

SESIÓN 02

Reconocer que
somos seres
sexuados

HOJA INFORMATIVA

El derecho a reconocer que somos seres sexuados, supone para cada persona, la capacidad de entender que desde que nace hasta que muere es un ser sexuado. No solo por el sexo que la caracteriza al nacer, sino por su relación con el entorno, el cual definirá su manera de ser y de relacionarse, durante las distintas etapas de su vida.

Ejercer este derecho nos permite comprender que la sexualidad va más allá de los órganos sexuales, las relaciones sexuales y la reproducción, teniendo la oportunidad de asumir nuestro cuerpo como propio, entender el condicionamiento social de nuestra persona según nuestro sexo al nacer, y descubrir nuevas y positivas formas de relacionarnos para generarnos bienestar.

Sexualidad

Las personas somos seres sexuados por naturaleza. Nuestro cuerpo es sexuado: órganos sexuales, figura corporal, hormonas, genética y forma de reproducción. Además, a lo largo de nuestra vida, tendremos un proceso de sexuación que contribuirá a la caracterización de nuestra sexualidad. En este proceso de sexuación se configuran: sexo, género, erotismo, orientación sexual, identidad de género, vínculos afectivos y relaciones sexuales, entre otros.

Entonces, para vivir la sexualidad de manera sana, placentera y segura precisamos de reconocernos como seres sexuados,

para mejorar el conocimiento y la relación con nuestro propio cuerpo, y comprender que las pautas sociales, las interacciones con otras personas, nuestras expresiones -lenguaje, vestimenta, actitudes- y nuestra manera de percibir -sentimientos, deseos, placer-, son también parte de nuestra sexualidad.

Cuerpo

Todo nuestro cuerpo es importante y los órganos sexuales son parte de ese cuerpo. Si las personas percibimos que una parte de su cuerpo está prohibida, no la vamos a ver, menos a tocar. La sexualidad empieza por nombrar todo acerca de nuestro cuerpo. Así como nombramos los ojos y la nariz, debemos poder nombrar la vulva y el pene. Esta será la única forma de integrar mentalmente los órganos sexuales a nuestro cuerpo y de asumirlos como nuestros, y no de otras personas.

La otra cuestión está en cómo nombrar a nuestros órganos sexuales. Pues por su nombre correcto. Si es vulva, "vulva"; si es vagina, "vagina"; si es pene, "pene"; si son testículos, "testículos". Al usar otros nombres como concha, mico, panocho, cuca, chocha, rajita o cuevita del amor para nombrar a la vulva, o pajarito, pito, verga, pija, rabo, colita o machete para nombrar al pene, podemos percibir que no sólo hay una variedad idiomática, sino tabú. "Hay algo malo que no debe nombrarse",⁴ y esto no sucede con las demás partes del cuerpo, a las cuales llamamos por su nombre, sin sentir vergüenza, sonrojarnos o taparnos.

4 G. Montalvo. A las cosas... por su nombre. Chicago Tribune. 12 nov 2005.

Muchas personas defienden el uso de estos eufemismos porque “suenan más bonitos”, “es mejor usarlos con las niñas y los niños”, “así no me da pena”, “vulva es feo”, “suena raro”. Claro que suenan raro porque no los usamos. Si desde la infancia se nos enseñara a llamarlos por su nombre, entonces no sería raro, sino común. Además, este lenguaje es sexista, no solo ensombrecen e intentan ocultar a nuestros órganos sexuales, sino son motivo de burla, chiste y expresiones machistas.

Sexo

El sexo son las características biológicas con las que nacemos, y que permiten identificarnos como mujeres o como hombres. En otras palabras, son las diferencias naturales entre mujeres y hombres. Al nacer, la diferencia de sexo es evidente: las mujeres tienen vulva y los hombres pene. Es decir, sus cuerpos tienen características sexuales propias, las cuales se acentúan durante la pubertad. Algunas de las más significativas son:

Mujeres

Vulva (donde se encuentra el clítoris)

Órganos sexuales internos: vagina, útero, trompas de Falopio y ovarios

Menstruan

Producen óvulos

Cuerpos: mamas desarrolladas (senos o pechos), pelvis se ensancha, vello corporal fino y escaso

Capacidad de embarazo

Capacidad para el parto

Capacidad para producir leche y amamantar

Hombres

Pene y testículos

Órganos sexuales internos: próstata, epidídimo, conductos espermáticos, vesículas seminales

Eyaculan

Producen espermatozoides

Cuerpos: mamas no desarrolladas, hombros se ensanchan, cambio notable de voz, vello facial y corporal más abundante

NOTA

Hay ocasiones en que los órganos sexuales no se distinguen con claridad al nacer, entonces ese bebé es intersexual. Es decir, que tiene características sexuales de ambos sexos. Por ejemplo, tiene vulva y vagina, pero no útero y ovarios; tiene un órgano eréctil, pero está entre un clítoris y un pene poco desarrollado; o posee testículos y ovarios. A veces, el personal médico, o a solicitud de la madre y/o el padre, deciden que sexo asignar al bebé y realizan las operaciones necesarias para que se vea como el del sexo elegido. Actualmente, se recomienda esperar unos años para establecer su identidad de género y así, esta persona tendrá la oportunidad de adaptarse más fácilmente a su cuerpo.⁵

5 A. Padilla. *Guía práctica para explicar la identidad de género y la orientación sexual para peques y personas con diversidad funcional*. 12 octubre 2014.

Género⁶

El género son las ideas que cada sociedad asocia con el sexo de las personas, estableciendo diferencias de comportamientos y valores para las mujeres (lo femenino) y para los hombres (lo masculino). Entonces, el género son las diferencias sociales entre femenino y masculino.

Al nacer, sin importar el sexo, no hay diferencias de género. Conforme se crece, a quienes nacieron con pene se les viste de celeste, les dan carritos, les regañan por llorar y les atienden, y, a quienes nacieron con vulva se les viste de rosado, les dan muñecas, les regañan si se ensucian y les enseñan a atender a los demás. Es decir, se les educa para ser masculinos o femeninos.

Las características biológicas son las únicas que diferencian al hombre y la mujer, porque se nace con estas y no cambian. Las características sociales no son exclusivas

del hombre o de la mujer, estas características las pueden compartir y pueden cambiar con el tiempo y de una sociedad a otra. Por ejemplo:

- Que las mujeres nacen con vulva, menstrúan, producen óvulos y les crecen los pechos, y los hombres nacen con pene, eyaculan, producen espermatozoides y si les agrava la voz, es algo que ocurre en todas partes y ocurre desde hace miles de años, por tanto esto no va a cambiar.
- Que la mujer pueda tener un embarazo, parir al bebé y amamantarlo es algo natural, pero que solo ella deba criarlo es un asunto de género, por tanto esto puede cambiar. El hombre también puede encargarse de la crianza del bebé.

6 *Un movimiento de tacones altos. Mujeres, trabajadoras sexuales y activistas.* Redtrasex. Buenos Aires, Argentina. 2007; A. Padilla. *Guía práctica para explicar la identidad de género y la orientación sexual para peques y personas con diversidad funcional.* 12 octubre 2014.

FACILITACIÓN



RESUMEN

En esta sesión, las mujeres descubrirán que por qué se dice que las personas somos seres sexuados.



APRENDIZAJES

- Se habla de sexualidad con naturalidad y respeto.
- Se promueve el conocimiento y aceptación del propio cuerpo.
- Se entiende el sexo y el género, como parte de la sexualidad.



INDICACIONES FACILITACIÓN

- Revise la sesión completa, comprenda su método.
- Estudie la hoja informativa y asegúrese de entender este derecho.
- Infórmese acerca de las mujeres participantes: creencias, tabús, preocupaciones, miedos, religiones.
- Prepare con tiempo y dedicación sus materiales.
- Repase y practique las dinámicas de cada actividad.
- Céntrese en el tema de la sesión y no abarque otros, evite la confusión.
- Verifique que todas las mujeres sean escuchadas por su grupo y en plenaria.
- Cuide que nadie acapare las intervenciones, ni siquiera usted.
- Aclare dudas de manera clara, breve y concisa. Sea puntual no se extienda.
- Disponga de juegos y dinámicas de presentación, formación de grupos y relajación, entre otros.

ACTIVIDAD

01

Somos seres sexuados



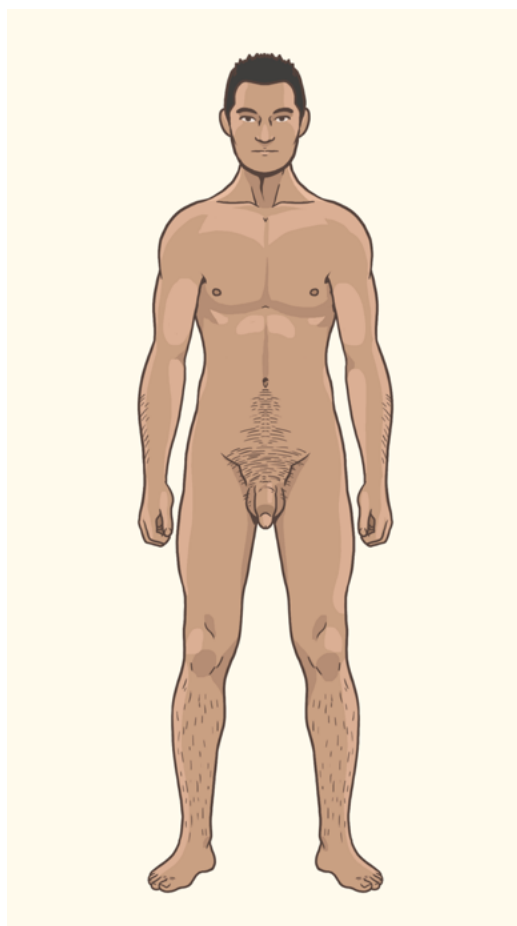
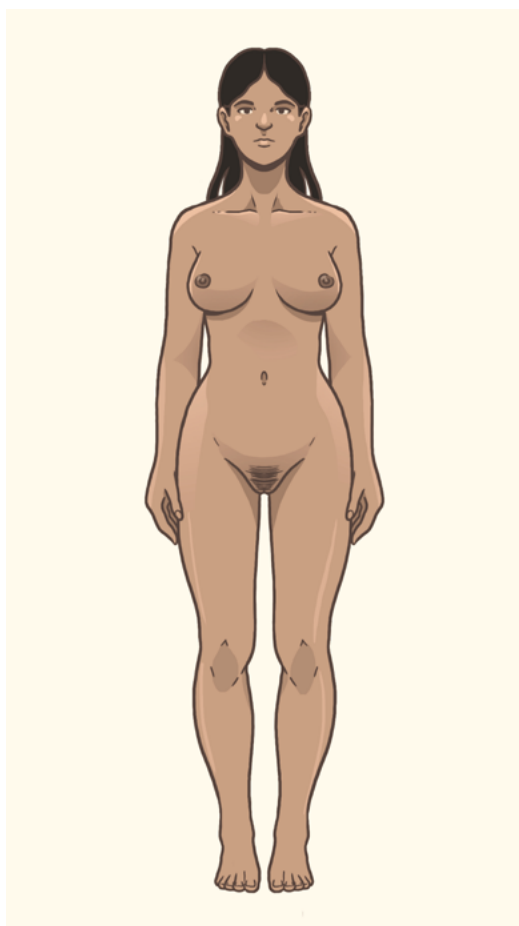
1 HORA



MATERIALES

- Figuras grandes de mujer y hombre desnudos.
- Etiquetas, para ambas figuras, con los siguientes términos: CUERPO, SEXO, GÉNERO, EROTISMO, ORIENTACIÓN SEXUAL E IDENTIDAD DE GÉNERO.

Figuras de mujer y hombre desnudos





RUTA

1. **Dinámica Felician dice.**

10 minutos.

Esta es la adaptación del juego *Simón dice*, que puede utilizarlo para que las mujeres hagan un recorrido por algunas partes de sus cuerpos. La dinámica se realiza con las mujeres de pie y a una distancia entre cada una, de por lo menos medio metro. La dinámica es rápida, para que las mujeres no tengan tiempo de reaccionar con vergüenza o indecisión, y si lo hacen, no habrá tiempo que lo noten entre sí.

El recorrido es el siguiente:

Felician dice tócate los pies

Felician dice ponte un dedo en la nariz

Felician dice date un abrazo y acaríciate los brazos

Felician dice tantéate los pechos

Felician dice tápate los ojos

Felician dice sóbate las orejas

Felician dice llévate las manos al vientre

Felician dice agárrate los tobillos

Felician dice ponte las manos en las nalgas

Felician dice ráscate los muslos

Felician dice hazte el piojito en la cabeza

Felician dice acaríciate la cara

Felician dice llévate las manos al pubis

Felician dice recórrete, de abajo a arriba, las pantorrillas

Felician dice hazte cosquillas en las costillas

Felician dice has círculos sobre tus rodillas

Felician dice date toquecitos en la espalda

Felician dice restriega tus manos

Felician dice recórrete el cuello

Felician dice palmaditas en el abdomen

Felician dice toca las puntas de tus dedos

Felician dice saboréate la boca

2. **Reflexión.** 25 minutos

Pida que se sienten y se pongan cómodas haciendo un círculo en el piso. Después pregunte:

¿Cómo fue la sensación de tocar su cuerpo?

¿Fue agradable o desagradable?

¿Hubo alguna parte que fue difícil de reconocer?

¿Por qué es más fácil tocar algunas partes de nuestro cuerpo y otras no?

¿Qué influye para que conozcamos o no nuestro cuerpo?

3. **Explicación.** 25 minutos

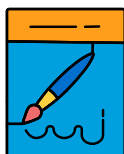
A partir de los comentarios de las mujeres aborde el concepto de *Sexualidad* y la importancia de *Reconocernos como seres sexuados*. Use la hoja informativa.

Apoye la explicación verbal con el uso de las imágenes de la mujer y el hombre, así como de las etiquetas: cuerpo, sexo, género, erotismo, orientación sexual, identidad de género, vínculos afectivos y relaciones sexuales.

Además, aclare que los aspectos que configuran el proceso de sexuación los abordarán en varias sesiones. Esto debería limitar las preguntas sobre conceptos en este momento.

Agregue que la sexualidad es un tema del cual casi nunca se habla, porque no se habla del cuerpo, de conocerlo, de nombrar sus partes, del sexo, del género, de sentir placer y de las relaciones con las demás personas. Al no hablar de nuestro cuerpo,

algunas personas sienten vergüenza, se ponen rojas, les da risa y eso es normal. Lo importante es que, aunque sintamos esas cosas, no interrumpamos la sesión. Poco a poco la vergüenza, las emociones o los nervios pasarán y será más fácil hablar acerca de la sexualidad. Entonces, en este espacio vamos a intentar estar cómodas y tratarnos bien unas a las otras.



ACTIVIDAD

02

Llamemos a las partes del cuerpo por su nombre



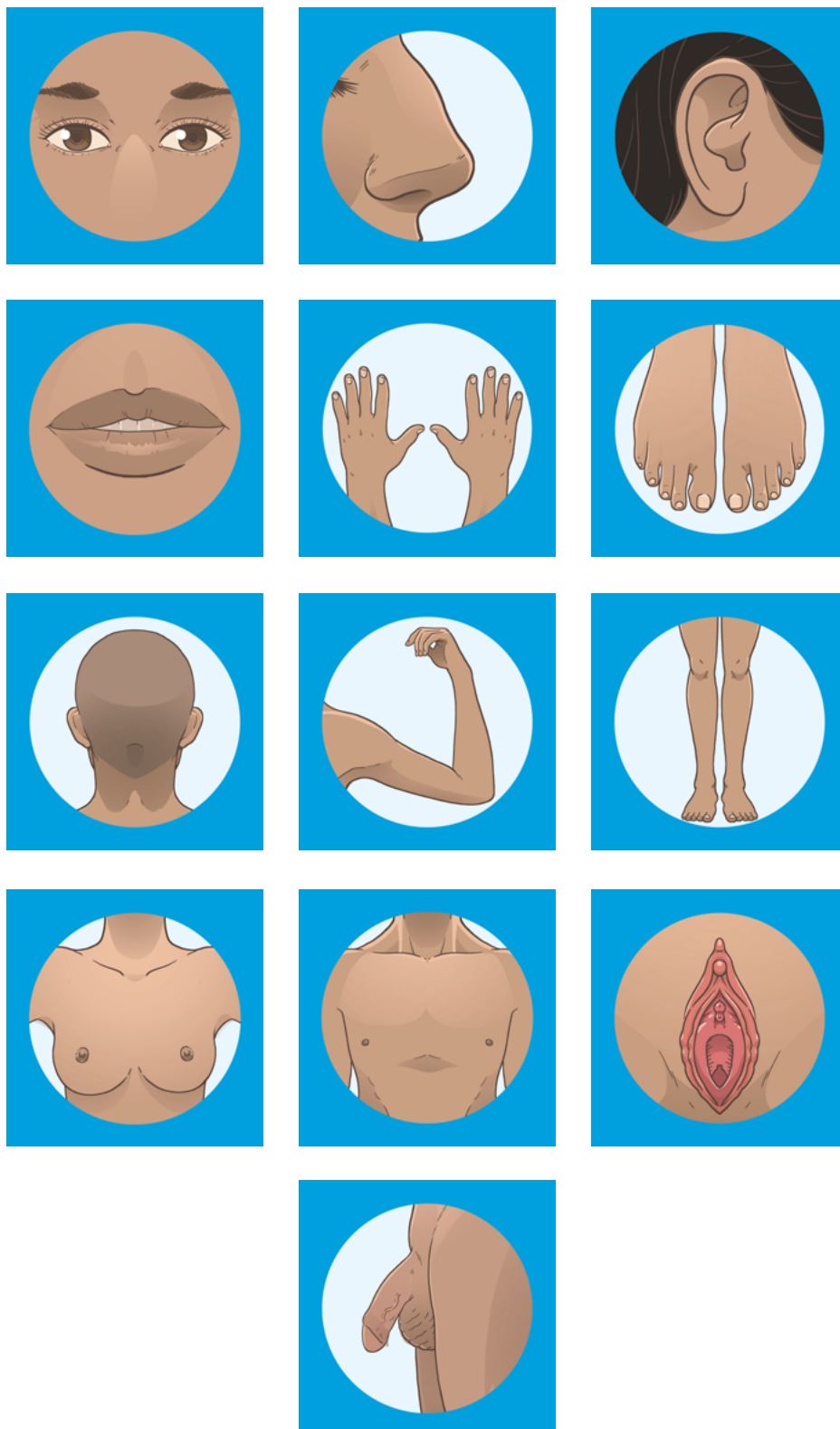
**1 HORA
45 MINUTOS**



MATERIALES

- Serie de tarjetas Partes del cuerpo. Cada tarjeta tiene una parte del cuerpo diferente: ojos, nariz, orejas, boca, manos, pies, cabeza, brazos, piernas, pecho de hombre, pechos de mujer, vulva, pene. Necesita 1 serie de tarjetas por grupo de trabajo.
- Papelógrafo con las mismas imágenes del cuerpo que dará a los grupos. Una parte del cuerpo en cada hoja. No coloque nombres a las partes del cuerpo y deje en la parte superior un espacio para escribir el nombre durante la actividad.
- Marcadores gruesos
- Cinta adhesiva

Serie de tarjetas *Partes del cuerpo*





RUTA

1. **Dinámica Veo, veo.**⁷ 55 minutos

Reparta una serie de tarjetas *Partes del cuerpo* a cada grupo, formado por 4 o 5 mujeres. Cada grupo establecerá los nombres que conocen para referirse a cada parte del cuerpo. En el caso de los órganos sexuales identificarán unos 15 nombres para cada una o quizá más. Mientras que para el resto de partes encontrarán de 2 a 3 términos. Lo harán en español y en su idioma materno con traducción, dado que hay nombres particulares según la cultura. Brinde 10 minutos.

En plenaria, haciendo uso del papelógrafo que preparó, empiece a mostrar cada parte del cuerpo y a la vez pregunta: ¡Veo, veo! En el orden, el primer grupo de mujeres responde con los términos que encontró para esa imagen. Por ejemplo, si lo que muestra es la boca, ellas responden: Vemos una boca. Vemos un morro. De ahí, diríjase a la plenaria y pregunte: ¿Qué más vemos? –con la idea que mencionen otros nombres para esa parte del cuerpo–. Quién tome la palabra dice: ¡Yo veo un piquito!

Para cada parte del cuerpo que presente, inicie con un grupo diferente. Todos los términos nombrados por las mujeres se anotan debajo de la imagen.

2. **Reflexión.** 40 minutos

Nombradas todas las partes del cuerpo, pregunte:

¿Cómo se sintieron al nombrar las partes del cuerpo?

¿Qué partes fue más fácil nombrar?

¿Qué partes fue menos fácil nombrar? ¿Por qué?

¿Por qué usamos nombres vulgares para referirnos a los órganos sexuales?

¿Qué diferencias hay al nombrar los órganos sexuales del hombre y de la mujer?

¿Por qué llamar a la vulva, “vulva”, al pene, “pene” y a los otros órganos sexuales por su nombre correcto?

Proceda a escribir los nombres correctos de las partes del cuerpo, en la parte superior de cada papelógrafo, con ayuda de las mujeres quiénes los dirán en voz alta.

3. **Explicación.** 10 minutos

Explique que habrá que nombrar a la vulva y al pene como se nombra a la nariz o la oreja, porque son partes del cuerpo. Es importante que las mujeres lo sepan para eliminar lo prohibitivo de nombrar sus órganos sexuales, integrarlos como una parte de sus cuerpos y reducir el uso de términos negativos o degradantes. Use su hoja informativa.

7 Adaptación del juego Veo, veo.

ACTIVIDAD

03

El sexo es biológico y el género es social



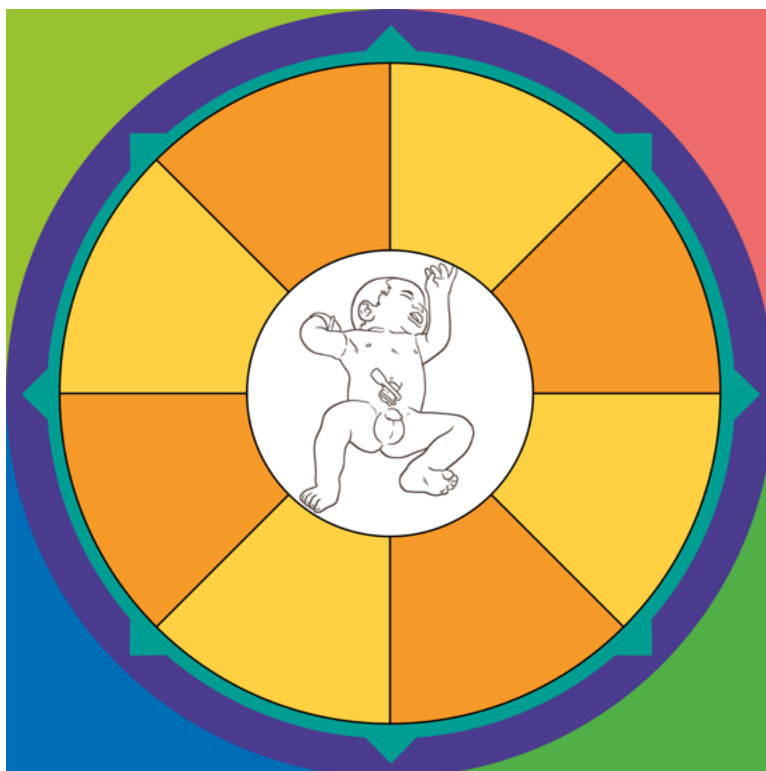
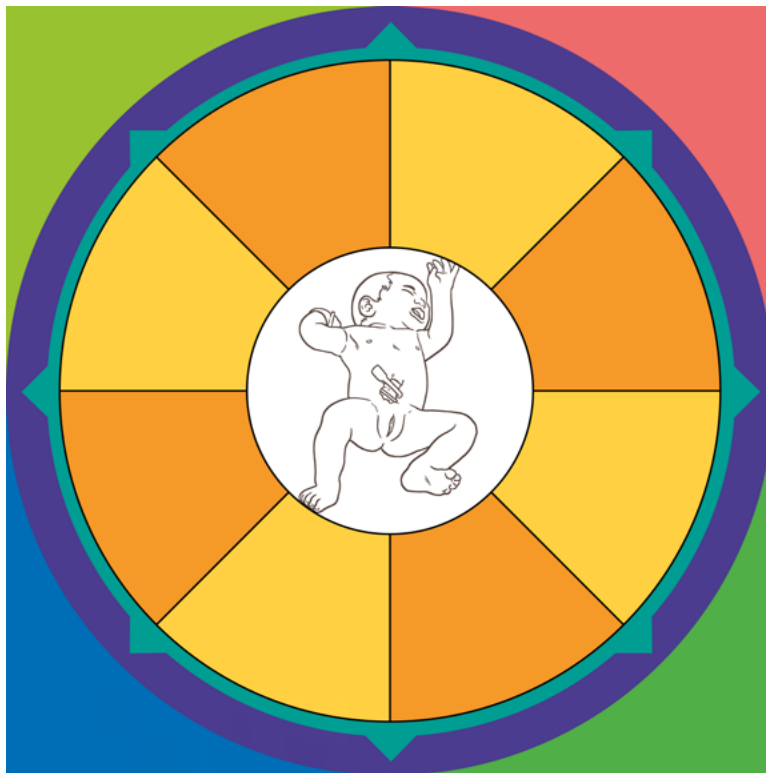
**2 HORAS
15 MINUTOS**



MATERIALES

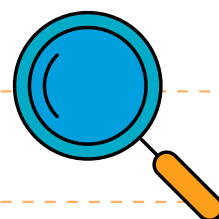
- Juego Ruletas del sexo.
Son dos ruletas por grupo: una ruleta tiene al centro una recién nacida y la otra un recién nacido. Ambos desnudos para que puedan apreciarse los órganos sexuales.
- Caja del género. Una por grupo.
- Serie tarjetas Sexo. Una por grupo.
- Serie tarjetas Género. Una por grupo.
- Papelógrafo
- Marcadores gruesos
- Cinta adhesiva
- Goma blanca

Juego Ruletas del sexo

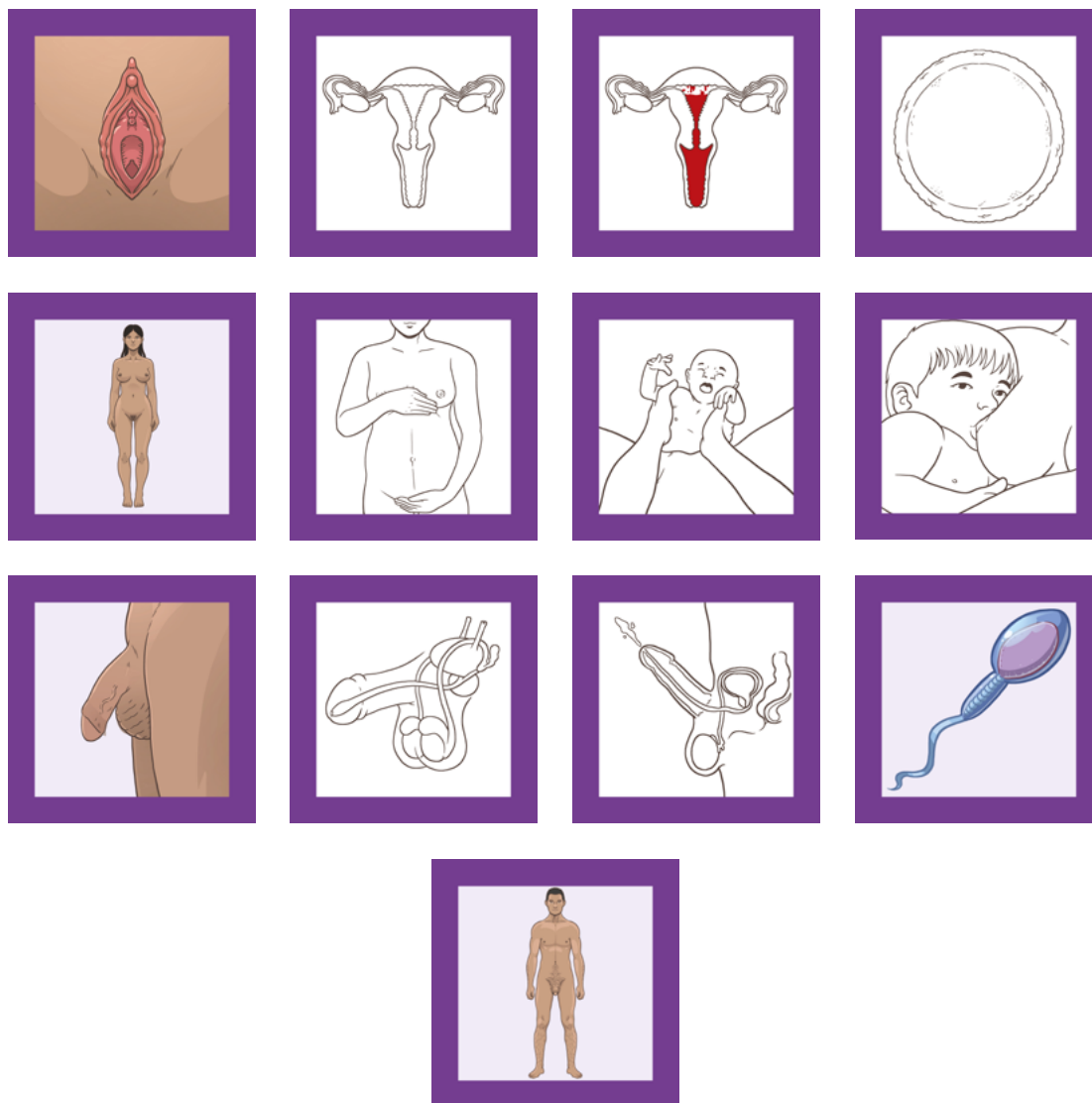


Caja del género





Serie de tarjetas Sexo



Mujeres

Vulva
 Órganos sexuales internos
 Menstruación
 Óvulo
 Cuerpo de mujer adulta desnuda
 Embarazo
 Parto
 Amamantamiento

Hombres

Pene y testículos
 Órganos sexuales internos
 Eyaculación
 Espermatozoides
 Cuerpo de hombre adulto desnudo

Serie de tarjetas Género

Estos son solo algunos ejemplos, que pueden modificarse según la cultura de las mujeres, pero manteniendo la idea mostrada en el cuadro.





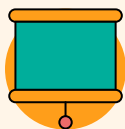


Femenino

Aretes de bebé
 Mameluco rosado
 Muñeca de juguete
 Celular fucsia o rosado de juguete
 Cubiertos de cocina de juguete
 Carruaje para bebé de juguete
 Máscara de caperucita roja
 Vestido tradicional de niña
 Sandalias negras de niña
 Cabello largo (visto por detrás)
 Huipil
 Zapatos de tacones
 Aretes, collar y reloj
 Cincho fucsia
 Polvera y pintalabios
 Guantes de cocina
 Escoba, trapeador y pala
 Sillón de autobús (transporte)
 Bolsa con verduras
 Expresión de sumisión
 Expresión de llanto
 Artículos de enfermería
 Artículos de cocinera
 Artículos de danza
 Alimentación de aves de corral

Masculino

Sombrerito de bebé
 Mameluco celeste
 Soldado de juguete
 Celular azul o celeste de juguete
 Herramientas de taller de juguete
 Carrito de juguete
 Máscara de lobo feroz
 Vestido tradicional de niño
 Botines negros de niño
 Cabello corto (visto por detrás)
 Camisa
 Zapatos de hombre
 Corbata, reloj y pulsera
 Cincho negro
 Navaja y brocha para espuma
 Guantes de box
 Machete, azadón y pala
 Timón de vehículo (manejo)
 Billetera con dinero
 Expresión de seguridad
 Expresión de enojo
 Artículos de médico
 Artículos de chef
 Artículos de lucha libre
 Alimentación del ganado mayor



ruta

1. Dinámica *Ruleta del sexo*.

40 minutos

Reparta a cada grupo: 2 *Ruletas de sexo* – mujer y hombre–, 1 serie de tarjetas *Sexo* y 1 serie de tarjetas *Género*. Las tarjetas de las series deben ir revueltas.

Explique a las mujeres que, en ese momento, todas seremos comadronas o médicas, que acabamos de atender dos partos, teniendo dos recién nacidos y necesitamos establecer qué sexo tienen.

Tenga a la vista sus propios materiales. Coloque al frente sus ruletas, para que las mujeres puedan verlas, una a la par de la otra.

Cada grupo tendrá 1 minuto para establecer el sexo de los recién nacidos. Una vez lo hayan establecido, colocarán la tarjeta del órgano sexual que es visible al nacer (vulva o pene) en la ruleta correspondiente.

Pida a cada grupo que explique por qué un recién nacido es mujer y el otro es hombre. Verifique el uso correcto de los nombres de los órganos sexuales. A partir de lo manifestado por las mujeres, explique que, al nacer, las comadronas o el personal médico observan nuestra vulva o pene para establecer nuestro sexo. Si ven que tenemos vulva dirán que nacimos mujer. Sin ven que tenemos pene, dirán que nacimos hombre. Así que la vulva y el pene son características biológicas, es decir, naturales, que tienen las mujeres y los hombres en todas partes del mundo, desde que nacen.

Coloque las tarjetas de vulva y pene en las ruletas que tiene al frente, para que sean visibles a todas.

A continuación, pida a los grupos identificar otras características biológicas de las mujeres y los hombres, colocándolas sobre la ruleta correspondiente, pero sin pegarlas. Brinde 10 minutos.

Pasado este tiempo, pida al primer grupo mostrar una característica biológica de la mujer, discutiendo con la plenaria si es o no correcta. Una vez haya consenso y sea correcta, tome su tarjeta, en correspondencia con la mostrada por el grupo, y colóquela en su ruleta. Continúe así hasta agotar las características biológicas de la mujer. Después proceda con la identificación de las características biológicas del hombre.

Al concluir, pida a los grupos completar sus *Ruletas del sexo*, pegando cada tarjeta de *Sexo* donde corresponde. Esto les servirá de repaso. Brinde 5 minutos.

2. Explicación. 10 minutos.

A partir de los resultados de la dinámica, explique qué es *Sexo*. Use la hoja informativa y sus *Ruletas del sexo*.

3. Dinámica *Caja del género*.

15 minutos

Paso siguiente cada grupo debe tomar las tarjetas que aún tiene y dividirlas en dos, de acuerdo a estas preguntas: ¿Es de mujer o de hombre? Brinde 3 minutos. La selección debe ser rápida para lograr una clasificación espontánea. Las que consideren son de mujer y hombre las apartan.

Una vez las tarjetas están separadas, pida a los grupos establecer: si lo que asignaron a las mujeres lo pueden hacer o usar los hombres, y lo que asignaron a los hombres

lo pueden hacer o usar las mujeres. Aquellas tarjetas que correspondan a ambos las colocarán en la *Caja del género*. Brinde 12 minutos. Entregue a cada grupo 1 *Caja del género*.

4. Reflexión. 40 minutos.

En plenaria, pregunte:

¿Qué tarjetas quedaron fuera de la *Caja del género*? Si hay alguna, se analiza en plenaria hasta concluir que mujeres y hombres pueden hacerlo o usarlo. Si no hay tarjetas fuera de la caja, pregunte ¿Por qué no tenemos tarjetas fuera de la *Caja del género*?

Entonces, ¿por qué hay diferencias entre lo que hacen, usan y se les permite a mujeres y a hombres?

¿Por qué lo que tenemos en la *Caja del género* varía de un lugar a otro, o de una cultura a otra?

¿Por qué lo que tenemos en las *Ruletas del sexo* no varía de un lugar a otro, o de una cultura a otra?

5. Explicación. 20 minutos.

A partir de las opiniones de las mujeres aborde qué es Género y su diferencia con Sexo. Use la hoja informativa, las *Ruletas del sexo* y la *Caja del género*.

Recapitule el derecho de *Reconocer que somos seres sexuados*.

6. Retroalimentación. 10 minutos

Para finalizar la sesión, escuche la opinión de las mujeres:

¿Qué fue lo que más llamó su atención en esta sesión?

¿Qué fue lo más importante que descubrieron hoy?

Felicite a las mujeres por su trabajo, agradezca el tiempo invertido y despídase cortésmente.

NOTA

- No permita el uso del término hembra, es discriminatorio. Motive el uso de la palabra mujer. Evite los términos macho y varón, porque implican poder y categoría, respectivamente. Motive el uso de la palabra hombre.
- Es probable que las mujeres u hombres trans mencionen el “cambio de sexo”. En este caso, dirija la conversación a lo biológico y desarrollo natural de los cuerpos y no a cambios corporales a través de la intervención humana. Esto evitara confundir al resto del grupo.

