeres. Se trata de la primera violencia, la estructural, aquella que sitúa a las mujeres en un lugar de desigualdad. Violencia muy invisible porque se configura como la base del sistema social que conocemos.

Como hemos comentado en la carpeta sobre el Género, el sistema patriarcal es el sistema predominante en la sociedades y el que establece “un orden simbólico y real de la relaciones, de las identidades”, de la sexualidad, de los vínculos, de las desigualdades. Lo hace básicamente a través de dos elementos: la socialización y la violencia de género.

Los procesos de socialización nos explican en “quiénes debemos ser, cómo nos debemos comportar y qué debemos esperar”. Naturaliza todos estos mandatos como si fuesen “desde siempre y porque no puede ser de otra manera”.

La violencia de género es la forma que tiene el sistema patriarcal de dominar y controlar que el orden que ha establecido se mantenga. Es decir, que se mantengan los mandatos de género y se salvaguarden, tal y como están configurados, y que el lugar donde “coloca a las mujeres y a los hombres sea inamovible” (o por lo menos lo parezca). Para ello, establece, a través de una serie de mecanismos o formas violentas, el orden y la desigualdad. La violencia de género es intencional.

Para que esta violencia se mantenga, se establecen una serie de mecanismos que invisibilizan que la violencia se da en todas las esferas de nuestras vidas y que tiene un calado en todas nuestras relaciones en mayor o en menor grado. Porque de eso se trata: del grado de la violencia de género que sufrimos las mujeres y los hombres; y la gravedad y la profundidad de las heridas que produce esta violencia en la vida de las mujeres.

Los hombres sufren violencia de género, porque deben cumplir los papeles de la masculinidad de forma castrante para su libertad. Las mujeres sufrimos la violencia de género porque nos someten a los papeles asignados a la feminidad y esto supone, además, el riesgo de sufrir violencia por parte de “otros” por el hecho de ser mujeres.

La violencia de género contra las mujeres más visible por el impacto a corto y largo plazo en la vidas de las mujeres es el maltrato de las parejas o exparejas. Este maltrato puede llegar hasta el asesinato en muchos casos, pero lo más habitual es un asesinato invisible en la parte psíquica de las mujeres, desposeyéndolas de su ser. El maltrato de los hombres contra las mujeres no es un hecho individual de unos pocos hombres a ciertas mujeres, es un hecho social, es un problema de los hombres que lo sufren las mujeres.

Violencia contra las mujeres son también todos aquellos comentarios, demandas, coacciones emocionales, exigencias o actitudes del compañero que menosprecian, limitan, ridiculizan y no respetan las necesidades de una mujer. Frecuentemente, son un indicio de posibles actos de violencia física en el futuro. Desgraciadamente, este tipo

de violencia, a menudo se esconde tras bromas, actitudes hechas “sin mala intención”, y forman parte incluso de los refranes y dichos populares de “toda la vida”.

Tipos de violencia de género contra las mujeres

Los tipos de violencia de género contra las mujeres se pueden clasificar de muchas maneras. Una de ellas es el **ámbito** donde se produce, así:

- **Violencia en el ámbito de la pareja (y expareja).** Violencia física, psicológica, sexual o económica ejercida sobre las mujeres y realizada por parte del hombre que es o ha sido su cónyuge o persona atada por relaciones similares de afectividad.
- **Violencia en el ámbito familiar.** Violencia física, sexual, psicológica o económica, ejercida sobre las mujeres tanto mayores como menores de edad, que se da en el seno de la familia, perpetrada por parte de miembros de la misma familia y determinada por el marco de las relaciones afectivas y los vínculos del entorno familiar.

- **Violencia en el ámbito laboral.** Violencia física, sexual o psicológica, que se puede producir tanto en el centro de trabajo y durante la jornada de trabajo, como fuera del centro y de las horas de trabajo, siempre que tengan relación con el trabajo.
- **Violencia en el ámbito social o comunitario.** Comprende las agresiones sexuales, el acoso sexual, el tráfico y explotación sexual de mujeres y niñas, la mutilación genital femenina o el riesgo de sufrirla, los matrimonios forzados, aquella derivada de los conflictos armados, y la violencia contra los Derechos Sexuales y Reproductivos de las mujeres.
- **Violencia contra los Derechos Sexuales y Reproductivos de las mujeres.** La violencia sexual es la vulneración de los Derechos Sexuales. Los abusos sexuales, las violaciones; pero también los abortos selectivos, el aborto penalizado, las esterilizaciones forzadas, matrimonios forzados, abusos sexuales, coacción y coerción para mantener algún tipo de relación sexual, o para no utilizar métodos de prevención (condones,...), la realización de mantener relaciones con terceras personas o intercambio de parejas

con elementos de coacción, la homofobia, lesbofobia y transfobia.

- **Violencia derivada de los conflictos armados.** Incluye todas las formas de violencia contra las mujeres que se producen en estas situaciones, como el asesinato, la violación, la esclavitud sexual, el embarazo, el aborto y la esterilización forzada, la infección intencionada de enfermedades (ITS), la tortura o los abusos sexuales.

Otra clasificación está determinada por las diferentes **manifestaciones** de la violencia de género o machista en la pareja:

- **Violencia económica.** La privación intencionada y no justificada de recursos para el bienestar físico o psicológico de la mujer y la limitación en la disposición de los recursos propios o compartidos en el ámbito familiar o de pareja.
- **Violencia física.** Cualquier acto u omisión de bastante contra el cuerpo de una mujer con el resultado o el riesgo de producirle una lesión física o un daño.
- **Violencia psicológica.** Toda conducta u omisión intencional que produzca en una mujer una desvalorización o un padecimiento, por medio de: amenazas,

humillaciones, vejaciones, exigencias de obediencia o sumisión, coerción verbal, insultos, aislamiento o cualquier otra limitación de su ámbito de libertad.

- **Violencia sexual y abusos sexuales.** Cualquier acto de naturaleza sexual no consentido por las mujeres, incluida la exhibición, la observación y la imposición, por medio de violencia, de intimidación, de prevalencia o de manipulación emocional, de relaciones sexuales. Con independencia que la persona agresora pueda tener con la mujer o la menor, una relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco.

La violencia de género en la pareja o expareja

“La violencia del sexismo se debe comprender con relación a esa forma de muerte psíquica en la construcción del deseo de vivir y ser”

Marta Lamas

La violencia de género en la pareja se produce porque las estructuras sociales socializan a agresores y víctimas a través de los papeles tradicionales de masculinidad y feminidad (roles de género).

Esto supone que en una relación basada en los valores enquistados de dominación tradicional la posibilidad de que se establezca una relación abusiva es muy alta, dado que la base de dicha relación está sometida al poder y al control por parte del hombre agresor a la mujer víctima.

Dicha violencia nunca es casual, siempre tiene un sentido: dominación y control. Existen unas bases socioculturales determinadas por el orden patriarcal que establecen las relaciones de género, las cuales se naturalizan hasta tal modo que las mujeres nos comportamos desde un modelo absolutamente vinculado a la “sumisión” y los hombres vinculados a la “dominación”.

Las mujeres no inician una relación con un hombre violento reconociéndolo como tal. Es a través del tiempo y del dolor que se puede identificar que estamos en una relación abusiva. Los papeles aprendidos, los estereotipos y el amor romántico se ponen en juego y se inicia una relación donde los valores tradicionales son valorados en positivo y los binomios empiezan a funcionar. Así, a las mujeres se les asigna el cuidado y a los hombres la protección. Aparecen los celos y el amor fusional, la dependencia emocional, las concesiones, y finalmente, la culpa. El círculo opresivo de la violencia ya está en funcionamiento.

El amor romántico el colaborador silencioso de la violencia de género (de pareja)

El amor romántico no es el amor que nos hace crecer como personas y que crea una pareja respetuosa. Es aquella manera de entender las relaciones desde la fusión y desde dejar de ser una misma para convertirse en la mitad de otro. Un “Otro”, como veremos, “irreal”, sometido a los mandatos más tradicionalmente patriarcales de sumisión y de identidades ficticias.

El amor romántico, se traduce en aquel príncipe azul que se nos prometía en los cuentos de hadas que nos explicaban de pequeñas y que hoy es un galán o un vampiro de tres cuartos. Los celos, los sentimientos de posesión, ansias de control y paternalismo se nos transmiten como el “reflejo del amor”. Nada más lejos de la realidad.

El amor romántico, aquél por lo que la enamorada haría (*y tiene que hacer*) cualquier cosa para que su enamorado, que no conoce límites (*tiene que tener*), que no entiende de espacios propios (*todo se tiene que hacer con él y pensando en él*), que no contempla las necesidades que podrían hacer decir “no” en el otro (*si amas, lo importante es, siempre, éste otro*), que supone amarlo a él más que a una misma (*eso sería muy egoísta*), y que no entiende la propia satisfacción

y felicidad si no es mediante la del otro (*de nuevo el egoísmo y el no entregarse ni amar del todo*).

Si se actúa según estos postulados de este amor romántico, pasional e intenso, se fácil perderse de una misma, pues estamos esperando sólo la aprobación del otro, su felicidad, el ser merecedora de su amor (y constantemente deseada).

Así el amor romántico, el amor Ciego, nos ciega y es el terreno propicio para que las relaciones desiguales aparezcan y se consoliden como relaciones abusivas.

El ciclo de la violencia o por qué se mantiene la violencia de género en la pareja

Como describió Leonor Walker, para que se mantenga la violencia, para que ésta se quede en lo invisible y para que sea tan extremadamente difícil identificar la situación de violencia que se vive, es necesario un patrón que la sostenga e invisibilice, que casi le dé sentido.

Por supuesto, partiendo de que la estructura abusiva ya existe en esa pareja; podemos describir tres grandes momentos en este ciclo de la violencia:

- La fase de tensión: donde hay fricciones y conflictos, donde el hombre expresa amenaza, hostilidad entre otras. Y donde las mujeres bajo la creencia de amor romántico creen que pueden “calmar la situación” y se sitúan en un lugar de constante sumisión y complacencia.
- Fase de agresión: donde se produce la violencia física, sexual o psicológica. Donde la agresión es vivida como violencia por parte de la mujer. Aunque por los mecanismos de la propia violencia, se justifique.
- Fase de conciliación: donde el hombre violento aparentemente se arrepiente y crea un artificio de cambio, donde las mujeres víctimas creen el artificio emocional de que “él puede cambiar” o “me quiere”.

Evidentemente cuanto más tiempo de la situación de maltrato en la que está la mujer, las agresiones son más frecuentes y con mayor intensidad.

Es importante identificar que la violencia de género contra las mujeres ejercida por la pareja o expareja, no es un hecho puntual. Es producto de un proceso sistemático y continuo de deterioro, por parte del agresor, de la autonomía, la libertad y la autoestima de las mujeres.

Este hecho no se produce de un día para otro, muy al contrario, es un hecho que su principal característica es que es de “escalada”, un escalada de peldaños pequeños y casi inapreciables.

Algunos Mitos patriarcales violentos

Por último algunos mitos falsos que distorsionan la imagen de la violencia contra las mujeres:

- *Los hombres maltratadores han sufrido violencia de pequeños*. **Falso.**

Algunos hombres la han podido sufrir. Lo que condiciona a esos hombres a ejercer la violencia en sus parejas es el permiso que se dan para ejercer la dominación y la sumisión. Es un hecho consciente.

- *“Las mujeres tendemos al maltrato psíquico y los hombres al físico”*. **Falso.**

Es un mito de los arraigados sobre los estereotipos de la maldad de las mujeres. Es cierto que hay mujeres que ejercen violencia contra sus parejas, en este caso no es violencia de género. En todo caso hay que distinguir aquellas que lo hacen por reacción a otras violencias de sus parejas o aquellas que la ejercen por otros motivos.

- “La violencia de género está producida porque las mujeres nos estamos liberando”. **Falso.**

La violencia de género no es producto de que las mujeres vivamos con más autonomía sino de un sistema de control hacia las mujeres. En un producto de dominación.

- “Las mujeres víctimas de violencia lo son porque tienen baja autoestima”. **Falso.**

La baja autoestima es producto de la destrucción sistemática por parte del agresor a través del maltrato psicológico.

- “Una mujer que ha sufrido maltrato nunca se puede curar”. **Falso.**

Las mujeres requieren un proceso de recuperación largo de las secuelas que ha tenido en sus vidas la violencia. Esto no solo supone alejarse del agresor sino hacer un trabajo de recuperación profunda en todos los aspectos de la vida.

La violencia sexual más allá de los abusos sexuales

“Siempre que hay violencia física y/o psicológica contra las mujeres, hay violencia sexual”

Montse Pineda

A veces, al hablar de la violencia sexual, pensamos exclusivamente en las violaciones. Pero va más allá de eso.

La violencia sexual es aquella violencia ejercida en la esfera de los cuerpos sexuados de las mujeres. El objetivo de ésta es desprender a las mujeres de su dignidad, de su autonomía y, también, del ejercicio del placer y del deseo.

Así la violencia sexual es de la(s) violencia(s) más invisibles ejercida contra las mujeres, por el hecho de que esta violencia sea la más tolerada por la sociedad. Una tolerancia, posiblemente, más oculta en lo referente a las violaciones y a las mutilaciones sexuales. Sin embargo, si le ponemos un poco más de interés a dicho análisis observaremos como la violencia sexual está teñida de impunidad. Incluso las violaciones se llegan a “justificar en determinados casos”. Un ejemplo de esto son las innumerables sentencias judiciales que exculpan a los violadores porque “(la mujer) llevaban

tejanos y se necesita colaboración”, “en la agresión se puso el preservativo”, “la mujer llevaba minifalda” o “no hay señales de violencias físicas en dicha agresión”.

Pero hay violencias sexuales construidas en base de los modelos tradicionales que someten los cuerpos de las mujeres a “cumplir” con dichos mandatos. Que “obligan silenciosamente a mujeres” a estar disponibles, a “dejar de ser frías”, a ser lo que la pornografía nos representa, o lo que el silencio del “todo por amor” significa en muchas ocasiones.

La violencia sexual se produce en muchísimas más ocasiones de las que podemos imaginar. Principalmente porque las mujeres somos construidas como cuerpos sexuados objetables, cuerpos aislados del deseo y del placer por una misma, cuerpos segmentados, cuerpos paralizados por un “botox sexual”, tóxico para nuestras vidas.

El impacto de las violencias de género en la sexualidad

Cualquiera de las manifestaciones de la violencia tiene un impacto en la sexualidad de las mujeres, en mayor o menor medida. La sexualidad es, en sí misma, una construcción simbólica de las mujeres.

No vamos a hacer ahora referencia al impacto en la esfera biológica de la sexualidad: riesgo de infectarse de VIH y de otras ITS, de embarazos no deseados o planificados, dolor pélvico, vaginitis, etc... Señalamos el impacto silencioso que es el secuestro del deseo y del placer. En definitiva el secuestro de la autonomía y libertad de las mujeres.

Este rapto se puede evidenciar en diversas formas, todas ellas igual de trascendentes para la vida de las mujeres:

- Algunas veces se trata de una hiperbúsqueda de relaciones con otros en una búsqueda silenciosa de encontrar a la “sirena que se lleva dentro”.
- Otras veces, en la huida constante de la intimidad con otras personas.
- Otras, asumiendo el papel de “fría y/o frígida” como etiqueta castradora del placer y el deseo propio.

Todos estos raptos embargan nuestra “habitación propia interna”,... aquella desde la cual construimos nuestra identidad y nuestras capacidades para la acción, para crear y crearlos, y para reconocernos y reivindicarnos como sujetas de derechos y de deseos.



Violencia de género y VIH: Interrelaciones peligrosas

“El problema central de la infección con VIH en las mujeres no puede solucionarse con posters, campañas de información o sistemas de distribución de condones. El punto central no es tecnológico o biológico: es el rol o estatus inferior de las mujeres. Al punto que, cuando los derechos humanos y la dignidad de las mujeres no son respetados, la sociedad crea y favorece su vulnerabilidad al VIH”.

Jonathan Mann

Al hablar de vulnerabilidad, hablamos de aquellos factores que hacen que algunas personas (o sectores de la población) tenga más probabilidades de resultar infectadas por el VIH. En la vulnerabilidad de las mujeres frente al VIH está su falta de poder sobre el propio cuerpo y sobre la vida sexual, la desigualdad económica y social, y la dependencia que todo ello conlleva.

La epidemia del VIH es un claro reflejo de la situación de desigualdad entre hombres y mujeres y que exponen a las mujeres a un mayor riesgo. El VIH es otra expresión de la violencia de género.

La violencia de género es un factor que pone en riesgo a las mujeres de infectarnos por VIH, en tanto que la violencia contra las mujeres es una vulneración de los Derechos Sexuales y Reproductivos y por tanto, imposibilita poder ejercer nuestra sexualidad en libertad y tener una buena salud sexual, en la que se incluye, entre otros, la prevención para el VIH y otras ITS (acceso y disponibilidad a los métodos barrera, negociación de los usos de los métodos barrera, acceso a la información...).

Las mujeres que se encuentran en una relación abusiva con un hombre aumentan por 100 el riesgo de infectarse por VIH debido, entre otras situaciones, a:

- Miedo a las consecuencias (físicas y emocionales) si no mantienen relaciones sexuales cuándo y cómo su compañero “lo quiere” (exige).
- El temor y la amenaza de violencia futura, rechazo, abandono y/o pérdida de apoyo económico si intenta negociar sexo más seguro o si se niegan a practicarlo.
- La coerción y la manipulación emocional a las que se ven sometidas.
- Relaciones sexuales violentas o agresivas, violación, por parte de la pareja abusiva.



- Son obligadas a tener relaciones sexuales con otras personas o a participar en actos sexuales denigrantes; o son inducidas a la prostitución por una pareja abusiva.

Las mujeres que viven o vivimos con el VIH también estamos en riesgo de sufrir una mayor violencia de género. El miedo a ser rechazadas por la pareja, la amenaza y el miedo a que la pareja desvele su situación al entorno social, el estigma y la discriminación asociado, aún, con la infección por VIH,... hace que se inicien, se mantenga y/o se incrementen las situaciones de violencia.

Es por ello que para la prevención y la atención en VIH es necesario implementar acciones políticas y sociales de tolerancia cero para con las violencias de género. De igual manera, la intervención para la eliminación de cualquier violencia de género, incluidas el estigma y la discriminación para las personas que viven o vivimos con el VIH, es una potente y necesaria estrategia para la prevención primaria, secundaria y terciaria del VIH.

Empoderar: más que una palabra

Desde la Conferencia Internacional de Beijing en 1985, el concepto de empoderamiento ha sido imprescindible para poder hablar de la vida de las mujeres libre de violencia. El motivo de dicha situación tiene dos esferas diferentes y complementarias:

- La necesidad de establecer **espacios** de empoderamiento personal de las mujeres. Se trata de reconocerse y darse la posibilidad del ejercicio del poder de una misma como una forma de recuperación y de libertad. Se trata de posibilitarse espacios de trabajo personal de recuperación de la vida digna. Se trata de un camino del ejercicio de la libertad y de los derechos, en especial del ejercicio de los Derechos Sexuales.
- El empoderamiento de las mujeres como **elemento político**. Al igual que el hecho de ser mujer es un hecho político, el tener un nuevo espacio en el mundo y una nueva relación con el poder, requiere resignificar el poder de las mujeres en el mundo. Requiere una transformación de las estructuras patriarcales de dominación. Requiere “otro mundo”,...

— |

Todo esto es imprescindible que se haga al mismo tiempo, que se promuevan debates sobre la necesidad de establecer las relaciones en base de los *buenos tratos*. Donde se explore el cómo se pueden establecer relaciones desde el respeto y la igualdad. Donde se establezcan las bases de un nuevo modelo social basado en la deconstrucción del género como el orden social predominante y castrante de las vidas de las personas.

Es necesario preguntarnos y trabajar para darle sentido a otro mundo basado en la justicia, en la igualdad, en el valor de la diferencia y la diversidad. Preguntarnos:
¿Qué es para mí una relación de buen trato? ¿Qué se necesita, qué necesito, para que en una relación se dé buen trato? ¿Qué valores predominantes sociales deben darse en aras de que haya relaciones de buen trato?

| —

Recuperarse de una situación de violencia de género no debería ser un reto para las mujeres que lo han sufrido en sus vidas, sino debería ser el mandato de toda una sociedad, de un sociedad más justa.



Mis anotaciones





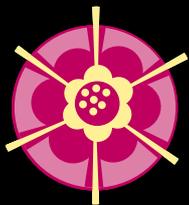
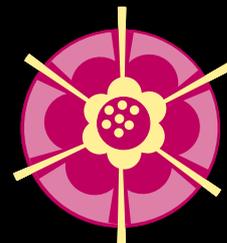
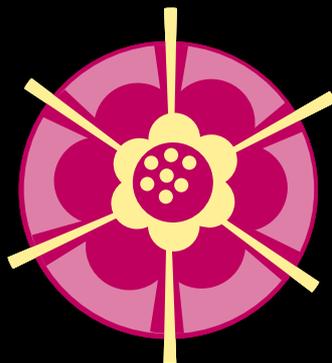
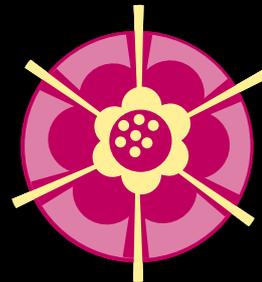
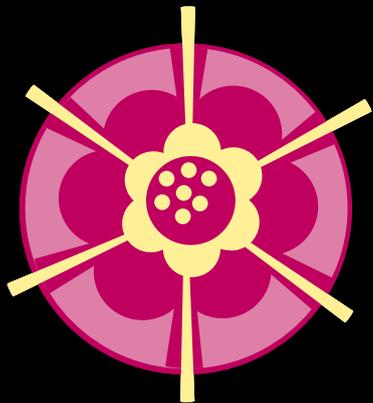
Elaborado por:



www.creacionpositiva.net
93 431 45 48

Subvencionado por:





Plac[✿]eres ✿

“Para todas aquellas mujeres que vivimos en deseos”.

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación y elaboración de contenidos:
M^a Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la revisión de contenidos:
Rosa Povedano Pérez y M^a del Mar Velasco Salles.

Y hemos contado con la colaboración de Isabel Canudas i Cusidó, Margarita Maragall Vidal y con la inestimable confianza de las mujeres con las que hemos compartidos nuestras historias en la asociación y durante los talleres de sexualidad.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: l'Apòstrof, SCCL

Marco teórico

Objetivos de la carpeta

- Redimensionar el placer como un derecho y como experiencia posible.
- Re-conceptualizar el deseo de las mujeres desde una posición activa.
- Reflexionar sobre la dimensión social del uso de los placeres.
- Posibilitar nuevas conexiones con el cuerpo y lo corporal.

Contenidos de la carpeta

- Qué entendemos por placer.
- Qué entendemos por erotismo.
- Nuestros cuerpos, nuestras vidas.
- Placer sensual.
- Los orgasmos.
- Los deseos.
- Fantasías sexuales.

Palabras clave

- Placeres.
- Deseos.
- Cuerpos.
- Ética relacional.
- Erotismo.
- Sensaciones.



Marco teórico

El placer

“El placer da lo que la sabiduría promete”.

Voltaire

El placer lo entendemos como un afirmación, una fuente de poder, un deseo del presente y deseoso de futuro.

El placer como un derecho fundamental y que no puede ser pospuesto a un tiempo mejor o más fácil. Un derecho de las mujeres que es necesario visibilizar y ejercer. El derecho a la alegría, a tomar decisiones sobre nuestra(s) vida(s), a disfrutar nuestro(s) cuerpo(s), a vivir nuestra(s) vida(s)...

La erótica del placer

“No decía palabras, acercaba tan sólo un cuerpo interrogante, porque ignoraba que el deseo es una pregunta cuya respuesta

no existe,

una hoja cuya rama no existe, un mundo cuyo cielo no existe (...)

“No decía palabras”.

Luis Cernuda

Al hablar del placer en este material, lo enmarcaremos en el contexto de las relaciones humanas y más concretamente en la(s) sexualidad(es). Por eso creemos que la erótica o erotismo es un elemento clave en nuestro crecimiento y bienestar personal. Desde este primer posicionamiento, hacemos nuestra la siguiente definición que ha elaborado Félix López, que dice así:

Erotofilia: significa hacer un canto a las diferentes posibilidades positivas de la sexualidad: un canto al placer, un canto a la ternura, un canto a la comunicación, un canto a los vínculos afectivos y un canto a la fecundidad.

Por eso es importante la adquisición de una ética relacional. El placer, la ternura, la comunicación y los afectos compartidos en la medida que la actividad sexual con otras personas es un encuentro, no podemos ir a él sin mirar, tocar, hablar, escuchar, sentir, querer..., con el/la otro/a. No podemos desentendernos de los placeres y sentimientos de la otra persona que comparte intimidad con nosotras. Hemos de escuchar y hablar a sus sentidos y a su corazón. ¿qué te apetece, me apetece, nos apetece?, ¿qué quiero, quieres, queremos?!

1 López Sánchez, Félix., Del Campo Sánchez, Amaia. Prevención de abusos sexuales a menores: guía para los educadores. Salamanca: Amaru ediciones. 1997.

El uso de nuestros placeres es un modo ético para el proceso creativo de transformación de una misma. Nos permite aprender a relacionarnos con nuestra(s) sexualidad(es) y con formas de desear de distinta manera a la asignada. Una acción ética de auto-cuestionamiento y de auto-producción que nos ayude a abordar el desafío de arrojar algún tipo de luz sobre lo que nos ocurre y a ensanchar nuestras maneras y posibilidades de vivir nuestra vida.

Pero *¿qué es el placer?*, ¿qué se dice sobre el placer?, pues ahí van algunas definiciones que hemos encontrado en diferentes diccionarios y enciclopedias y que nos pueden dar una idea de lo escrito sobre el placer, y por tanto, los mensajes con los que hemos aprendido a entenderlo:

El **placer** es una sensación o sentimiento agradable o eufórico que se manifiesta cuando se satisface plenamente alguna necesidad/deseo.

Placer²: goce, disfrute espiritual, satisfacción, sensación agradable por la realización o sucepción (recibir) de algo

2 Real Academia de la Lengua Española. *Diccionario de la lengua española*. Madrid: Espasa Calpe. 2001.

que gusta o complace, diversión, entretenimiento, voluntad, consentimiento, beneplácito.

Placer³: *Sensación producida en los sentidos o en la sensibilidad estética por algo que gusta mucho (deleite, delicia). Cosa que produce alegría (diversión).*

Estas definiciones hacen referencia a dos aspectos importantes: **sensaciones** y **sentimientos**. Las sensaciones recaen en lo corporal y los sentimientos corresponden a la vivencia personal de bienestar y satisfacción. De ahí que algunos/as autores/as distinguan o describan el placer según diferentes áreas:

- El placer físico, aquel que deriva de disfrutar condiciones saludables y de disfrutar de los sentidos.
- El placer estético, que mana de la contemplación y disfrute de la belleza.
- El placer intelectual, que nace al ampliar nuestros conocimientos y arrancar secretos a lo desconocido.
- El placer psíquico deriva de la imaginación, el recuerdo,

3 Moliner, María. *Diccionario del uso del español*. Madrid: Gredos. 2007.



el humor, la alegría, la comprensión y los sentimientos de equilibrio, paz y serenidad.

- El placer lúdico, que viene de la práctica de cualquier tipo de juego y se encuentra en la raíz del placer intelectual.
- El placer emocional, que deriva de compartir los afectos con las/os iguales y de *sentirse aceptada*.

El placer *“es finalmente el consentimiento de que hay vida en el cuerpo, la reconciliación, aunque sea momentánea, con la necesidad de una existencia física en un mundo físico.* (Frederick Jamenson)⁴.

Las experiencias del deseo, de la excitación, la actividad sexual, el placer sensual, erótico y las relaciones sexuales de las mujeres han estado rodeadas de prohibiciones, estigmas, sanciones y peligros. De ahí la importancia de que las mujeres recuperemos y redescubramos el placer, un placer obtenido en el contexto de nuevos códigos y nuevos tipos de relaciones que nos garanticen la posibilidad de satisfacer nuestros deseos, la posibilidad de nombrar nuestras necesidades y así movilizar la dimensión del deseo.

⁴ Weeks, Jeffrey. *El malestar de la sexualidad: significados, mitos y sexualidades modernas*. Madrid: Talasa Ediciones. 1993.

El placer requiere un compromiso personal con la propia existencia y una actitud ante la vida: aquella en la que vivir siempre conlleva riesgos, y un desafío: querer vivir. El placer es una de las fuerzas creativas de la vida y la única suficientemente poderosa como para contrarrestar las dinámicas del poder. Es el elemento básico en eso que llamamos “arte del vivir”: crear otras posibilidades, otras miradas del mundo, alternativas para vivir vidas mejores,...

La creatividad se origina en el deseo de placer y en la necesidad de autoexpresarse. La sexualidad puede pasar a ser un campo fértil de placer, de exploración y actuación de nuestros deseos; un espacio de transformación de nuestras trayectorias vitales donde poder reconocernos como mujeres capaces de sentir placer, decidir y decir lo que queremos hacer con nuestros cuerpos.

Las normas “heterosexistas” nos han supuesto desinteresadas en el placer sexual. Nuestras sensaciones, nuestras emociones,... no han podido ser consideradas fuera de un vínculo afectivo, representado en el ideal de la pareja, en el que a la mujer se le ha asignado el rol de dar placer al hombre. Es hora de tomarnos en serio nuestros deseos y placeres y reivindicar la sexualidad, el deseo, el placer y el

erotismo como experiencias posibles para las mujeres.

Dar gusto al cuerpo, disfrutar de la vida, dejarse llevar... son expresiones que permiten la afirmación de los sentidos, la afirmación orgullosa de la prioridad del cuerpo. Recuperar el contacto con lo sensorial, con los sentidos, con los sentimientos y con su expresión, es preciso para el placer, para la experiencia del placer, para hacer del placer una experiencia posible. El placer se da en el aquí y ahora y por tanto ocupa un lugar: **el lugar del cuerpo**.

Es hora de apropiarnos de nuestros cuerpos y atrevernos a pensarnos de una manera distinta, a intentar vivir a partir de otras posibilidades. como sujetos de deseo, de placer, de erotismo y fantasías.

El cuerpo, allí donde habita el placer

Nuestras vidas comienzan ligadas a los encuentros con otros cuerpos. Cuerpos que en muchas ocasiones refuerzan nuestras conexiones con la vida a partir del deseo y el placer y en otras se limitan a someternos a una vida capturada ante la imposibilidad de incorporar otros deseos que multipliquen nuestras experiencias, nuestras historias como mujeres con y desde el cuerpo.

El **cuerpo humano** es la estructura física y material del ser humano y parece representar la unidad, la totalidad, la integridad. El cuerpo es la estructura y a la vez la historia que nos sitúa en el espacio y el tiempo a partir de los diferentes modos en que ha sido percibido, interpretado y representado. Por tanto, su estructura no es ajena a las interacciones con el medio social, y así el cuerpo, el cuerpo de las mujeres, ha sido construido al servicio de las normas sociales, en la medida que sobre él recaen o se “encarnan” los discursos a cerca de lo “que debe ser” una mujer. El cuerpo como el lugar en el que se materializan las condiciones sociales de existencia.

Reflexionar en torno a la relación del cuerpo con la norma social puede suponernos un proceso de descubrimiento muy placentero, permitiéndonos abrir nuevos espacios para la consideración e incorporación del placer y del deseo en nuestras vidas, en nuestra(s) sexualidad(es). El cuerpo pasa por lo social, la corporalidad humana es construida por lo social, por lo cultural, por lo psicológico. El cuerpo tiene historia y tiene memoria. Está conformado por las experiencias y las vivencias subjetivas de las mujeres (y de los hombres) que lo habitan y del que son habitadas.

Es preciso apropiarnos de nuestro cuerpo. Es necesario conocer la historia de nuestra vida reflejada en cada arruga, cada malestar, dolor, cicatriz,... Es necesario reconocer nuestro cuerpo con capacidad para el placer, el bienestar, el deseo.... Es necesario ir dándonos el permiso para experimentar, crear, desarrollar esa capacidad desde el placer como producto de un proceso creativo, una nueva manera de experimentar el mundo y nuestra propias vidas. Hablemos entonces de los límites del cuerpo como algo dinámico y en constante tensión.

Y para el placer, un regalo:

Geografía humana

*Mirad mi continente contenido
brazos, piernas y tronco inmesurado,
pequeños son mis pies, chicas mis manos,
hondos mis ojos, bastante bien mis senos.*

*Tengo un lago debajo de la frente,
a veces se desborda y por las cuencas,
donde se bañan las niñas de mis ojos,
cuando el llanto me llega hasta las piernas
y mis volcanes tiemblan en la danza.*

*Por el norte limito con la duda,
por el este limito con el otro,
por el oeste Corazón Abierto
y por el sur con tierra castellana.*

*Dentro del continente hay contenido,
los estados unidos de mi cuerpo,
el estado de pena por la noche,
el estado de risa por el alma
-estado de soltera todo el día-.
Al mediodía tengo terremotos*



*si el viento de una carta no me llega,
el fuego se enfurece y va y me arrasa
las cosechas de trigo de mi pecho.*

*El bosque de mis pelos mal peinados
se eriza cuando el río de la sangre
recorre el continente,
y por no haber pecado me perdona.*

*El mar que me rodea es muy variable,
se llama Mar Mayor o Mar de Gente
a veces me sacude los costados,
a veces me acaricia suavemente;
depende de las brisas o del tiempo,
del ciclo o del ciclón, tal vez depende,
el caso es que mi caso es ser la isla
llamada a sumergirse
en las aguas del océano humano
conocido por vulgo vulgarmente.
Acabo mi lección de geografía.
Mirad mi contenido continente*

Gloria fuertes

Recuperar el contacto con lo sensorial, con los sentidos, con las emociones y con su expresión, es preciso para el placer.

Placer sensorial, placer sensual

*“Lo que nos queda es el cuerpo y
sus potencialidades para el placer”*

Jeffrey Weeks

Los sentidos, es a través de estas cinco formas de percibir que hacemos nuestro el mundo y construimos las posibilidades (y límites) del cuerpo, sede de nuestras necesidades y deseos. A través de los sentidos contactamos con la realidad externa e interna, es por donde sentimos.

Tacto:

La piel es el órgano sexual más grande, más extenso. Los receptores del tacto están distribuidos uniformemente por todo el cuerpo aunque tienen mayor cantidad de receptores táctiles: la punta de la lengua, las orejas, la punta de los dedos, los genitales, el ano, los pechos, el interior de los muslos, las caderas y las zonas con pelo. Las llamadas zonas erógenas.

Sin embargo, podrías seguir enumerando cada parte del cuerpo que a cada una nos gusta que nos toquen, acaricien, besen, rocen, soplen, laman,... O aquellas que nos gusta tocar, acariciar, besar,... A cada una puede que nos guste especialmente una zona o varias. Puede que nos guste que nos toquen unas partes y tocar otras, o tal vez puede que nos excite tocarnos en determinadas zonas del cuerpo y no nos excita que nos la toquen otras personas,... La variedad es inmensa solo depende de que nos haga sentir cómodas, respetadas y tranquilas.

A través del tacto, del contacto físico hemos aprendido también a expresar y a sentir otras sensaciones emocionales: el apoyo, el consuelo, el bienestar, el alivio,... que son importantes para nuestro crecimiento afectivo a lo largo de toda nuestra vida.

Parece importante entonces la exploración corporal propia y/ o de las otras personas. Nos hace presente en el aquí y en el ahora, nos facilita la expresión emocional y la excitación. Cuando algo nos afecta, es que sentimos que “nos toca”.

Olfato:

Los olores ese recodo del recuerdo. A los olores se le han otorgado el papel de despertar, de evocar a la memoria. Quizás porque están asociados con las sensaciones primitivas o porque su centro está en la parte más “primitiva” del cerebro humano. Y tal vez por esta idea, se plantea como el más “natural”, “animal” de nuestros sentidos y asociado al instinto (sexual). De ahí que se haya escrito tanto sobre las famosas feromona, pero actualmente no existe un consenso definitivo dentro de la comunidad científica sobre su existencia. Son sustancias químicas liberadas en el ambiente por cada individuo y percibidas mediante el olfato por otros individuos de la misma especie, en quienes los componentes químicos provocan un cambio físico o de comportamiento.

Al hablar de los olores nos viene a la mente, o mejor dicho a la nariz, el perfume. Un aroma que nos envuelve y que deja una estela por allí por donde pasamos. Nada más sociocultural que la elección de unos aromas que significamos de excitantes, de afrodisiacos, de embriagadores,... También aprendemos qué olores son los adecuados para las mujeres y para los hombres; las mujeres debemos oler a obsesión, a veneno, a pasión,... los hombres a “hombre”.

Y en este camino, hemos perdido, bajo el olor a “limpio”, “fresco”, nuestro propio olor corporal, tanto que casi nos exigimos no desprender ningún olor ni secreción corporal. Y eso puede restringir nuestra capacidad para disfrutar del placer de movernos, de movilizar nuestro cuerpo y nuestras sensaciones.

Nuestros cuerpos huelen, nosotras olemos, reencontrarnos con nuestros olores, con nuestros recuerdos y recordarlos puede ser muy excitante para alguna de nosotras o puede despertarnos otras sensaciones agradables, y por eso: ¿A qué huelen las nubes?, ¿a qué olemos cada una de nosotras?, ¿a qué huele el placer?

Vista:

Mirar, ver, imaginar, ... El sentido de la vista es en nuestra sociedad quizás el más valorado e hiperdesarrollado frente a los otros sentidos. No podría ser de otra manera en esta sociedad de la información visual. Esta cultura de las imágenes nos enseña qué mirar y cómo mirar. Aprendemos a ver el mundo de una determinada manera. Los cánones de belleza son un filtro por el que mirar y ha creado un orden social que dictamina y regula a qué o a quién debemos prestar atención y a qué o a quién no, y

que determina las formas de ver y valorar el mundo, a las otras personas y a nosotras mismas.

Sobre la mirada se ancla el deseo sexual. La mirada desiderativa, la que desea, es masculina, es propia de los hombres y toma por objeto a otros individuos. Como expresa J. Berger (1972): “*los hombres son y las mujeres están*”⁵. En otras palabras, los hombres son los que miran (sujetos de deseo) y las mujeres están para ser miradas (objetos de deseo).

Darnos el permiso de ver el mundo y de sentirlo desde la vista, es recuperar el placer en el mirar. Levantar la cabeza y observar el mundo con nuestros ojos, dejarnos inundar por la belleza de los paisajes naturales y de los de creación humana, permitirnos emocionarnos ante lo que nos evoca una pintura, escultura o cualquier otra producción humana, imbuirnos en el color, sentirse azul, roja o verde, ... excitarnos ante la visión de nuestro cuerpo o de la de otros cuerpos, descansar los ojos sobre el horizonte o sobre la mirada del otro. Dejarse llevar por el placer de lo visto, de lo mirado, siendo sujeta activa de la producción de esas miradas.

5 Berger, John. *Modos de ver*. Barcelona: Gustavo Gili editores. 2002.



El uso de imágenes eróticas para excitarnos (películas, revistas, cuerpos desnudos al sol,...) puede ser un elemento más a tener en cuenta para el placer sexual, lo importante es sentirnos cómodas viéndolas. No a todas nos gustan las mismas imágenes, no todas nos excitamos mirando,... Es una posibilidad para explorar o no, desde el darnos permiso, los deseos y las ganas.

Oído:

Oír, escuchar, decir, conversar,... estar al tenor de los sonidos. La música, el rumor de las olas, el golpeteo de la lluvia, la caída de las hojas, el susurro de los árboles, el silencio, la risa, las respiración de la otra persona, mis propios jadeos, el rozar de las sábanas, los latidos del corazón, sus palabras, las mías,...

El sentido del oído nos conecta con los ritmos externos e internos, y acoplado al movimiento. Bailamos al ritmo de la música, nos mecemos al ritmo de nuestros latidos, follamos con diferentes ritmos (“marchas”),... Imprimimos un ritmo en nuestros cuerpos que nos moviliza y nos hacer sentir relajadas, alteradas, excitadas, nerviosas,...

Los sonidos nos vinculan, también, directamente con el lenguaje: palabras, tonos verbales, mensajes internos y externos, lo que oímos sobre nosotras, los discursos sobre el placer nos (pre)disponen a disfrutar o no, a intentarlo a dejarlo pasar. A veces este diálogo interior es tan intenso, tan pesado, tan inaudible que se le llama ruido (“*demasiado ruido(...) con tanto, tanto ruido no escucharon el final*”:⁶)

El placer del silencio en el espacio interior, el bienestar de acallar los ruidos mentales, los mensajes internos de exigencia, de obligación, de culpa. Las “obligaciones”, las “exigencias” nos alejan de una actitud receptiva que nos permita disfrutar, que nos permita escuchar a nuestros deseos y a nuestros cuerpos.

Regalarnos el oído (los oídos) con hermosas palabras de excitación, de aliento y de apoyo, escuchar al resto de nuestro sentidos, nuestro cuerpo y a la(s) otra(s) persona(s) para que con “ritmo” encontremos nuestras propias melodías del placer.



⁶ Sabina, Joaquín. *Ruido*, en el disco: *Esta boca es mía*. 1994.

Gusto:

¿A qué saben los besos?

Los sabores los usamos frecuentemente para describir la realidad, el mundo, las personas, los sentimientos (picante, salado, dulce, agrio, amargo,...). Es un sentido desarrollado a través del aprendizaje social con la comida.

La mayoría de las celebraciones en nuestra sociedad pasa por la cocina, por la comida. Celebrar es compartir con otros/as algo importante para una misma, o para una comunidad o cultura. La comida (y la bebida) y con ella: los sabores, hace del disfrutar del gusto uno de los placeres más extendidos y permitidos en nuestra sociedad (aprender a catar vinos está en pleno auge). Y sin embargo, a las mujeres, se nos ha impuesto la restricción, la disciplina de los apetitos, mediante las dietas con el fin de dar la “talla” de un cuerpo “perfecto”.

Recrearse en los sabores, en las texturas, en los jugos, en el contraste de matices en la lengua, el paladar, los dientes, la garganta,... Añadir nuevos componentes a tu cocina, crear nuevas combinaciones mediante recetas, lamer el cuerpo de la(s) otra(s) persona(s), saborear,

re-chupetearse los dedos, los labios, relamerse de gusto. Para hacer nuestra la frase: “el gusto es mío”.

Para hacer del uso de los placeres nuestra ética relacional es necesario recorrer nuestra historia personal a través del mapa de nuestros cuerpos y esto pasa por recuperar nuestra conciencia corporal y reconectarnos con el cuerpo. A través de esta vinculación podremos explorar nuestros deseos, nuestras emociones, nuestros sentimientos y afectos, malestares (el malestar de las mujeres se expresa a través del cuerpo y renacemos cuando somos capaces de confrontar con nuestro dolor de manera honesta), nuestras relaciones... El autoconocimiento está determinado por el grado en el que una está conectada con su cuerpo. Es importante aprender a escucharnos a través de nuestro(s) cuerpo(s).

Os proponemos un posible ejercicio:

- Anota las cosas de tu vida que te son difíciles, dolorosas, placenteras, fáciles,... A medida que surgen fijate en la respiración, ritmo cardiaco y sensaciones corporales: ¿cuáles son?, ¿dónde las localiza en el cuerpo?
- ¿Cuál es la imagen de ti misma?, ¿cómo crees que te ven las otras personas?, ¿cómo te sientes ante esto?

- Observa cómo hablas de y con tu cuerpo, ¿qué dices de él cuando lo miras, cuando lo sientes?
- Observa que temores tienes con respecto a tu cuerpo.

Aprendamos a respetar el cuerpo, aprendamos a respetarnos a través de nuestros cuerpos, nuestros cuerpos que importan. Para crear y ubicarnos en un mundo mejor.

El Orgasmo: el “sexo” mandamiento o múltiples

“El mito de la felicidad sexual, de alguna manera, reglamenta el placer”.

Michel Foucault

Si hay algún hecho que está relacionado con el placer sexual es el orgasmo y que se ha convertido en la finalidad única y última de las relaciones sexuales, del sexo, en su clímax o culminación.

Durante el orgasmo se libera de forma “placentera” toda la tensión corporal acumulada durante la excitación sexual, estimulada por las sensaciones, emociones, fantasías,...

En los últimos tiempos el modelo heterosexista impone la

producción de orgasmos con las consecuencias que ello tiene, entre otras: una vivencia de la sexualidad reduccionista y limitada a la genitalidad. Desde este modelo, el placer de las mujeres, se genera en el seno de las relaciones heterosexuales, y desde la mecanización del acto de la penetración vaginal.

De hecho, el debate en torno a los diferentes orgasmos femeninos es un claro reflejo del control social del cuerpo y del placer de las mujeres. La norma heterosexista impone y clasifica la sexualidad y los usos del placer de las mujeres en torno a la presencia del pene (del hombre). De ahí que, la calidad y “madurez” de la sexualidad de las mujeres está relacionado con la producción de orgasmos mediante penetración vaginal de un pene. Y en esta producción, prevalece la ley del mercado-consumista: “cuanto más mejor”.

Esta norma también señala las partes del cuerpo que pueden (deben) ser tocadas, excitadas, estimuladas (con el pene, claro) y esa zona son los genitales. Esta genitalización del placer supone una fragmentación del cuerpo, de las personas (de las mujeres). Pareciera como si el placer, la sexualidad estuviera focalizada en determinadas zonas, despojándonos de nuestra integridad, nuestras identidades como seres.

En aquello que puede ser penetrado: la vagina (la penetración anal no es contemplada). El clítoris queda invisibilizado, queda relegado a una sexualidad infantil e “inmadura” de las mujeres.

Es una sexualidad ligada a la reproducción, en la que no hay espacio para el autoerotismo de las mujeres.

Es un placer tener orgasmos, sentir como el cuerpo se contrae, se retuerce, se expande, como un hormigueo recorre el cuerpo, como se sacuden la piernas, como se mueven las caderas, las nalgas, la pelvis,... como se endurecen los pechos, como se colorea el cuerpo,... como se oye la respiración, como se grita, se llora, se ríe, se siente en silencio, como se desliza el sudor, se eriza el pelo,... Poder sentir nuestro cuerpo desde la propia vivencia y experiencia, desde la premisa y el reconocimiento personal que somos adultas con capacidad para decidir, crear y gestionar nuestro propio placer.

Deja de serlo cuando nuestro placer queda condicionado a obtener orgasmos, como objetos acumulables y coleccionables, en vez de sentirlos, como una experiencia personal vinculada a nuestro cuerpo, deseos, afectos,...

El placer va más allá de los orgasmos.

Es importante recuperar y hacer nuestras las fuentes de placer corporal, incluido el clítoris. Crear y posibilitarnos otras prácticas para el placer: el autoerotismo. Desplazar los límites de nuestros placeres y nuestras posibilidades de disfrutarlos supone ampliar los márgenes de lo que “puede” querer el cuerpo; y renegar de la posesión del cuerpo del/la otro/a como fin último.

Supone la posibilidad de que el uso de nuestros placeres nos centre en la trama y no en el desenlace de un acto, en este caso, un acto sexual cuyo “mejor final” equivale a llegar al orgasmo.

Por qué no dejar que el placer busque prolongar la alegría de un momento inextenso y a la vez eterno. Un fluir del cuidados hacia ti, hacia mí, abierto a la mirada, al tacto, al olfato, al gusto, al sentir, en fin, al placer.

Lo que equivaldría a poder relacionarnos con nuestros deseos desde una posición más elegida, sin que la satisfacción del placer suponga un carácter de exigencia: la obligatoriedad del orgasmo. Seguir una ética relacional y poner el

énfasis en la creación y no en el código; esta ética invita a entablar relación con una misma y con nuestros placeres. Se trata de una ética que lo que busca es el pleno disfrute de los placeres en armonía con una misma, un mar de placer, donde poder resbalar sobre mis propios límites mientras me expando.

La mente/imaginación: el “sexo” sentido en el placer

Deseos

“Lo más placentero, en muchas ocasiones, es simplemente desear”.

Fernando Colina

El deseo se produce en las intersecciones de lo social, lo cultural y lo subjetivo/psicológico. El deseo puede ser excitado por estímulos externos o internos como la posibilidad de afecto. Es un estado/representación interna que media la existencia humana creando y produciendo/generando emociones, discursos y acciones para su satisfacción. Responden a satisfacer lo que entendemos por necesidad para nuestro bienestar y nuestro placer.

Aunque la mayoría de nuestros deseos nos vienen dados y los aprendemos en el proceso de socialización, no nos podemos olvidar de que también podemos incorporar o cargarlos de nuevos sentidos y así acceder a una vida más intensa en la que poder elegir establecer nuevas relaciones con el mundo, en nuestra realidad más cercana. Una realidad en la que cada una nos podamos definir por nuestros afectos y no por aquello por lo que se nos dice que hemos de aceptar y desear para que se nos permita vivir una vida vivible.

Social y culturalmente, existen una serie de “recetas”, de “prescripciones” que nos dicen cómo tenemos que construir y relacionarnos con nuestros deseos. Ante esto, no podemos dejar de preguntarnos, ¿por qué no intentar relacionarnos con nuestros deseos de una manera más satisfactoria, menos dolorosa?

Darnos el permiso y la oportunidad de preguntarnos qué vida queremos vivir y cómo queremos vivirla; qué quiero y que no quiero, qué me da placer y que no,... Posibilitar el camino para dejar de ser objeto de deseo de las miradas de otros/as para construirnos en sujetas de deseos propios.

El riesgo consiste en pensarnos como productoras de deseos, y si corremos ese riesgo, la vida nos empujará a desear. Hablamos de un deseo que se define por el movimiento hacia lo que se quiere afectar, lo que se quiere tocar y aprender a sentir.

Como mujeres con derecho y capaces de desear, podemos hacer de nuestros cuerpos, cuerpos deseantes. Y de nuestras vidas, vidas que nos empujen a desear.

Os invitamos a pasearos por el paraíso terrenal de los propios deseos.

Fantasías sexuales

Parte de la capacidad que tenemos las personas para producir en imágenes cosas inexistentes o de idealizar las reales. Las fantasías sexuales son un producto y un proceso de creación o recreación de vivencias, experiencias,... que nos excitan, nos estimulan.

Imaginarlos en prácticas sexuales, en encuentros afectivos, montárnoslo con determinada persona, con otros cuerpos, con unas características, una actitud, una postura, o solas,... son productos de nuestra historia vivida en un

contexto social y cultural determinado.

Las fantasías sexuales pueden reproducir los modelos socioculturales de lo “deseable” en la sexualidad o pueden transgredirlos. Están sujetas a las imágenes, sonidos, sabores, texturas, olores conocidos a través de los cuerpos, pero podemos combinarlos de maneras diferentes, diversas, de tal suerte, que podamos crear otros escenarios, otros espacios, otras relaciones,... a través de los cuales sentir y disfrutar del placer.

Las fantasías sexuales están para disfrutarse, alegrar nuestros momentos y vivirlas como un constante movimiento en el cual podemos enredar entre el deseo y el placer mientras las/nos sentimos. Pueden ser un medio, un canal, una vía, una forma de expresión de la(s) sexualidad(es). Y dos de las cualidades de las fantasías sexuales son: la intimidad y la inmediatez.

Podemos tener muchas y muy variadas fantasías sexuales, repetir las mismas. Podemos compartirlas con otras personas o mantenerlas en la intimidad de nuestro espacio interior. Cualquiera que sea es válida, juzgarlas como correctas o incorrectas conlleva juzgarnos a nosotras mismas. Las

fantasías sexuales son un espacio de creación, una oportunidad para explorar más allá de los sentidos, un desafío a las normas que nos someten, un lugar para el (re)encuentro, un camino hacia el cambio. Conocer los propios placeres y las propias fantasías significa poder dirigirnos hacia lo que nos parece que nos procurará bienestar.

Tener fantasías sexuales, **NO** significa:

- Que queremos llevarlas a la práctica.
- Que quisiéramos que nos pasara. Hay situaciones intolerables en la realidad que pueden ser una fantasía.
- Que sea un deseo reprimido a la espera de ser realizado.
- Que estemos insatisfechas.
- Que necesitamos más estimulación para excitarnos.
- Que tengamos una sexualidad perversa, insana,...

Reflexionar sobre lo que acostumbramos a sentir y a fantasear, nos puede llevar a desplazarnos de la repetición, de los miedos de alejarnos de lo conocido y a querer movernos y buscar nuevas conexiones de deseos cercanas al cambio y a las alegrías. Que permitan el surgimiento de la novedad, de acciones que ni empiezan ni finalizan sino que se van haciendo, que las vamos construyendo.

Podemos trazar mapas, atravesar geografías, acariciar miradas, rozar deseos, beber jadesos, ondular el mundo,... basta con fantasear.

Y deseando desear en alegría

“Los movimientos sociales se mueven hacia una visión: no pueden actuar sólo frente al miedo. No basta con alejarnos del peligro y la opresión: es necesario moverse hacia algo: hacia el placer, la acción, la autodefinición. El feminismo debe aumentar la alegría y el placer de las mujeres, no sólo disminuir nuestra desgracia”.

Carole S. Vance

El placer, los placeres, es algo global que nos mueve, nos sacude en todas las esferas de nuestra persona: los sentidos, las emociones, la psique, lo social y la espiritualidad. La experiencia de sentirse satisfecha nos posibilita el crecimiento personal, las relaciones con los otros/as y con el mundo. Esta experiencia sólo puede darse en la medida que somos conscientes de nuestros propios deseos e inquietudes. Poder sentir placer nos da poder, nos ayuda a hacernos cargo de nosotras mismas, a hacernos responsables de lo que queremos y no queremos, nos empodera en la medida que

nos capacita para la acción, para tomar decisiones. Nos permite colocarnos en un lugar activo, ser sujeto de deseo y no estar a la espera de lo que desean los/as otros/as de nosotras o al servicio de los deseos de los/as otras/os.

Por tanto el placer, los placeres y sus usos están ligados a la alegría, a los deseos, a la satisfacción, a la expresión, al conocimiento, y reconocimiento de lo que queremos y el cómo lo queremos, al cuerpo, a la mente, a las emociones, a las sensaciones, al nosotras, al yo y al tú, a las relaciones, a los límites, a los permisos, a la salud,...y al valor y el compromiso de agrietar los límites de la experiencia y a la posibilidad de definirnos a nosotras mismas como mujeres autónomas, capaces también de poner en juego nuestros afectos para compartir y sentir el placer desde el respeto.

Es así como podremos ir dibujando nuevos paisajes al abrir un espacio a la posibilidad de crear(nos), reconocernos y ser reconocidas desde alternativas nombradas y al experimentarnos desde nuestros placeres y nuestros cuerpos.

Recuperar la alegría como acción política.

*“El instante en que un sentimiento
penetra el cuerpo es político.
Esta caricia es política”.*

Adrienne Rich



Mis anotaciones







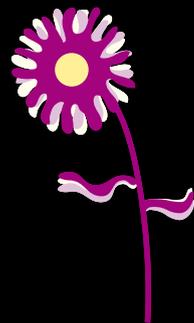
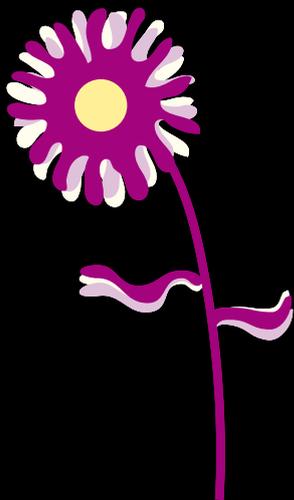
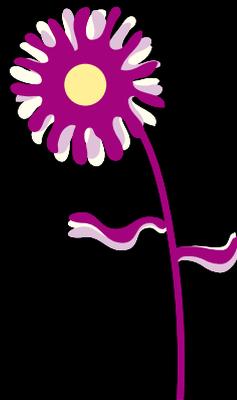
Elaborado por:



www.creacionpositiva.net
93 431 45 48

Subvencionado por:





Dinámicas

“Para todas aquellas mujeres que vivimos en deseos”.

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación y elaboración de contenidos:
M^a Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la revisión de contenidos:
Rosa Povedano Pérez y M^a del Mar Velasco Salles.

Y hemos contado con la colaboración de Isabel Canudas i Cusidó, Margarita Maragall Vidal y con la inestimable confianza de las mujeres con las que hemos compartido nuestras historias en la asociación y durante los talleres de sexualidad.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: l'Apòstrof, SCCL

Género Dinámicas

Collage genérico

Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento de cómo los estereotipos determinan nuestra mirada del mundo.

Objetivo:

Identificar estereotipos y prejuicios asociados al género.

Desarrollo de la dinámica:

Se traen al grupo varias revistas actuales de las llamadas “femeninas y masculinas”. Las revistas deben estar dirigidas a diferentes públicos: a mujeres adultas, mujeres jóvenes, hombres adultos, hombres jóvenes, deportistas, de moda, etc.

Se pide al grupo que se divida en 4 subgrupos y que hagan un collage recortando frases, imágenes o que coloreen ellas mismas dibujos. En definitiva, que hagan 4 collages.

A cada subgrupo se le da una consigna diferente:

- un collage sobre lo que es **ser hombre en esta sociedad**.
- un collage sobre lo que es **ser mujer en esta sociedad**.
- un collage sobre lo que es **masculino en esta sociedad**.
- un collage sobre lo que es **femenino en esta sociedad**.

Cuando hayan acabado se ponen en común los collages y se debaten en grupo.



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora.

Materiales:

- Cartulinas.
- Papel de colores.
- Rotuladores.
- Cinta adhesiva.
- Papelógrafo.

Claves de contenidos:

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Se estimula a las participantes que lo hagan sin pensar en lo que ellas creen sino en lo que ven.

Se señala los valores subyacentes a las imágenes, que estereotipos transmiten.

Se señala si son imágenes sexistas.

Observaciones:



Hombres Mujeres y viceversa

Descripción general:

Observar qué imágenes, estereotipos, roles,... tenemos sobre las categorías genéricas y observar resistencias propias.

Objetivo:

Identificar las categorías asociadas al género.

Desarrollo de la dinámica:

Se escribe en el paleógrafo un cuadrado y se pide que a modo de lluvia de ideas respondan *¿Qué quiere decir ser hombres y ser mujer?*

hombres	mujeres

Al terminar se tachan los que habíamos asignado y se colocan al “revés”.

H ombres → mujeres	M ujeres → hombres



Se les convida a que piensen que si en esta sociedad, la características que AHORA están ASIGNADAS (cuadro 2) podrían estar asumidas por los hombre y las mujeres. Y que identifiquen cuáles sí y cuáles no.

Finalmente se pregunta cuáles creen que han sido construidas socialmente y cuáles son naturales.

Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 60 y 70 minutos.

Materiales:

- Papelógrafo.
- Bolígrafos.

Claves de contenidos:

En el debate deben promoverse ciertas preguntas:

- ¿Qué es lo que ha resultado más difícil?
- ¿Qué aspectos les han resultado más chocantes?
- ¿Se han sentido cómodas en el primer cuadro o en el segundo?
- ¿Tiene algo que ver en sus vidas?
- ¿Qué estereotipos identifican?
- ¿Qué roles identifican?

Observaciones:



Canta que tu mal espantas...

Descripción general:

Observar cómo los procesos de socialización relativos al género se mantienen durante toda nuestra vida.

Objetivo:

Identificar cómo ha sido el proceso de socialización durante toda nuestra biografía.

Desarrollo de la dinámica:

Se pide que el grupo se divida en tríos. Y a cada trío se le invita a que piensen:

- En primer lugar en las canciones que les cantaban cuando eran pequeñas del tipo *“Lunes antes de almorzar,... Y que describan qué imágenes les transmitían esas canciones, y que describan qué les estaban transmitiendo, así como en qué lugar deja a las mujeres.*
- Luego, al mismo pequeño trío se le pide que piense, por ejemplo, en una canción más actual tipo *Arrebato y su “Búscate un hombre que te quiera,/ Que te tenga llenita la nevera /Miramé no ves que soy un músico/Y que no tiene chuquera /Y cuando tengo me lo gasto.../En una guitarra nueva”.*

Y que describan qué imágenes les transmitían estas canciones, qué estaban tratando de transmitirnos y en qué lugar deja a las mujeres.

Se pone en común en el grupo y se abre un pequeño debate.



Por último se vuelve al pequeño grupo y se anima que hagan pequeñas canciones, donde ellas pongan en valor a las Mujeres y desde cómo creen que se pueden representar dignamente. Acabar cantando todas las nuevas canciones de forma amorosa y alegre.

Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 60 y 70 minutos.

Materiales:

- Papeles.
- Bolígrafos.

Claves de contenidos:

En el debate deben promoverse ciertas preguntas:

- ¿Cómo se han sentido?
- ¿Qué otras canciones recuerdan?
- ¿Qué otros juegos recuerdan en su infancia?
- En la parte creativa y de recuperación se debe animar a las mujeres.

Observaciones:



Vale más una palabra que...

Descripción general:

Observar cómo el lenguaje construye y describe de forma sexista el sexo, el género y nuestro mundo.

Objetivo:

Identificar como el lenguaje nos construyen de forma simbólica y real.

Desarrollo de la dinámica:

Se pide que el grupo se divida en tríos.

Se dan las dos siguientes definiciones y descripciones sacadas del Diccionario de la Real Academia. (RAE) y se pide que se lea atentamente a modo individual.

Mujer:

1. f. Persona del sexo femenino.
2. f. mujer que ha llegado a la pubertad o a la edad adulta.
3. f. mujer que tiene las cualidades consideradas femeninas por excelencia. *¡Esa sí que es una mujer!*
4. f. mujer que posee determinadas cualidades. *Mujer DE honor, DE tesón, DE valor.*
5. f. mujer casada, con relación al marido.

de digo y hago.

f. mujer fuerte, resuelta y osada.

de gobierno.

f. Criada que tenía a su cargo el gobierno económico de la casa.



de su casa.

f. La que con diligencia se ocupa de los quehaceres domésticos y cuida de su hacienda y familia.

pública.

f. Prostituta.

Hombre.

1. m. Ser animado racional, varón o mujer.

2. m. varón (ser humano del sexo masculino).

3. m. Varón que ha llegado a la edad adulta.

4. m. Grupo determinado del género humano. *El hombre europeo El hombre del Renacimiento.*

5. m. Individuo que tiene las cualidades consideradas varoniles por excelencia, como el valor y la firmeza. *¡Ese sí que es un hombre!*

6. m. U., unido con algunos sustantivos por medio de la preposición *de*, para designar al que posee las cualidades o cosas significadas por tales sustantivos. *Hombre de honor, de tesón, de valor.*

7. m. coloq. **marido**

público.

m. El que tiene presencia e influjo en la vida social.

ser alguien muy.

loc. verb. Ser valiente y esforzado.

ser alguien poco.

loc. verb. Ser cobarde.



— |
Abrir un debate sobre las afirmaciones, estereotipos y prejuicios que en esas definiciones aparecen.
Hacer un listado en el paleógrafo de palabras que están teñidas de sexismo: ejemplo zorro, etc.

Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 20 y 40 minutos.

Materiales:

- Papeles.
- Bolígrafos.
- Papelógrafo.

Claves de contenidos:

Lo que es relevante es que las mujeres puedan reflexionar sobre la invisibilidad de ciertos aspectos de nuestras vidas.

Observaciones:





La historia de Paco y Paca

Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento de cómo nuestras percepciones, expectativas están adiestradas en el género.

Objetivo:

Analizar cómo estamos socializadas en esperar cosas diferentes de los hombres y de las mujeres.

Desarrollo de la dinámica:

Se parte la sala en dos grandes grupos (preferiblemente en dos espacios diferentes). Y se le da a cada grupo una foto, diciéndoles a un grupo que se llama PACO y al otro grupo que se llama PACA, Se trata de la misma foto.

A cada grupo se les pide que escriban en un folio “las primeras impresiones” y que hagan una pequeña descripción de “como es” el/la de la foto.

Después se les pide que describan, en 20 minutos, como se imaginan la vida de PACO/A, y que hagan su trayectoria vital... a qué jugará, ropa, amigos/as, estudios, trabajo, familia, carácter, parejas, sexo, etc...

Posteriormente en gran grupo se colgarán las dos fotos (se darán cuenta que es la misma) y deberán explicar las primeras impresiones y las expectativas vitales. Se debatirá lo que ha salido poniendo el énfasis en los estereotipos.



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 1 hora y 1 hora y ½.

Materiales:

- Cartulinas.
- Papel de colores.
- Rotuladores.
- Cinta adhesiva.
- Papelógrafo.
- Una foto en blanco y negro de un niño/a sin identificativos (tipo pendientes,...).

Claves de contenidos:

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Es probable que en la descripción de la vida de Paco/Paca, se vayan a los “extremos genéricos ideales”. Es igual de útil pues es fácil de señalar lo incorporado que está lo que “debe ser”.

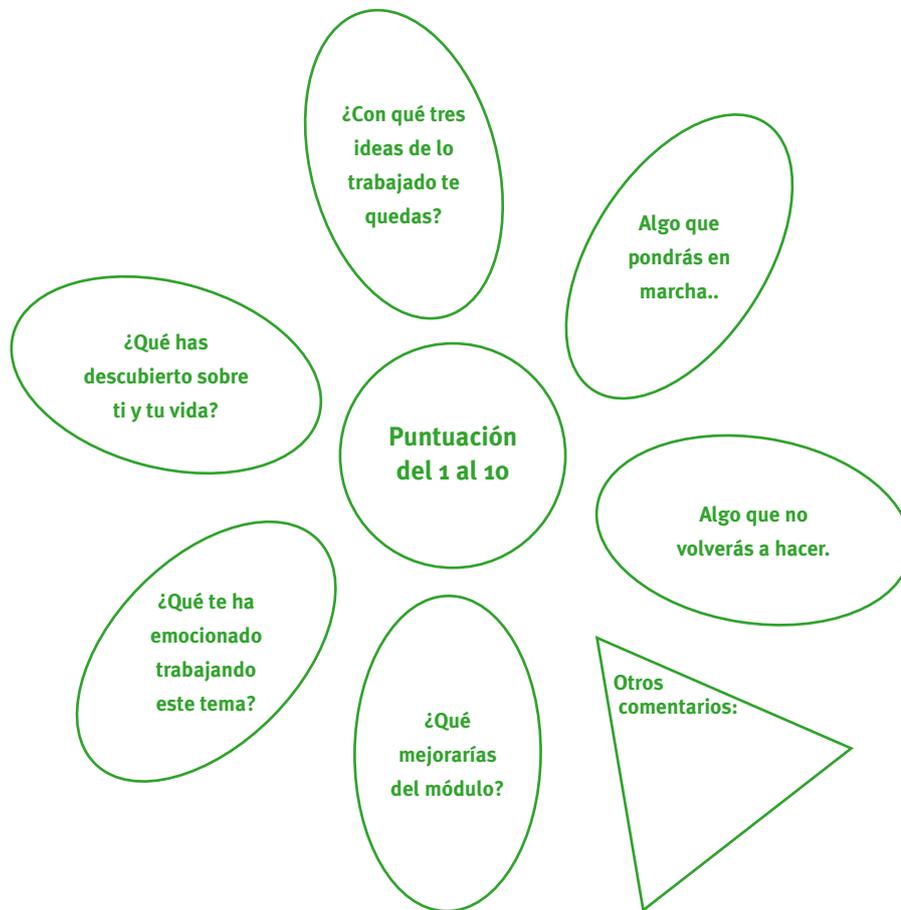
Se puede señalar como los estereotipos condicionan al máximo las relaciones afectivas, las expectativas y el desarrollo de la vida. Incluir si el proyecto de vida puede devenir un fracaso (siempre en los parámetros del género).

Observaciones:



Valoración





Sexualidades Dinámicas

Las 69 cosas mejores del sexo.....

Descripción general:

Dinámica que desde la vivencia subjetiva, permite explorar y facilita tomar conciencia de las necesidades, deseos,...

Objetivo:

Ampliar el término de sexo a sexualidad y de sexualidad a sexualidades.

Desarrollo de la dinámica:

La facilitadora repartirá material, papel y lápiz a cada participante y dará la siguiente consigna: *“Hacer una lista que contenga las 69 cosas mejores del sexo...”*

Una vez que finalicen su listado, habrá una puesta en común y una devolución por parte de la persona facilitadora.

- Importante: aunque representa una gran dificultad para algunas personas, es conveniente que se escriban 69 cosas. Aquí la facilitadora puede ayudar dando ideas generales, explicando que pueden incluir matices, cosas pequeñas,...



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora.

Tiempo aproximado para elaborar el listado individual (20-30 minutos).

Materiales:

- Papel.
- Bolígrafos.

Claves de contenidos:

Una vez escuchados los listados es importante que la facilitadora haga un resumen de lo leído extrayendo conclusiones y que plantee al grupo cuestiones que faciliten la toma de conciencia, a modo de ejemplo:

- ¿Qué ha resultado más difícil, a la hora de pensar en los deseos?
- ¿Qué te ha resultado más difícil?
- ¿Hay mucha variabilidad en tus elecciones?
- ¿Te has visto limitada por algo?

Observaciones:



Cómo se ha construido...?

Descripción general:

Dinámica para descubrir de dónde surge la definición de “la sexualidad”.

Objetivos:

- Identificar la sexualidad como una construcción social.
- Comprender la dimensión social de la sexualidad.

Desarrollo de la dinámica:

La facilitadora del grupo pondrá en el centro de la sala el material: revistas, colores cartulina grande,... Y entre todas las participantes se elaborará un collage con lo que entienden como sexualidad.

Una vez finalizado el collage, la facilitadora del grupo hará un resumen de lo plasmado en el cartel (con la ayuda del grupo).

Y finalmente leerá en voz alta la definición que contiene el material de esta carpeta.



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora.

Elaboración del collage: ½ hora.

Materiales:

- Cartulina grande.
- Revistas.
- Materiales para dibujar: ceras, colores, rotuladores,...
- Tijeras.
- Cola de pegar.

Claves de contenidos:

Es importante que la persona facilitadora del grupo, señale los componentes sociales que se vayan dando en cada representación, en cada collage.

Observaciones:



Ellos y Ellas

Descripción general:

Divididos en grupos homogéneos, por separado, cada grupo debatirá sobre la visión y conocimiento de la sexualidad femenina y masculina. Anotando todo esto en un papel, que posteriormente servirá como referente para debatir todo el grupo.

Objetivos:

Analizar los tópicos que van implícitos y explícitos en la sexualidad que aprehendemos.

Desarrollo de la dinámica:

Se divide el grupo en dos subgrupos, planteando en un subgrupo la visión y conocimiento de la sexualidad femenina y al otro la masculina.

Cada subgrupo tendrá que debatir y reflejar en un papel sus creencias/conocimientos sobre la opción asignada por la facilitadora del grupo.

Una vez finalice el periodo de debate interno, y con las conclusiones alcanzadas, se abrirá un turno de puesta en común entre los subgrupos.

Para cerrar la dinámica, la persona portavoz del grupo hará una exposición resumida de la información aportada durante la sesión, señalando y diferenciando los tópicos que han surgido.



Claves metodológicas:

Duración de la dinámica: 1 hora, que puede distribuirse en ½ h para el debate “interno” y la otra ½ para la puesta en común y resumen de la facilitadora.

Si el grupo es mixto: resulta interesante dividir los dos grupos por sexos: hombres por un lado y mujeres por el otro. Planteándoles: “Qué visión y conocimiento tienen del otro sexo.”

Materiales:

- Papelógrafo.

Claves de contenidos:

Es importante que la persona que facilite el grupo, mantenga una visión externa, orientando hacia aspectos que inicialmente no surjan en el debate.

Introducir modelos de sexualidades, no solo referidos a las relaciones heterosexuales.

También puede ir introduciendo/sugiriendo cuestiones referidas a los contenidos que se plantean en esta carpeta.

Observaciones:



Derechos

Descripción general:

Dinámica para conocer los derechos sexuales y reproductivos.

Objetivos:

Dar a conocer los derechos sexuales y reproductivos.

Desarrollo de la dinámica:

La facilitadora del grupo leerá al grupo los derechos sexuales y reproductivos.

Una vez aclaradas las dudas que pudiesen surgir, y con los materiales en el centro de la sala, el grupo elaborará un cartel que representen los derechos leídos, con una frase explicativa de cada uno de los derechos.

Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora.

Elaboración del collage: ½ hora.

Materiales:

- Cartulina grande.
- Revistas.
- Materiales para dibujar: ceras, colores, rotuladores,...
- Tijeras.
- Cola de pegar.



Claves de contenidos:

Anexo de los derechos sexuales y reproductivos.

Observaciones:



Por qué crees eso...?

Descripción general:

Dinámica para reflexionar sobre el modelo de sexualidad heterosexista.

Objetivo:

Adoptar una actitud crítica respecto al paradigma de la sexualidad heterosexista.

Desarrollo de la dinámica:

La facilitadora del grupo leerá un cuento que servirá para generar un debate crítico sobre el modelo preestablecido socialmente.

Cuento:

Ella lo había conocido en el gimnasio. Al principio, lo miraba de reojo cuando lo tenía cerca, hacía ejercicios frente a él para admirarlo. Además a ella le gustaba mucho su voz de “macho” y su aroma de hombre fino.

Un día ella no quiso contener más sus deseos y con un pretexto cualquiera empezó a hablar con él, una conversación que les llevo rápidamente a la primera cita.

Para ese encuentro, ella se arregló como una princesa, se puso su mejor vestido, y se soltó su melena.

Él todo un caballero, estuvo justo a la hora y en el lugar señalado.

Por el camino, él le dijo, por ser la primera vez, en la discoteca se encontrarían con un amigo.

Ella que era una mujer sin prejuicios, disfrutó de la música, sentada en la barra, mientras los dos hombres bailaban juntos el primer bolero de la noche.



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora.

Debate y resumen de las principales ideas que han surgido.

Materiales:

- Papelógrafo.

Claves de contenidos:

Preguntas orientativas para generar el debate:

- ¿Cuál ha sido la primera idea que os ha surgido delante del planteamiento de la primera cita?
- ¿Por qué creéis que habéis pensado “eso”?
- ¿Os ha sorprendido algo?...¿Por qué?
- ¿Qué otros modelos de sexualidad conocéis?
- ¿La sexualidad es algo establecido por las normas?
- ¿La sexualidad tiene que ver con(normas)?
- ¿El deseo tiene que ver con...?

La facilitadora podría aprovechar para incluir en este debate, todas aquellas cuestiones que surjan a lo largo de las dinámicas anteriores.

Observaciones:



El poder

Descripción general:

Dinámica para identificar las diversas formas de poder, así como el tipo de relación que se genera en cada una de ellas.

Objetivos:

Tener una actitud crítica respeto al poder en las relaciones de dominio.

Desarrollo de la dinámica:

La facilitadora del grupo, selecciona a 3 personas, a las que les dará consignas para actuar posteriormente, sin que lo sepa el resto del grupo.

Las consignas serán: una se comportará como líder autoritario (se hará todo lo que ella quiera: sólo ella puede dirigir, es la única capaz de pensar, dominante); otra como líder democrático (opina y acepta opiniones de las otras, distribuye responsabilidades, estimula en la importancia de cada participante, ayuda al diálogo, no se detiene en discusiones inútiles); y la tercera de líder permisivo (deja hacer todo, no tiene autoridad, ni ideas, demasiado tolerante, teme incomodar).

La facilitadora del grupo dividirá el grupo en tres subgrupos, poniendo al frente de cada grupo a una de estas personas a las que ha dado las consignas.

Plantea una tarea para que cada grupo la escenifique, ejemplo: organizar fiesta de cumpleaños.

Cada subgrupo desarrollará la historia, con la líder que le ha tocado... Con un debate al cierre de su historia. Finalmente se reunirá el grupo y debatirá.



Claves metodológicas:

Duración de la dinámica: 1 hora y ½.

Las escenificaciones tendrán una duración de 20 minutos.

El debate de cada subgrupo: 15 minutos.

Exposición del trabajo realizado por cada subgrupo, más gran debate grupal.

Claves de contenidos:

En el desarrollo del debate cada subgrupo tendrá que resumir:

- ¿Qué líder le ha tocado?
- ¿Qué dialogo se ha dado en su grupo?
- ¿Qué facilidades se han dado?
- ¿Qué dificultades han surgido?
- ¿Cómo ha sido la actuación de su líder?
- ¿Qué actitudes alaban y /o reprochan, y por qué...?
- ¿Qué tipo de relaciones y efectos provoca su tipo de liderazgo?

Observaciones:



La silla caliente

Descripción general:

Dinámica de movimiento, en la que coexisten el aspecto lúdico con la verbalización de aquellas prácticas sexuales que nos gusta practicar.

Objetivo:

Compartir con las otras mujeres las experiencias sexuales.

Desarrollo de la dinámica:

Se hace un círculo con las sillas, tiene que haber una silla menos que número de participantes. El juego comienza con la facilitadora en el centro lanzando una proposición: *“Llamo a las que como a mí, nos gusta/ a las que como yo hemos practicado.....”*

Aquellas mujeres que se sientan identificadas con la proclama, se levantan del asiento y han de buscar otra silla libre. Es importante que todas las mujeres se queden alguna vez sin asiento para que verbalicen y llamen a sus compañeras.

Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 20 minutos.

Materiales:

- Sillas.
- Un espacio suficientemente amplio y limpio de objetos que pudiera dañar a las mujeres.



Claves de contenidos:

Posibilitar que las mujeres contacten con las experiencias sexuales y que las compartan. Se trata de visibilizar las prácticas sexuales que hemos realizados, los usos de los placeres y los deseos, desde el compromiso personal, de ahí que la repetición de la proclama sirve para hacerse cargo de los placeres y desde ahí compartir con las otras mujeres.

También es una manera de visibilizar los elementos comunes de las prácticas sexuales de las mujeres y puede ser una dinámica para trabajar la vergüenza que pudiera surgir al hablar de estos temas.

La facilitadora puede introducir diferentes elementos en su turno de proclama para dar alternativas a los temas a compartir (prácticas sexuales, sentimientos, deseos, placeres,...).

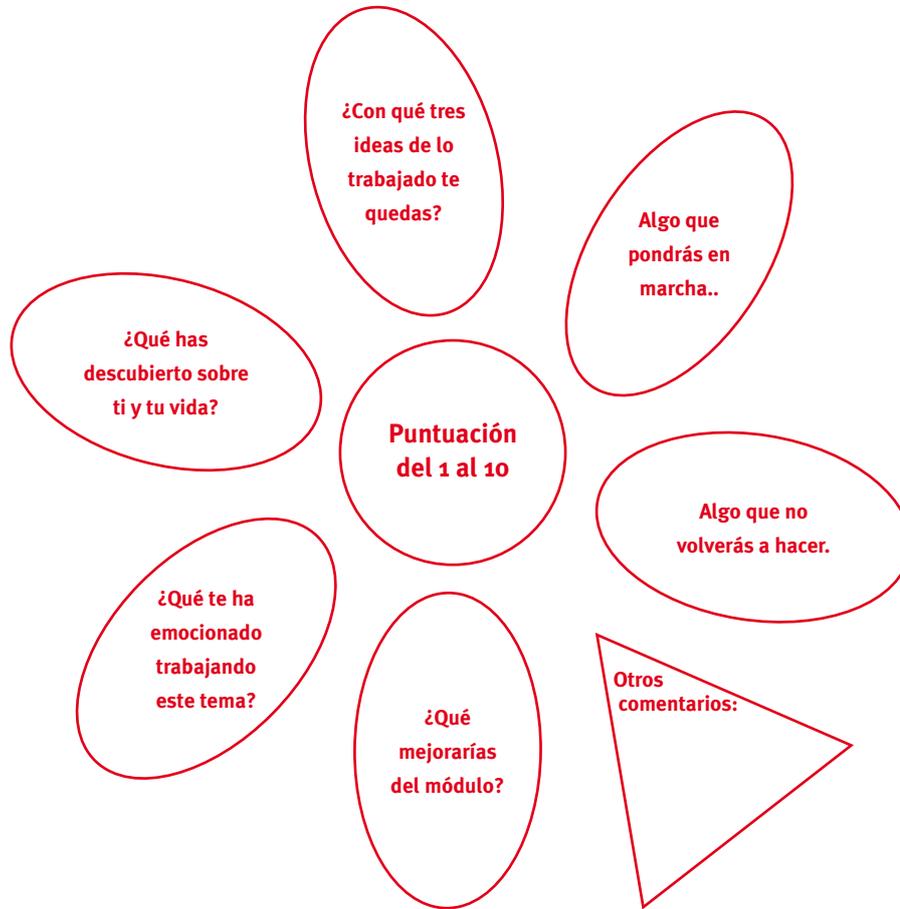
Es una dinámica para jugar y divertirse y puede facilitar la cohesión grupal.

Observaciones:



Valoración





violencias de género

Dinámicas

Observación general:

En este modulo hay 5 actividades, es imprescindible que se hayan realizado las actividades del modulo 3.

Aunque el “estar dispuesta a escuchar” es transversal en todos los módulos, en éste es imprescindible. No sólo se trata de una escucha activa, sino de estar dispuesta a es-

cuchar las situaciones que puedan aparecer. Esto supone necesariamente un trabajo personal de nuestras propias vivencias con la(s) violencia(s), nuestro posicionamiento, nuestros “ruidos internos”, nuestros prejuicios. Sin que se haya trabajado mínimamente estos aspectos mejor no abordarlos.

Al amor romántico: ni es amor ni es romántico

Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento de cómo hemos realizado el aprendizaje del amor romántico en nuestras vidas y cómo éste es un caldo de cultivo de situaciones abusivas.

Objetivo:

Identificar el amor romántico como facilitador de vivir situaciones de violencia.

Desarrollo de la dinámica:

En pequeños grupos se trabaja las siguientes ideas intentando recoger el mayor número de las vivencias de las mujeres:

- ¿Cuáles deben ser las características principales de mi pareja con la que quisiera vivir “para siempre”?
- ¿Cómo es la pareja que se acerca más a mi pareja “ideal”?
- ¿Qué cambiaría de mi actual pareja o de mi expareja para que fuera mi pareja “ideal”?
- ¿Qué es lo que me hace enamorarme de alguien?
- ¿Qué es lo que necesito que me dé mi pareja para que yo esté enamorada “como el primer día”? ¿qué le tengo que dar yo?

En grupo se compartirá el trabajo realizado, y se irá poniendo en juego los diferentes mitos para posibilitar las situaciones que nos pueden poner en riesgo.



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 40 minutos.

Materiales:

- Papelógrafo.
- Papeles colores.
- Cinta adhesiva.

Claves de contenidos:

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Se trata de reconocer los tópicos del amor romántico y qué dificultades tenemos para podernos desprender de estos a través de preguntas: ¿Cómo me hace sentir esta dinámica?, ¿a qué me resisto?

Identificar los mitos más característicos de fusión y de dependencia.

Observaciones:



Construyendo Relaciones de *BuenTrato*

Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento de cómo tenemos impregnados los mitos de amor romántico y de su efecto en las relaciones, así como de las dificultades que tenemos para construir relaciones no abusivas y de buen trato.

Objetivo:

Reflexionar sobre cómo podemos construir relaciones no abusivas y por tanto basadas en el buen trato.

Desarrollo de la dinámica:

Se inicia la dinámica con un trabajo personal donde cada mujer responderá a varias preguntas. Después se pondrán en común en el grupo grande.

Las preguntas están orientadas a la descripción de relaciones sanas. La consigna debe ir acompañada con la indicación que no deben pensar en sus propias relaciones, es un trabajo colectivo.

Preguntas a reflexionar:

- ¿Cómo es una relación basada en el buen trato?
- ¿Qué características debe tener dicha relación?
- ¿Qué deben aportar las personas para que esa relación sea de buen trato?
- ¿Qué valores conllevan un buen trato?
- ¿Tengo un buen trato conmigo?
- ¿Si he sufrido un maltrato puedo establecer relaciones de buen trato?



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora.

Materiales:

- Papeles de colores.
- Cinta adhesiva.
- Rotuladores.

Claves de contenidos:

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Una de las claves fundamentales es retornar a las mujeres que una relación de buen trato se inicia en una relación de buen trato con una misma. Se trata de evitar el mito que una relación de maltrato puede llegar a ser una relación de buen trato. Se trata de romper con el mito que las "personas cambiamos por los otros, en este caso por las otras".

Observaciones:



La fusión total me pone en riesgo

Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento que las ideas de fusión–pasión–amor nos pueden llevar a riesgos, sea de vivir situaciones de violencia, sea infectarnos de VIH.

Objetivo:

Identificar los mitos sobre el amor romántico, sobre la violencia de género y sobre la prevención.

Desarrollo de la dinámica:

Se establecen 4 grupos y se trabaja con 4 consignas diferentes durante 15 minutos:

- Características principales de la feminidad.
- Características principales de la masculinidad.
- Las situaciones que a los hombres les pone más en riesgo de infectarse por VIH.
- Las situaciones que a las mujeres les pone más en riesgo de infectarse por VIH.

Se pone en común y se pueden hacer aportaciones a los grupos, después se cruzan las conclusiones y se sacan nuevas conclusiones sobre cómo la construcción del género nos pone en riesgo de infectarnos de VIH, pero también de sufrir violencias de género.



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora y ½.

Materiales:

- Cartulinas.
- Papel de colores.
- Cinta adhesiva.
- Papelógrafo.

Claves de contenidos:

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Se trata de visibilizar que la feminidad y la masculinidad nos construyen en riesgo y nos coloca en una situación de desigualdad respecto a cómo manejar los riesgos. Al mismo tiempo construirse en esos modelos, si no se trabajan y se “enquistan”, nos pone en riesgo a sufrir violencias o ejecutarla.

Observaciones:



“Las peleítas”, no son lo que parecen, no siempre tienen final feliz

Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento del mito que después de una “peleíta”, habitualmente relacionadas con los celos, “se acaba en la cama y se olvida todo”.

Objetivo:

Identificar situaciones de violencia de género y de violencia sexual invisibles y dañinas para nuestras vidas.

Desarrollo de la dinámica:

En pequeños grupos se lee la canción de Alejandro Sanz con detenimiento y después se responde a una serie de preguntas:

- ¿Por qué el corazón, que es un limón, es pequeñito?, ¿dónde sitúa a la mujer que le canta?
- ¿A qué se refiere cuando dice “ay mira chiquita yo se que te gusta, cuando te pones brava, te gusta, chiquita, la peleíta? ¿la peleíta es algo deseado por las dos personas?
- ¿Por qué le dice que es cruel?, ¿es una forma de responsabilizar a la mujer?
- ¿Qué le arranca?, ¿eso lo consideras violencia?
- ¿Qué quiere decir “no soy manco”?



La peleíta

Alejandro Sanz

Dame tu corazón
pequeño como un limón,
tú dame tu corazón, pequeño como un limón

ay mira chiquita yo se que te gusta,
cuando te pones brava, te gusta, chiquita,
la peleíta,
pero yo quiero saber
de que está hecho tu corazón
yo quiero saber si está dulce
o amargo.

Dame tu corazón
pequeño como un limón,
tú dame tu corazón
pequeño como un limón

ay mira chiquita yo se que te gusta,
cuando te pones brava, te gusta, chiquita,
la peleíta,
yo lo siento cuando cantas,

como un escalofrío, frío
como una cosita que yo no entiendo,
cómo te lo puedo explicar
a veces siento, a veces canto,
a veces duermo, pero a veces muero,

Dame tu corazón pequeño como un limón,
tú dame tu corazón, pequeño como un limón

oye mai, no seas cruel
que hoy me puse perfume de clavel
y he llegao como un pincel,
para paseártelo por la piel
si no hay ningún motel
pues por debajo del mantel, mujer
yo voy a ser franco
si tú no me lo das
yo te lo arranco
mamita yo no soy manco
por las orejas votando humo
como chimenea



este tipo por ti se mea dulcinea
las que son feas torea
y las bonitas las bombardea

dame tu corazón, pequeño como un limón
dámelo, dámelo,
dame tu corazón yo quiero saber porque tú no
me lo das
hay tanta gente en tu vida
que no sé si quepo yo
pero es que no quiero entrar
yo no te digo nada
pero mi guitarra sí, mi guitarra sí

dame tu corazón
pequeño como un limón (dame tu corazón
colombiano)
dame tu corazón (ese corazón de España, esa
España)
pequeño como un limón (corazón boricua)

usted es una perfecta candidata
para irse de regatas con este pirata
aquí hay conexión y no es cibernética
esa carroza tiene una buena genética...

oye mai, no seas cruel
que hoy me puse perfume de clavel
y he llegao como un pincel,
para paseártelo por la piel
si no hay ningún motel
pues por debajo del mantel, mujer
yo voy a ser franco
si tú no me lo das
yo te lo arranco
mamita yo no soy manco
oye mai, no seas cruel que hoy me puse perfu-
me de clavel
y he llegao como un pincel,
para paseártelo por la piel.



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora y ½.

Materiales:

- Cartulinas.
- Papel de colores.
- Cinta adhesiva.
- Papelógrafo.
- Fotocopias de la canción.

Claves de contenidos:

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Identificar las diversas violencias expuestas en esta canción:

- minusvalorar a la otra,
- determinar lo que le gusta a la otra,
- violencia sexual,
- la imposibilidad de “no contención de los hombres”.

Observaciones:



El camino de mi vida

Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento de la trayectoria vital que hemos tenido las mujeres y así poder vislumbrar y visibilizar el impacto de las violencias sufridas.

Objetivo:

Identificar los diferentes momentos biográficos claves en nuestras vidas y cómo la violencia machista nos ha impactado.

Desarrollo de la dinámica:

Se trata de un trabajo individual.

En primer lugar, se ha de generar un espacio amoroso.

Se les pide a las mujeres que dibujen en una cartulina utilizando pinturas de dedos el “Camino de su Vida”, señalando en él los acontecimientos más importantes que han ido teniendo a lo largo de su vida. La consigna es libre, que señalen aquellos que para ellas son significativos. Así les pedimos que el trabajo lo hagan iniciándolo en su infancia y señalando que el camino no acaba en el momento en que nos encontramos sino que es continuo.

Después en grupo, las mujeres que quieran pueden compartirlo.



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 1 hora y ½.

Materiales:

- Cartulinas.
- Pintura de dedos.
- Toallitas húmedas (u otro elemento para limpiar las manos).

Claves de contenidos:

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Una de las cuestiones relevantes para transmitir al grupo es que la violencia machista, que todas hemos sufrido en nuestras vidas por el hecho de ser mujeres, tiene siempre desvíos a nuevos caminos de recuperación.

Observaciones:

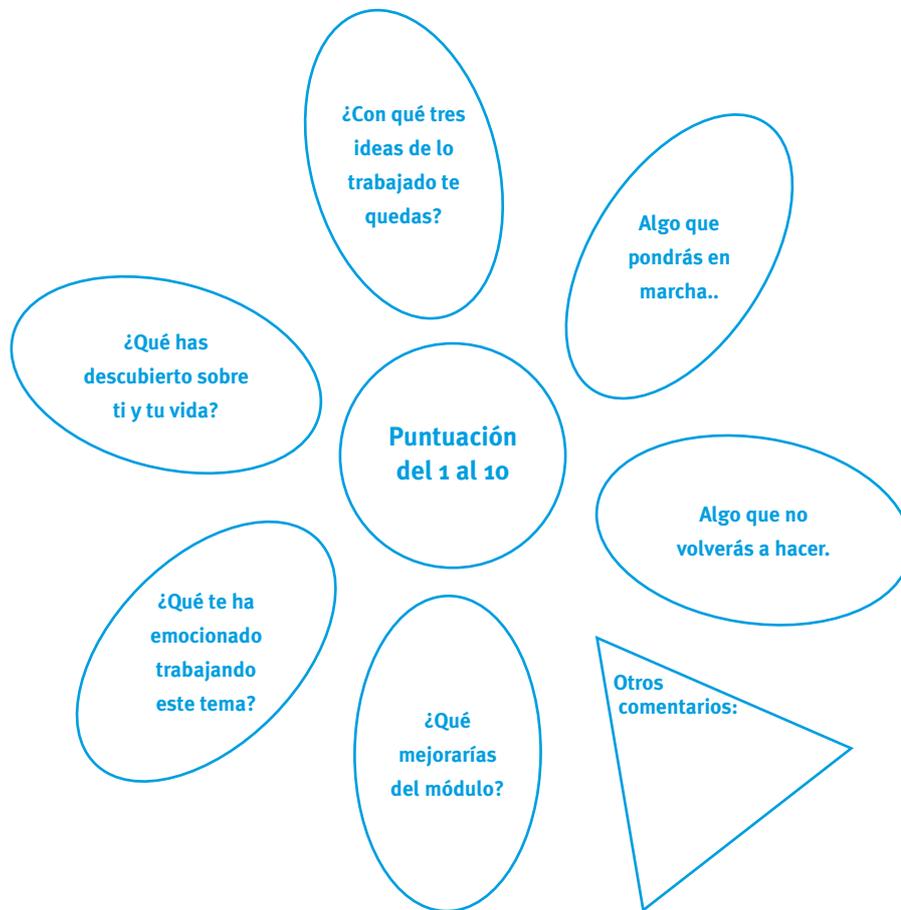
Se insiste que no se pueden hacer comentarios sobre los “Caminos” de las otras mujeres del grupo.



Valoración

*Violencia de
género contra
las mujeres*





los placeres

Dinámicas



Cuerpo y Placer

Descripción general:

Dinámica para facilitar el reconocimiento del cuerpo, su visualización como parte del proceso de desgenitalizar la erótica y el placer.

Objetivo:

Desmitificar diferencias entre erótica y placer homosexual/heterosexual, masculino/femenino.

Desarrollo de la dinámica:

Se dibuja una mujer sobre una cartulina, se reparten copias a las participantes y se las invita a que coloquen etiquetas con las distintas zonas erógenas que consideren que tiene cada uno de los cuerpos. En la puesta en común comentaremos cómo se sobredimensiona la importancia de los genitales en el placer erótico y además, también comentaremos que para que esas zonas erógenas efectivamente resulten placenteras no basta con estimularlas, son necesarias más cosas: deseo, ausencia de miedo, estar relajada...

Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 20 y 30 minutos.

Materiales:

- Cartulinas de colores con un cuerpo de mujer dibujado.
- Papel de colores.
- Rotuladores.
- Cinta adhesiva.



Esta actividad se puede realizar individualmente, en pequeños grupos o, incluso directamente con el grupo grande; la opción más adecuada estará en función del número de participantes.

Claves de contenidos:

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con el contenido general de la carpeta.

Observaciones:



Instrucciones para el placer

Descripción general:

Dinámica que, a través de una producción creativa, posibilite la búsqueda de las claves personales que ayuden a generar y sentir satisfacción.

Objetivo:

Contactar con las emociones y su encarnación en el cuerpo y con los comportamientos que facilitan o nos parecen que son los que nos indican la experiencia del placer.

Desarrollo de la dinámica:

Al grupo se le leerá el cuento de Julio Cortázar, “*Instrucciones para llorar*”. Se dará una copia a cada mujer.

La dinámica consiste en hacer una versión del cuento de Cortázar pero esta vez sobre el placer, de tal manera que el título del relato sería “*instrucciones para el placer o instrucciones para la alegría*”. Es importante incorporar en el relato tanto elementos conductuales como emocionales, cognitivos y sociales.

Posteriormente, compartir los escritos con el grupo.



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 30 y 45 minutos.

Materiales:

- Papel
- Bolígrafos
- Fotocopias del cuento.

Instrucciones para llorar

Dejando de lado los motivos, atengámonos a la manera correcta de llorar, entendiendo por esto un llanto que no ingrese en el escándalo, ni que insulte a la sonrisa con su paralela y torpe semejanza. El llanto medio u ordinario consiste en una contracción general del rostro y un sonido espasmódico acompañado de lágrimas y mocos, estos últimos al final, pues el llanto se acaba en el momento en que uno se suena enérgicamente. Para llorar, dirija la imaginación hacia usted mismo, y si esto le resulta imposible por haber contraído el hábito de creer en el mundo exterior, piense en un pato cubierto de hormigas o en esos golfos del estrecho de Magallanes en los que no entra nadie, nunca.

Llegado el llanto, se tapaná con decoro el rostro usando ambas manos con la palma hacia dentro. Los niños llorarán con la manga del saco contra la cara, y de preferencia en un rincón del cuarto. Duración media del llanto, tres minutos.

Julio Cortázar, *Cronopios y famas*, Alfaguara editorial, Buenos Aires 1995



Claves de contenidos:

Una vez escuchados los relatos es importante que la facilitadora señale algunos puntos para reflexionar:

- ¿Qué es lo que ha resultado más difícil?
- ¿Qué aspectos son claves para el placer?
- ¿Son comunes estos aspectos claves?
- ¿En qué contextos se da ese placer?
- ¿Qué os ha llamado la atención (sobre el cuerpo, el uso de los placeres, los contextos, los sentidos,...)?

Observaciones:





Si fuera, sería

Descripción general:

Dinámica que consiste en crear analogías en torno a los sentidos, la sexualidad, el placer para crear nuevas experiencias y alternativas a través de las sensaciones corporales.

Objetivos:

Recrearse con la construcción de nuevas experiencias y narraciones sobre las sexualidades y los placeres.

Hacer consciente cómo hemos incorporados las experiencias del placer y de la(s) sexualidad(es).

Desarrollo de la dinámica:

Sobre etiquetas se escriben diferentes categorías que de alguna manera puedan relacionarse con los sentidos. Algunos ejemplos: *sabor, instrumento musical, textura, objeto, olor, canción, prenda de vestir, color, comida, animal, parte del cuerpo,...*

Las palabras pueden escribirse varias veces, teniendo en cuenta el número de mujeres que componen el grupo.

Cada mujer cogerá al menos 2 etiquetas, al azar. La dinámica consiste en realizar las analogías a partir de las categorías nombradas. De tal forma:

“Si la sexualidad (placer) fuera “un color”, sería.....”.

Se invita a todas las asistentes a participar en las categorías que han elegido al azar y posteriormente en aquellas que les haya llamado la atención.



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: unos 20 minutos.

Materiales:

- Cartulinas de colores con las categorías escritas.

Claves de contenidos:

Hacer hincapié en los contenidos verbalizados de las mujeres, cómo sentimos y experimentamos el placer, qué idea tenemos de él, cómo lo asociamos o no a la sexualidad.

Es importante, pedir el motivo de la elección de la analogía para que las mujeres puedan visibilizar las conexiones y hacerlas suyas (se pide que explique las sensaciones sugeridas por la analogía creada).

Observaciones:

La facilitadora puede dejar constancia de todo lo aparecido y recrear una narración con las analogías creadas por el grupo de mujeres que puede posteriormente, consensuarse.



Esta es mi vulva

Descripción general:

Dinámica para el redescubrimiento y el reconocimiento de la propia genitalidad como parte del placer corporal.

Objetivo:

Reconocer la genitalidad del cuerpo, visualizarla y nombrarla como parte del proceso de desgenitalizar la erótica y el placer.

Desarrollo de la dinámica:

Cada mujer dibuja en un papel continuo su vulva. Posteriormente se les pide que las describan a través del dibujo realizado.

Una vez que ha expuesto todo el grupo, se les pide que dibujen el placer. Al acabar todo el grupo, se les pide que describan cómo es el placer que han dibujado.

En la puesta en común comentaremos, si nos ha resultado difícil, que partes de la vulva están incorporadas al dibujo, si falta alguna parte. Cómo hemos incorporado el placer a nuestra vulva, si ha aparecido alguna vivencia personal, algún sentimiento...



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: unos 25 minutos.

Materiales:

- Papel continuo.
- Ceras de colores.
- Pintura de dedos.
- Toallas húmedas (para limpiarse las manos).

Claves de contenidos:

Tener en cuenta que la dinámica pretende hacer visible la propia vulva. Reapropiarnos de una zona del cuerpo que suele estar oculta y a la vez presente en la sexualidad. Es importante dotarla del placer sexual sin focalizar dicho placer en la genitalidad.

Observaciones:

Es una dinámica que puede hacer aparecer experiencias de abusos sexuales. En este caso, es fundamental poder abordarlos pero para ello se necesita dar más tiempo. A veces para poder cerrar la sesión es interesante poder crear con la(s) mujer(es) un ritual de protección para que pueda irse de la sesión tranquila(s).



Fantasías muy sexuales

Descripción general:

Dinámica para el reconocimiento y apropiación las fantasías sexuales.

Objetivo:

Explorar las fantasías sexuales desde el punto de vista del placer.

Desarrollo de la dinámica:

Cada participante escribirá una fantasía sexual, puede ser la fantasía que más le excita o imaginar una nueva.

Estos escritos serán entregados a la facilitadora que, a su vez, los repartirá al azar entre las participantes. Cada una de ellas leerá en alto la fantasía que le haya tocado, el resto de participantes es invitado a escucharla atentamente y conectar con el contenido.

Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: 40 minutos.

Materiales:

- Papel
- Bolígrafos.



Claves de contenidos:

Se pueden introducir cuestiones relacionadas con los usos de los placeres, con las imágenes y otros contenidos sensoriales que estén presentes en las fantasías.

Explorar si ha aparecido alguna emoción al escribirlas, o al escucharlas.

Explorar si aparecen elementos comunes en las fantasías elaboradas y de qué carácter son estos elementos.

Explorar si ha habido alguna “censura”.

Observaciones:



AutoBiografía placentera

Descripción general:

Dinámica que desde la vivencia subjetiva, permite explorar y facilita tomar conciencia de las situaciones y experiencias placenteras a lo largo del recorrido vital.

Objetivo:

Apropiarse del placer como vivencia experimentada y encarnado en la memoria corporal.

Desarrollo de la dinámica:

Se traza una línea vital en que se señalan los acontecimientos placenteros a lo largo de esa línea de vida. Se les pide que intenten recordar las sensaciones y cómo se sienten al recordarlo.



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 20 y 30 minutos.

Materiales:

- Cartulinas.
- Ceras de colores.

Esta actividad es individual.

Claves de contenidos:

Posibilitar que las mujeres contacten con las experiencias placenteras de su vida. Explorar en qué situaciones y el carácter de estas situaciones, y en qué medida estas situaciones estaban mediadas por acciones propias.

Explorar en qué medida pueden generar(se) nuevas experiencias de usos de los placeres.

Observaciones:



Deseando deseos

Descripción general:

Dinámica para hacer visible aquello que queremos y que nos gusta.

Objetivo:

Comprometerse a darse un tiempo y un espacio para el placer.

Desarrollo de la dinámica:

Se pregunta a las participantes sobre las actividades o situaciones que les hacen sentir bien y que alguna vez lo hayan experimentado. Es importante que puedan formar parte de la cotidianidad y que puedan depender de ellas mismas.

Una vez verbalizadas, se escriben en un papel.

Yo.....

Me comprometo a darme tiempo de..... para hacer..... du-
rante.....

fecha y firma

El compromiso se lo ha de quedar cada participante.



Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: entre 20 y 30 minutos.

Materiales:

- Papel de colores.
- Bolígrafos.

Claves de contenidos:

Posibilitar que las mujeres contacten con las experiencias placenteras de su vida en lo cotidiano y que adquieran una actitud de compromiso con su bienestar y con los usos de los placeres.

Explorar en qué situaciones son y qué les puede facilitar y dificultar la puesta en marcha de la acción, con el fin de buscar las alternativas posibles.

Observaciones:



Laberinto de sentidos

Descripción general:

Dinámica para explorar y facilita tomar conciencia de los sentidos.

Objetivo:

Experimentar y jugar con las sensaciones.

Desarrollo de la dinámica:

Se construye una pista de sensaciones, cada mujer con los ojos tapados (privadas del sentido de la vista) es llevada por diferentes puestos en los que se va a experimentar con sabores, olores, texturas, sonidos que sean agradables (no amenazantes). Cada mujer es guiada por el recorrido por otra de las mujeres que compone el grupo.
(La primera mujer es guiada por la facilitadora).

Posteriormente se hace una rueda para comentar las experiencias.

Claves metodológicas:

Duración total de la dinámica: más de 1 hora.

Materiales:

- Cuerdas o lanas para delimitar el recorrido o colocar algunos objetos.
- Pañuelos para tapar los ojos.
- Para el recorrido:



- Diferentes objetos: pañuelos, hielo, muñecos de peluche, juguetes sexuales, y otros objetos con diferentes formas y texturas.
- Diferentes comidas: yogures, helados, zumos, chocolates, galletas saladas, frutos secos, entre otros.
- Diferentes olores: hierbas quemadas, inciensos, colonias/perfumes, algunos ambientadores, especias....
- Sonidos: canciones, sonidos de pájaros, mar....

Es importante tener espacio suficiente.

Cada facilitadora puede construir el recorrido en función de las características de las mujeres del grupo. El recorrido debe quedar oculto a la vista del grupo, por eso es conveniente tenerlo preparado antes del inicio del taller.

Claves de contenidos:

Posibilitar que las mujeres contacten con las experiencias placenteras.

Pueden aparecer otros sentimientos, miedo, desconfianza,. Son interesantes abordarlos en la puesta en común.

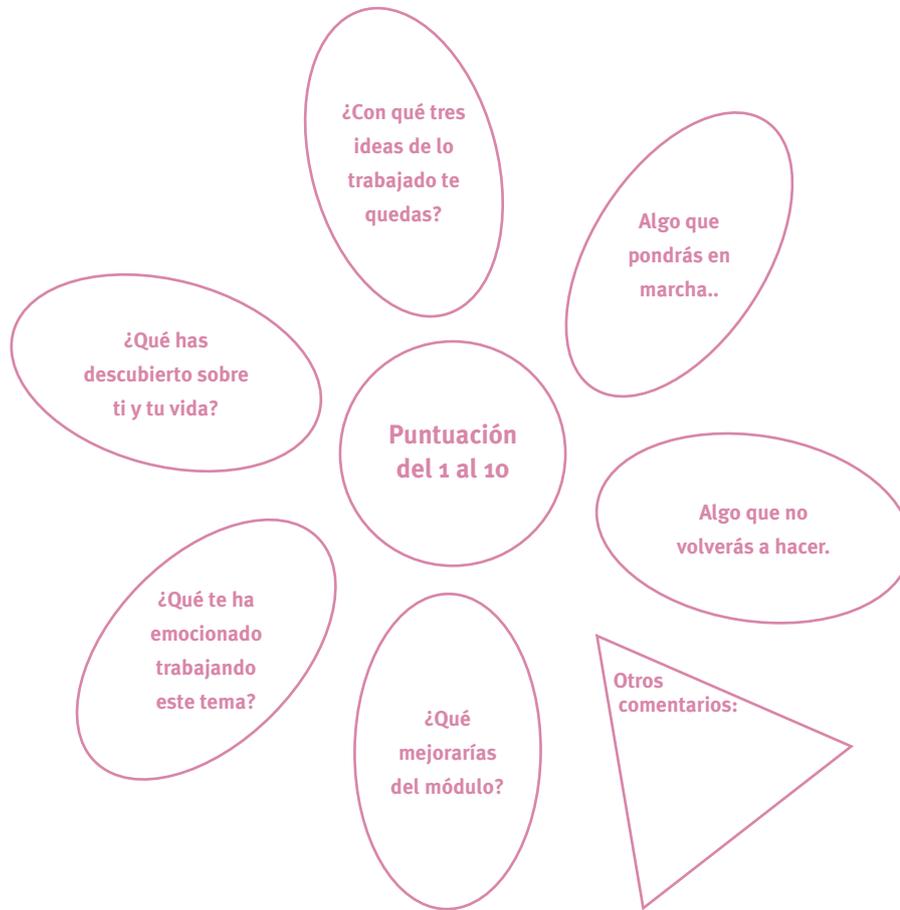
Es una dinámica para jugar y divertirse y puede facilitar la cohesión grupal.

Observaciones:



Valoración





Mis dinámicas



Elaborado por:



www.creacionpositiva.net
93 431 45 48

Subvencionado por:





Bibliografía

“Para todas aquellas mujeres que vivimos en deseos”.

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación y elaboración de contenidos:
M^a Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la revisión de contenidos:
Rosa Povedano Pérez y M^a del Mar Velasco Salles.

Y hemos contado con la colaboración de Isabel Canudas i Cusidó, Margarita Maragall Vidal y con la inestimable confianza de las mujeres con las que hemos compartido nuestras historias en la asociación y durante los talleres de sexualidad.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: l'Apòstrof, SCCL

Referencias Bibliográficas

Beck, Ulrich., Beck – Gernsheim. El caos cotidiano del amor. *Archipiélago*, (65), 43. 2000.

Blanco Prieto, Pilar., Ruiz – Jarabo Quemada, Consuelo (Eds.). *La violencia contra las mujeres: prevención y detección. Cómo promover desde los Servicios Sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. España: Ediciones Díaz de Santos. 2005.

Blázquez Rodríguez, Maribel. Amor y sexualidades. V *Jornadas sobre Violencias de Género y VIH: amor, sexo y otros cuentos*. Bilbao: Organizadas por Creación Positiva. 2008.

Borrillo, Daniel. *Homofobia*. Barcelona: Edicions Bellaterra. 2001.

Bourdieu, Pierre. *Razones prácticas*. Barcelona: Anagrama. 1997.

Burgos, Elvira. *Qué cuenta como una vida: la pregunta por la libertad en Judith Butler*. Madrid: Editorial Machado Libros. 2008.

Butler, Judith. *Mecanismos psíquicos del poder: teorías sobre la sujeción*. Madrid: Ediciones Cátedra. 2001.

Butler, Judith. Sujetos de Sexo/ Género/ Deseo. En Carbo-nell, Neus., Torras Meri (Eds.). *Feminismos literarios*. Madrid: Arco/ Libros. 1999.

Calvo, Montserrat. *Sexualidad atlética o erotismo*. Barcelona: Icaria editorial. 2008.

Castillo, María Àngels., Herrera, Morena., Trayner Vilanova, María Pau. *Género y salud reproductiva: una reflexión para la cooperación*. Catalunya: El tinter. 2005.

Centre d' Anàlisi i Programes Sanitaris (CAPS). *Género y Salud: VIII Jornadas de la Red de Mujeres Profesionales de la Salud*. Madrid: Instituto de la Mujer. 2007.

Center for Women's Global Leadership, (Coord). *Campaña por los 16 días de activismo contra la violencia de género*, en: <http://www.cwgl.rutgers.edu/16days/home>

Clavel Arcas, Carmen., Ellsberg, Mary., García – Moreno, Claudia., Velzeboer, Marijke. *Violence Against Women: the*



health sector responds. Washington: Pan American Health Organization. 2003.

Colectivo de Mujeres de Boston. *Nuestros cuerpos, nuestras vidas*. Barcelona: Icaria editorial. 1984.

Colina, Fernando. *Deseo sobre deseo*. Valladolid: Cuatro ediciones. 2006.

Corporación Kimirina. *Guía para la Educación en Sexualidad y VIH/ SIDA: Tarabita*. Corporación Kimirina: 2001.

Corral, Natividad (Ed.). *Nadie sabe lo que puede un cuerpo: variaciones sobre el cuerpo y sus destinos*. Madrid: Talasa Ediciones. 2005.

De Bruyn, Maria., France, Nadine. *Género o sexo: ¿a quién le importa?* EE.UU: Americolor Garner. 2001.

Departament de Salut, Generalitat de Catalunya. *Tu cuerpo puede transmitir emociones y más...* Catalunya: Generalitat de Catalunya. 2008.

Despentes, Virginie. *Teoría King Kong*. España: Editorial Melusina. 2007.

Diputació de Barcelona (material elaborado por Creación Positiva). *El VIH i la sida: parlem de la nostra salut, parlem del VIH*. Barcelona: Diputació de Barcelona. 2008.

Esteban, Mari Luz. *Antropología del cuerpo: género, itinerarios corporales, identidad y cambio*. Barcelona: Edicions Bellaterra. 2004.

Federación de Planificación Familiar de España. *Seminario Estatal de Profesionales Sociales y Sanitarios. Prevención de la Transmisión del VIH-SIDA: grupos específicos, necesidades concretas*. Madrid: Federación de Planificación Familiar de España. 2003.

Foucault, Michel. *Tecnologías del Yo*. Barcelona: Paidós. 1990.

Foucault, Michel. *Historia de la sexualidad: el uso de los placeres*. Madrid: Siglo veintiuno de España editores. 1997.



Fuertes, Gloria. *Obras incompletas*. Madrid: Ediciones Cátedra. 1984.

Galván, Valentín. *De vagos y maleantes: Michel Foucault en España*. Barcelona: Virus Editorial. 2010.

Gálvez Ochoa, Beatriz., Migallón Lopezosa, Pilar. *Los grupos de mujeres: metodología y contenido para el trabajo grupal de la autoestima*. Madrid: Instituto de la Mujer. 2005.

García Salomón, Montserrat. *El parany de l' amor. Materials per treballar la prevenció de relacions abusives amb adolescents i joves*. Barcelona: Editorial Octaedro. 2006.

García – Sánchez, Inés., Pinzón Pulido, Sandra Arlette., Rivadeneira Sicilia, Ana (Eds.). *Sida y Mujer: buenas prácticas en prevención*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública. 2002.

Giddens, Anthony. *La transformación de la intimidad: sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Madrid: Ediciones Cátedra. 2000.

Gil Rodríguez, Eva Patricia. ¿Por qué llaman género cuando quieren decir sexo?: una aproximación a la teoría de la performatividad de Judith Butler. *Athenea Digital*, (2), 2002.

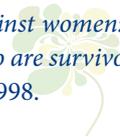
Gil Rodríguez, Eva Patricia., Lloret Ayter, Imma. *La violencia de género*. Barcelona: Editorial UOC. 2007.

Gol i Gurina, Jordi. La salut. Seminari d' introducció als estudis de Salut Pública. *Annals de Medicina Volum LXII*, (7). Barcelona: Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears. 2005.

Gonzalez Fernández, Helena. Especulaciones sobre el deseo: cuerpos venéreos, disconformes y fragmentados. En Segarra, Marta (Ed.). *Políticas del deseo*. Barcelona: Icaria editorial. 2007.

Guasch, Oscar., Viñuales, Olga (Eds.). *Sexualidades: diversidad y control social*. Barcelona: Edicions Bellaterra. 2003.

Health Canada. *HIV and sexual violence against women: a guide for counsellors working with women who are survivors of sexual violence*. Canada: Health Canada. 1998.



Krieger, Nancy. *Glosarios de epidemiología social. OPS Boletín epidemiológico.* (23), 2. 2002.

Lagarde y de los Ríos, Marcela. *Género y feminismo: desarrollo humano y democracia.* Madrid: Ediciones Horas y Horas. 1997.

Lagarde y de los Ríos, Marcela. *Para mis socias de la vida.* Madrid: Ediciones Horas y Horas. 2005.

Larrauri, Maite. *El deseo según Gilles Deleuze.* Valencia: Tàndem edicions. 2000.

Larrauri, Maite. *La sexualidad según Michel Foucault.* Valencia: Tàndem edicions. 2001.

Lispector, Clarice. *Cuentos reunidos.* Madrid: Editorial Alfaguara. 2002.

Llamas, Ricardo (Ed.). *Construyendo sidentidades: estudios desde el corazón de una pandemia.* Madrid: Siglo veintiuno de España editores. 1995.

López Gil, Marta. *El cuerpo, el sujeto, la condición de mujer.* Buenos Aires: Editorial Biblos. 1999.

López Sánchez, Félix., Del Campo Sánchez, Amaia. *Prevención de abusos sexuales a menores: guía para padres y madres.* Salamanca: Amarú ediciones. 1997.

López Sánchez, Félix., Del Campo Sánchez, Amaia. *Prevención de abusos sexuales a menores: guía para los educadores.* Salamanca: Amarú ediciones. 1997.

López Sánchez, Félix., Del Campo Sánchez, Amaia. *Prevención de abusos sexuales a menores: unidad didáctica para educación secundaria (12 – 18 años).* Salamanca: Amarú ediciones. 1997.

Lowen, Alexander. *La experiencia del placer: vivencias corporales, creatividad y bioenergética para alcanzar una vida más plena.* Barcelona: Paidós. 2002.

Mann, Jonathan. Citado por Alba Mendoza, Wendy. Disponible desde internet en: <http://www.aprimeraplana.org/www/No.12/paginas/vinculos.htm>. 1995.



Marina, José Antonio. *Las arquitectura del deseo*. Barcelona: Anagrama. 2007.

Moliner, María. *Diccionario del uso del español*. Madrid: Gredos. 2007.

Muñoz Muñoz, Ana María., Gregorio Gil, Carmen., Sánchez Espinosa, Adelina. *Cuerpos de mujeres: miradas, representaciones e identidades*. Granada: Editorial Universidad de Granada. 2007.

Nestle, Joan. Nosotras que nos queremos tanto. *The Fem question*. Madrid: Colectivo de feministas lesbianas de Madrid. (6), 21. 1988.

Nordstrom, Sara., Reilly, Mary Anne., Rothschild, Cynthia. *Strengthening resistance: confronting violence against women and HIV/AIDS*. United States of America: Rutgers. 2006.

Olmeda Valle, Amparo., Frutos Frutos, Isabel. *Asociación mujeres jóvenes: teoría y análisis de género, guía metodológica para trabajar con grupos*. Madrid: Edita Mujeres Jóvenes. 2001.

ONUSIDA. *Informe de la relatora especial sobre las violencias contra las mujeres y el VIH/SIDA*, en: <http://www.unaids.org/es/PolicyAndPractice/Gender/>. 2005.

Organización Mundial de la Salud. *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. 1986.

Organización Mundial de la Salud. *Aplicación de las recomendaciones del informe mundial sobre la violencia y salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. 2003.

Platero, Raquel (2004). *La sexualidad como problema político*. Escuela RQTS, 22. 2004.

Pujal i Llombart, Margot. *El feminismo*. Barcelona: Editorial UOC. 2007.

Real Academia de la Lengua Española. *Diccionario de la lengua española*. Madrid: Espasa Calpe. 2001.



Revisada y Aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología (WAS). *Declaración del 13º Congreso Mundial de Sexología, Valencia España*. Hong Kong: 14º Congreso Mundial de Sexología. 1999.

Sanfeliú, Luz. *Juego de damas. Aproximación histórica al homoerotismo femenino*. Málaga: Atenea, Universidad de Málaga. 1996.

Sangrador, José Luis. Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicothema*, (5). 1993.

Sanz, Fina. *Los vínculos amorosos: amar desde la identidad en la Terapia de Rencuentro*. Barcelona: Editorial Kairós. 2007.

Satir, Virginia. *Todas tus caras: pasos para amar y ser amado*. España: Los libros del comienzo. 2006.

Sennett, Richard. *El respeto*. Barcelona: Anagrama. 2003.

Solano – Suárez, Esthela. La mujer, el amor y el goce enigmático. En Eldar, Shula (Ed.). *Mujeres, una por una*. Madrid: Editorial Gredos. 2009.

Sternberg, Robert. *El triangulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós. 2000.

Stop Sida. *A tu salud: guía de salud para gays de la A a la Z*. Barcelona: Stop Sida. 2002.

Talbert, Susan., Steinberg, Shirley (Eds.). *Pensando Queer: sexualidad, cultura y educación*. Barcelona: Graó. 2005.

Tiefer, Leonore. *El sexo no es un acto natural*. Madrid: Talasa ediciones. 1996.

Tubert, Silvia. *Convergencias de psicoanálisis y teoría feminista*. Madrid: Editorial Síntesis. 2001.

Vance, Carole. *Placer y Peligro*. Madrid: Talasa. 1989.

Villaamil Pérez, Fernando. *Homosexualidad y SIDA: "Homosexualidad", comunidad gay y producción de la normalidad en torno al SIDA*. Tesis Doctoral. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. 2000.

Watzlawick, Paul. *El arte de amargarse la vida*. Barcelona: Herder. 2003.



Weeks, Jeffrey. *El malestar de la sexualidad: significados, mitos y sexualidades modernas*. Madrid: Talasa Ediciones. 1993.

Weeks, Jeffrey. *Sexualidad*. México: Paidós. 1998.

Wilton, Tamsin. *(Des)orientación sexual: género, sexo, deseo y automodelación*. Barcelona: Edicions Bellaterra. 2005.

Xarxa Feminista. *Sabem fer i fem saber: trobada de dones a Catalunya 2006*. Barcelona: Xarxa Feminista. 2007.

Young – Eisendrath, Polly. *La mujer y el deseo*. Barcelona: Editorial Kairós. 2000.



Mi bibliografía



Elaborado por:



www.creacionpositiva.net
93 431 45 48

Subvencionado por:

