

SESIÓN

03

Decidir sobre
nuestra
sexualidad

HOJA INFORMATIVA

El derecho sexual a decidir sobre nuestra sexualidad, supone para cada persona, la valoración positiva de sí misma, la capacidad de sentir placer y la garantía de tomar decisiones autónomas sobre su vida sexual, dentro de la ética personal y social, y sin presión o violencia.

Autoestima

La autoestima es la valoración positiva o negativa que las personas hacen de sí mismas, en cuanto a los rasgos de su cuerpo, su manera de ser, habilidades, capacidades, carácter e inteligencia. En otras palabras, es cómo nos percibimos y nos "calificamos" a nosotras mismas.⁸

La valoración sobre nosotras mismas está influida por factores de nuestro entorno, ahí evoluciona hacia algo positivo o hacia algo negativo. Se gana o se pierde autoestima por situaciones afectivas con la familia, las amistades, las parejas y la gente con quienes nos relacionamos en la comunidad, el centro educativo, el deporte, la iglesia y otros. Si recibimos estímulos que nos hacen sentirnos bien, se nos aprecia, se nos anima a seguir adelante, se nos respeta, la autoestima se desarrolla positivamente. Por el contrario, si se nos hace sentir mal, se nos desprecia, se nos critica por todo, se nos irrespeta, entonces la autoestima se desarrolla negativamente.

Algunas características de la persona con autoestima positiva son:⁹

- Confía en sí misma, en sus principios y valores.
- Actúa según su criterio, sin sentir culpa. Si se equivoca lo reconoce.
- Vive el presente de forma planificada y no se martiriza por el ayer o el mañana.
- Cree en que puede resolver los problemas y sale adelante cuando fracasa.
- Pide ayuda si lo necesita y no se considera débil por hacerlo.
- Profesa la igualdad. No es más ni menos que las demás.
- Conoce su persona, lo bueno y lo que debe mejorar. Es capaz de hablarlo.
- Suele adaptarse a diversas actividades, sin que eso la confunda o cause pesar.
- Comprende los sentimientos y necesidades de otras personas. Es empática.
- Confía en sí misma para la toma de decisiones. Mide los riesgos previamente.

Algunas características de la persona con autoestima negativa son:

- Duda de todo. Es insegura.
- Toma las cosas a mal y, por tanto, responde mal.
- Critica a su persona con dureza. Eso le genera insatisfacción.
- Cree que las personas la atacan y eso le causa resentimiento.
- Teme equivocarse. Eso la hace una persona indecisa, que no toma decisiones.

8 J. V. Bonet. Sé amigo de ti mismo. Editorial Sal Tarrae. 1997.

9 N. Branden. Cómo mejorar su autoestima. Ediciones Paidós Ibérica. 1987.

- Necesita complacer y sentirse aceptada. Así que le es difícil decir NO.
- Suele ser perfeccionista. Si falla se siente fracasada o culpa a las demás.
- Suele ser irritable y explotar al menor problema o contrariedad.
- Nunca se perdona a sí misma.
- Polariza su vida y su entorno: todo es blanco o negro, bueno o malo.

“Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa al influjo de nuestra estima”.¹⁰ Es, en este sentido, que el desarrollo de la autoestima positiva se convierte en un derecho, pues las personas deben crecer en un entorno que favorezca su autoconfianza y el respeto de sí misma. Esto les permite entender los problemas, medir los riesgos, tomar decisiones, respetar y defender sus intereses, y buscar ser felices. Una persona con autoestima positiva también es una persona considerada, respetuosa y empática con quienes le rodean. En conclusión, “la autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena”.¹¹

Erotismo

El erotismo es la capacidad que tienen las personas de sentir placer. Se refiere a actitudes y conductas dirigidas a motivar la interacción y las relaciones sexuales. Por ejemplo, pensamientos, fantasías, deseos, palabras, caricias, besos, abrazos, contacto con los órganos sexuales y todo aquello que percibimos con nuestro cuerpo, causándonos placer sexual y sin que, necesariamente, busquemos la reproducción.

La manifestación del erotismo dependerá de los gustos y las preferencias de cada persona, incluso el cómo, el cuándo, el dónde y el con quién dependerán de esto, aunque estarán influenciadas por factores sociales, económicos, culturales, familiares, religiosos y geográficos. Esto quiere decir, que la percepción de placer variará de una persona a otra.¹² Lo que para una es placer para otra puede ser dolor, lo que para una es una experiencia grandiosa para otra puede ser desastrosa. Entonces, el erotismo no sólo nos permite identificar aquello que nos causa placer, sino aquello no.

Ahora bien, nuestra capacidad para comunicar o detener cualquier situación que nos incomode, nos disguste o nos cause dolor, está vinculada a nuestra autoestima. Por ejemplo, una autoestima positiva nos envía un aviso inconsciente de que merecemos sentir placer y de que somos capaces de provocarlo. Esto favorece el control sobre nuestro cuerpo para elegir y decidir lo que conviene a nuestro bienestar. Una autoestima negativa puede hacernos creer que no “merecemos” sentir placer y tampoco provocarlo en otras personas. Esto desfavorece el control sobre nuestro cuerpo, pues dejamos que situaciones que nos incomodan o nos dañan continúen.

Hace menos de cien años se pensaba que la mujer no debía sentir placer sexual. Si lo sentía estaba “loca”. Y aún hay personas que piensan que el disfrute de los cuerpos de las mujeres está al servicio de los hombres. Se ha hecho creer a los hombres

10 R. Freyman. Geografía y lenguaje erótico. Razón y Palabra, núm. 77, agosto-octubre, 2011. Universidad de los hemisferios. Quito, Ecuador.

11 E. Sánchez. El erotismo en la mujer. 30 marzo 2019. La mente es maravillosa.

12 Mi decisión. Elección, autonomía y autodeterminación. Amnistía Internacional Argentina. 2015.

13 Adaptación de la técnica El espejo. Autoestima y TDAH II: Técnicas y recursos. 18 marzo 2019. Pictoaplicaciones.

que son dueños del placer sexual y a las mujeres que son dueñas de las emociones. Así, nuestra sexualidad quedó al servicio de estos y nuestro cuerpo y placer sexual se perdió.¹³ Es, en este sentido, que se origina el derecho al placer sexual, pues hombres y mujeres tienen la capacidad erótica para el goce de sus propios cuerpos y bienestar.

Autonomía¹⁴

La autonomía es la garantía que tienen las personas de elegir y tomar decisiones sobre sus cuerpos, sin presiones externas.

La autonomía se interrelaciona con el derecho a la elección y el derecho a la autodeterminación. El primero significa que debemos poder elegir, acerca de nuestros cuerpos y vidas, de una manera informada. Si nuestras elecciones están limitadas por la falta o errónea información, pobreza o violencia, entonces nuestras decisiones están limitadas. El segundo significa que debemos poder decidir sobre nuestra identidad. Es decir, definir quiénes somos y quiénes deseamos ser, sin la presión o el condicionamiento de nuestro entorno.

La autonomía es aplicable a todo en nuestra sexualidad. Por ejemplo, qué hacemos o no con nuestro cuerpo, con qué género nos identificamos, tenemos o no relaciones sexuales, con quién tenemos relaciones sexuales, usamos o no métodos anticonceptivos, planificamos o no la familia, vivimos solas o con alguien más, queremos estar solteras, casadas o divorciadas, tenemos o no hijos/as.

Así que, cuando alguna de estas decisiones es cuestionada, condicionada o controlada por nuestra familia, nuestra pareja, el personal de salud, las autoridades comunitarias, las autoridades ancestrales, las autoridades religiosas, las instituciones o el gobierno, nuestro derecho a elegir y tomar decisiones es irrespetado.

Cuando nuestra familia, alguna amistad, pareja, gobierno, personal de salud, autoridad comunitaria, autoridad ancestral o autoridad religiosa cuestiona o controla nuestras elecciones y decisiones, quiere decir que nuestra autonomía está limitada o supeditada a otras personas e instituciones.

14 Adaptación del Sensorama casero. Juegos eróticos para estimular sentidos. MujerDe10.

15 Adaptación de la técnica Sí para mí, no para mí. Manual del taller sexualidad. Instituto Aguascalentense de

FACILITACIÓN



RESUMEN

En esta sesión, las mujeres descubrirán como la toma de decisiones basadas en la valoración positiva de ellas mismas y su capacidad de sentir placer sexual, favorece su sexualidad.



APRENDIZAJES

- Se identifica y potencia la autoestima positiva.
- Se comprende el placer sexual y su alcance en la vida.
- Se valora la autonomía, para la toma de decisiones sobre el propio cuerpo.



INDICACIONES FACILITACIÓN

- Revise la sesión completa, comprenda su lógica.
- Estudie la hoja informativa y asegúrese de entender este derecho.
- Infórmese acerca de las mujeres participantes: decisiones que han favorecido o desfavorecido su vida sexual y reproductiva.
- 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 relajación.
- Haga sentir a cada mujer valorada. En las sesiones anteriores, deberá haber identificado lo positivo de cada una. Prevea las respuestas en la dinámica Sí decidí, no decidí para convertir los mensajes negativos en lecciones aprendidas. Particularmente en esta sesión utilice un lenguaje positivo y controle cualquier tipo de ridiculizaciones o comentarios entre las mujeres.

ACTIVIDAD

01

Podemos querernos
a nosotras mismas

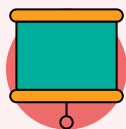


**1 HORA
45 MINUTOS**



MATERIALES

- Espejos de unas 7 pulgadas. Uno para cada mujer.
- Hojas y lapiceros si opta por el trabajo en grupo y a las mujeres se les facilita leer y escribir o existe apoyo de este tipo en cada grupo.
- Papelógrafo
- Marcadores gruesos
- Cinta adhesiva



RUTA

1. Dinámica ¿Quién está en el espejo?¹⁵ 45 minutos.

En plenaria, motive a las mujeres a opinar sobre sí mismas:

¿Cuándo se miran en el espejo se ven bonitas?

¿Cuándo se ven bonitas, se sienten más seguras de ustedes mismas?

Una vez motivadas a hablar de sí mismas, entregue a cada mujer un espejo. Verifique que estén cómodas. Si a las mujeres se les facilita escribir, pida que anoten sus respuestas, sino el análisis será mental. Después guíe a las mujeres para que se observen en el espejo y reflexionen sobre sí mismas –en silencio–.

¿Qué ven en el espejo?

¿Cómo es la persona que las mira desde el espejo?

¿Conocen a esa persona en el espejo?

¿Qué es lo que más les gusta de esa persona?

¿Cambiarían algo de esa persona?

Deles un respiro, llamando su atención acerca de:

¿Cómo se sintieron al verse en este espejo?

¿Qué fue fácil responder?

¿Qué fue difícil responder?

Después, invítelas de nuevo a verse en el espejo y pensar –en silencio–:

¿Esa persona en el espejo se quiere tal y como es?

¿Se siente bien o mal consigo misma?

¿Reconoce sus logros o nos los reconoce?

¿Toma sus errores como aprendizajes o como fracasos?

¿Se perdona a sí misma?

¿Esa persona en el espejo toma sus propias decisiones?

¿Se cuida a sí misma?

Deles otro respiro, llamando su atención acerca de:

¿Qué fue más fácil reconocer lo positivo o lo que debemos mejorar?

¿Qué relación hay entre cuidarnos y tomar nuestras propias decisiones?

Después, invítelas a verse de nuevo en el espejo y pensar –en silencio–:

¿De quién es ese cuerpo en el espejo?

¿Qué valor tiene ese cuerpo?

¿Las demás personas respetan ese cuerpo?

¿Qué le gusta sentir a ese cuerpo?

¿Qué no le gusta?

Llame su atención acerca de:

¿Qué inquietudes tienen?

2. Explicación. 20 minutos

A partir de los comentarios de las mujeres, aborde el concepto de Autoestima y su relación con el derecho a *Decidir sobre nuestra sexualidad*. Pida ejemplos desde la realidad y vida de las mujeres.

Mujeres. México.

16 Adaptación del Sensorama casero. Juegos eróticos para estimular sentidos. MujerDe10.

3. Análisis del entorno. 40 minutos.

Ahora descubramos que creencias de nuestra cultura hacen que nos valoremos positiva y negativamente. Haga dos listas en un papelógrafo.

Después pregunte:

¿Cuándo fue la primera vez que escuchamos valoraciones negativas a causa de estas creencias?

¿Creen que nuestras antepasadas vivieron esta situación? ¿Qué habrán hecho?

¿Qué nos dice nuestra autoestima en este momento?

¿Qué inseguridades o temores nos crean las valoraciones negativas?

¿Cómo podemos encaminarnos hacia una autoestima positiva?

¿Debemos sentirnos mal o bien por esto que queremos hacer? ¿Por qué?

¿Cuándo podríamos empezar con estos cambios?

Anote las respuestas pues le servirán más adelante.

ACTIVIDAD

02

Podemos sentir placer sexual



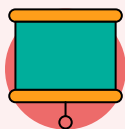
**1 HORA
45 MINUTOS**



MATERIALES

Objetos para el Sensorama:

- Vendas para los ojos, una por pareja de mujeres.
- Silla, una por pareja de mujeres.
- Petate o frazada grande, una por pareja de mujeres.
- Alimentos deliciosos: una fresa dulce, un vasito de helado, un trozo de mango, un chocolate. Un conjunto por pareja.
- Instrumentos sonoros agradables: una campanita, un palo de lluvia, un chinchín, un caracol de mar. Un conjunto por pareja.
- Objetos con diferentes texturas y temperaturas: una chuchara metal, una pluma suave, una cinta de franela o pañuelo de algodón, un lápiz sin punta ni borrador. Un conjunto por pareja.
- Esencias o cosas con olores agradables: una raja de canela, un trocito de incienso o mirra o pachuli, una manzana y una vela aromática. Un conjunto por pareja.



RUTA

1. **Dinámica Sensorama.**¹⁶

45 minutos.

Este es un juego para descubrir el deleite sensorial que se obtiene con ayuda de los sentidos. Es decir, los sentidos nos sirven para disfrutar mejor de todo lo que nos rodea, incluso nuestro cuerpo. La exploración de los sentidos se lleva a cabo en parejas. La elección de la pareja debe ser libre, para que cada mujer se sienta cómoda y en confianza para realizar el juego. Todas las parejas deben estar de pie.

Una vez en parejas, se pide que una mujer vende los ojos a la otra, y le deje de pie. Ninguna de las mujeres con los ojos vendados debe moverse de donde la dejó su pareja. Pide a las mujeres sin venda acercarse a la mesa donde tienes todos los objetos para el *Sensorama*. En voz baja, y sin que las mujeres con los ojos vendados escuchen, les irás dando las instrucciones una a una, según el sentido a estimular.

Primero. Pida que lleven a su pareja y la sienten en una silla, que verifiquen que esté cómoda. Que se quite los zapatos y cualquier cosa que le cause tensión. Esto provocará la primera sensación en su cuerpo, ante la incógnita de lo que viene. Esto lo deben realizar en silencio y despacio. En silencio regresarán a la mesa cada vez que concluya una prueba de sentidos. Es decir, para cada sentido se acercan a la mesa a recibir los objetos y la instrucción. Lo deben hacer en mucho silencio.

El gusto. Entregue varios alimentos deliciosos: una fresa dulce y un vasito de helado. Cada mujer ofrece a su pareja probaditas suaves de esos sabores agradables. Deben hacerlo poco a poco, para que sea misterioso y entretenido.

El oído. Entregue varios instrumentos: una campanita y un palo de lluvia. Cada mujer ofrece sonidos muy suaves de esos instrumentos al oído de su pareja. Debe empezar por la campanita, agitándola muy suave desde distintos puntos. Hace una pausa y sigue el palo de agua, también con suavidad.

El tacto. Entregue objetos con diferentes texturas y temperaturas: una cuchara y una pluma suave. Cada mujer recorre los brazos de su pareja con los objetos, lenta y suavemente. Primero, la cuchara y después la pluma.

El olfato. Entregue cosas con aromas agradables: canela en raja y un trocito de incienso o bien esencias con olor a canela y pachuli. Cada mujer lo acerca a la nariz de su pareja, pero sin rozarla. Despacio para que pueda disfrutar de los aromas, primero la canela y después el pachuli.

Terminada la ronda, pide a las mujeres quitar la venda a su pareja (sin que esta se levante) y ellas mismas colocársela, permaneciendo de pie. Además, deberán decir a sus parejas que se acerquen a la mesa

17 Adaptación de la técnica Sí para mí, no para mí. Manual del taller sexualidad. Instituto Aguascalentense de Mujeres. México.

porque quieren hablarles. Ahora es momento de intercambiar papeles y empezará de nuevo el juego, con algunas variantes, pues el factor sorpresa es lo que estimula la imaginación.

Primero. Pida que acuesten a su pareja sobre un petate o frazada, algo agradable al tacto, que entregue en ese momento a cada una. Esto hará que las mujeres, ahora acostadas, se sorprendan porque hay un cambio en la rutina que ellas realizaron. Todo se debe realizar en silencio y despacio. Después de acomodar a sus parejas, las mujeres regresarán a la mesa para recibir las instrucciones. Igual que en la ronda anterior, para cada sentido se acercan a la mesa a recibir los objetos y las indicaciones. Brinde las mismas indicaciones, pero entregue diferentes objetos, como se anotan a continuación. Recomiende que caminen en silencio. No es carrera.

El gusto. Un trocito de mango dulce y un chocolate.

El oído. Un chinchín y un caracol de mar. Debe empezar por el chinchín, acercándolo despacio a la oreja y agitándolo dos veces muy suavemente. Hace una pausa y acerca el caracol de mar a la oreja de su pareja, dejándolo lo suficiente para que disfrute del sonido que emana de su interior.

El tacto. Una cinta de franela o pañuelo de algodón y un lápiz (sin punta ni borrador).

El olfato. Una manzana y una vela aromática.

Terminada la ronda, pida a las mujeres quitar la venda a sus parejas y sentarse junto a éstas. La idea es que ambas estén relajadas para hablar acerca de:

¿Qué sentidos usaron para sentir?

¿Qué sensación les produjo tener los ojos vendados?

¿Qué les agradó más?

¿Qué les desagradó? ¿Por qué?

¿Habían experimentado estas sensaciones antes? ¿En qué momentos?

2. Reflexión. 40 minutos.

En plenaria, pregunte:

¿Cómo se relacionan nuestros sentidos con nuestra sexualidad?

¿Qué más nos puede provocar placer sexual?

¿Por qué el placer sexual debe ser independiente del embarazo?

¿Por qué cada persona siente diferente?

¿Qué influye para que algo nos cause placer o no?

¿Cuándo algo nos gusta lo hablamos con nuestra pareja?

Y, si no nos gusta, ¿lo hablamos? ¿Por qué? ¿Qué relación existe entre placer y autoestima?

¿Creen que tenemos derecho a sentir placer? ¿Por qué?

3. Exposición. 15 minutos.

A partir de las opiniones de las mujeres, explique qué es Erotismo. Use la hoja informativa.

NOTA

En el caso de alimentos y esencias, es importante verifique que no haya personas alérgicas (en la primera sesión); y, en el caso de telas, evite la seda, la popelina o las que produzcan ruido porque para muchas personas es desagradable.

ACTIVIDAD

03

Podemos decidir



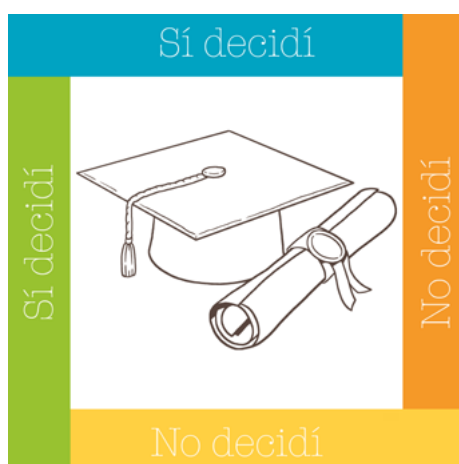
**1 HORA
30 MINUTOS**

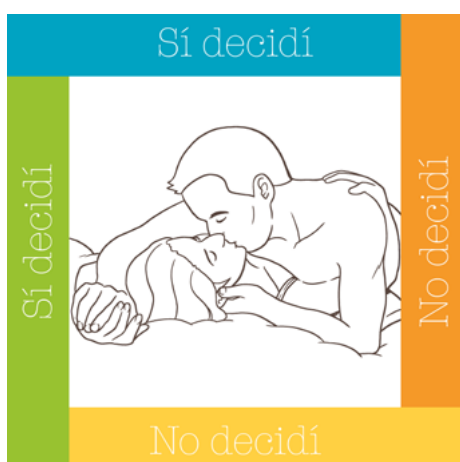
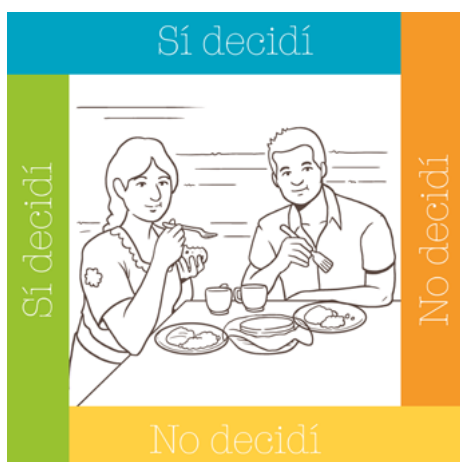
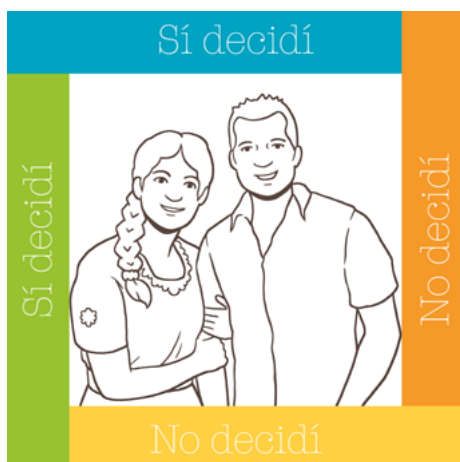


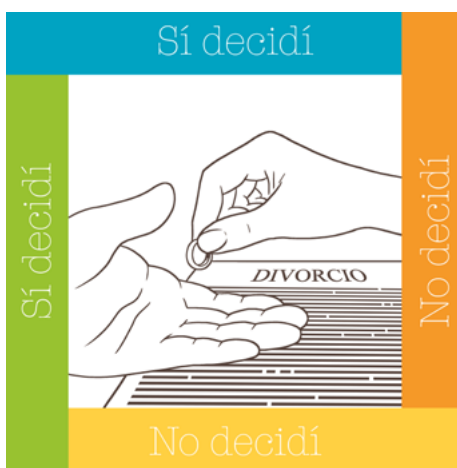
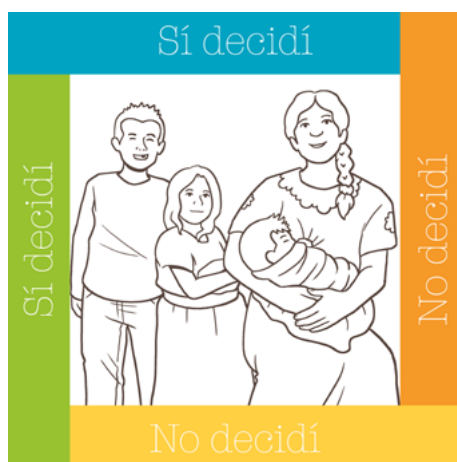
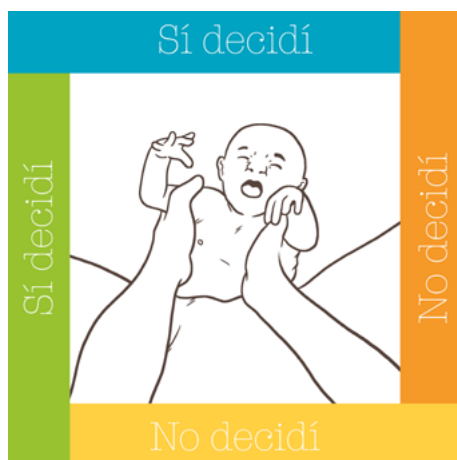
MATERIALES

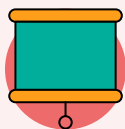
- Series de tarjetas Sí decidí, no decidí. Son 10 tarjetas. Cada tarjeta tiene una imagen diferente que representa las siguientes acciones o cosas: manera de vestir (ropa), estudiar (instituto), elegir amistades (grupo de amigos y amigas), elegir pareja (hombre y mujer que son pareja), vivir con mi pareja (ambos en casa), tener relaciones (una pareja en relaciones sexuales), usar métodos anticonceptivos modernos (métodos anticonceptivos modernos), ser madre (una mamá amamantando), embarazos (una madre embarazada con varios hijos o hijas), y separarme de mi pareja (divorcio). Necesita 3 series de tarjetas.
- Papelógrafo
- Marcadores gruesos
- Cinta adhesiva

Serie de tarjetas *Sí decidí, no decidí.*









RUTA

1. **Dinámica *Sí decidí, no decidí.***¹⁷

30 minutos.

Coloque en una mesa las tarjetas por tema: una columna de Manera de vestir, otra de Elegir pareja y así hasta completar los diez temas:

- Manera de vestir
- Estudiar
- Elegir mis amistades
- Elegir pareja
- Vivir con mi pareja
- Tener relaciones sexuales
- Usar métodos anticonceptivos modernos
- Ser madre
- Embarazos
- Separarme de mi pareja

Pida a las mujeres escoger dos tarjetas: una, sobre un tema en que tomó la decisión con libertad, y otra, sobre un tema acerca del cual actuó influenciada, presionada e, incluso, obligada. Después de elegir sus tarjetas cada una se queda de pie y van formando un círculo. Cada una expresa los motivos o razones que tuvo para elegir esas tarjetas. Es importante que, durante la dinámica, haya un clima de respeto y se eviten los murmullos, expresiones negativas o malos entendidos.

Para la presentación de las tarjetas, las mujeres usan las frases *Sí decidí, no decidí*. Por ejemplo, *Sí decidí esta manera de vestir. No decidí ser madre*.

2. **Reflexión.** 35 minutos

Después pida se sienten en el piso, siempre formando un círculo y buscando que estén cómodas. Pregunte:

¿Cómo nos hicieron sentir estas decisiones?

¿En cuáles tuvo que ver nuestra autoestima positiva?

¿Y la autoestima negativa?

¿Cuáles decisiones pudieron ser diferentes si hubiéramos podido comunicar lo que sentía nuestro cuerpo?

¿Cuáles decisiones influyeron positivamente en nuestro cuerpo?

¿Cuáles de manera negativa?

¿En qué creencias o costumbres basamos estas decisiones?

¿Qué o quiénes han influido en estas decisiones?

¿Qué harían diferente, si ahora tuvieran que tomar esas mismas decisiones?

¿Qué barreras encontramos para tomar nuestras decisiones con libertad?

¿Qué pasos podemos dar para tomar decisiones que nos hagan sentir bien?

Anote las respuestas porque esta información será de utilidad más adelante.

3. **Explicación.** 15 minutos.

A partir de las respuestas de las mujeres, explique qué es Autonomía. Recapitule el derecho a *Decidir sobre nuestra sexualidad*.

4. **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 cordientemente.