

SESIÓN

05

**Decidir acerca
de nuestras
relaciones
sexuales**

HOJA INFORMATIVA

El derecho a decidir acerca de nuestras relaciones sexuales supone para cada persona determinar, sin presión ni manipulación, si tiene relaciones sexuales o no, con quién se tienen y cuándo se tienen. En otras palabras, la persona tiene el derecho a controlar su cuerpo y a que se le garanticen autonomía y seguridad en sus decisiones.

Vínculos afectivos

Los vínculos afectivos son lazos que conectan a una persona con otra. Las personas se aman, se comunican y se valoran en espacios y tiempos determinados. Por ejemplo, el vínculo con nuestra madre, que de hecho es el primero que desarrollamos, los vínculos con el resto de la familia, con amistades y parejas.

Los vínculos afectivos, al estar relacionados con nuestros sentimientos y emociones, nos reportan diversidad de beneficios, como la percepción positiva de nuestro cuerpo, el cuidado de nuestra salud física y mental, y la construcción de relaciones más sólidas y placenteras. También se favorece la confianza y la cooperación con las demás personas, la comunicación asertiva y la empatía. Es así, como los lazos y las relaciones se pueden hacer más profundas y estables.

La ausencia de vínculos afectivos sanos afectará el desarrollo del afecto en la persona, dañando su autoestima y la conexión con

otras personas, generando ideas, actitudes y conductas basadas en la desconfianza, el temor e incluso el odio, y perjudicando en general la vida de esa persona.

Vínculos afectivos sexuales

Los vínculos afectivos sexuales relacionan nuestros afectos con la atracción sexual que sentimos por otra persona. Cuando ambas personas tienen este interés sexual, suele darse el enamoramiento. Este, con el tiempo, puede derivar en una mayor intimidad y llevarlas a plantearse la relación sexual.

Cada persona tiene una manera particular de expresar lo que siente, por eso, esta persona es la única que puede elegir con quién compartirá la intimidad y con quién tendrá relaciones sexuales. Para llegar a la intimidad y las relaciones sexuales, la persona elegida también debe sentir y querer lo mismo, caso contrario no hay ningún vínculo afectivo sexual que pueda derivar en la intimidad y las relaciones sexuales.

La autoestima, el erotismo, la orientación sexual y la identidad de género van a definir los vínculos afectivos sexuales de cada persona a lo largo de su vida. Por tanto, si alguna persona, familia, sociedad, cultura o religión interviene y limita esos vínculos afectivos sexuales, fragmentará la calidad de vida de esa persona y su capacidad para decidir acerca de su intimidad y de sus relaciones sexuales.

23 ¿Qué puedo hacer si pienso que estoy listo/a para tener sexo? Planned Parenthood Federation of America, Inc. 2020; Cómo tomar decisiones saludables acerca del sexo. American Academy of Pediatrics. 2005.

Decidir acerca de nuestras relaciones sexuales²³

Decidir tener relaciones sexuales es una decisión personal. Y, al decidirlo, debemos estar claras, seguras y preparadas. Claridad en cuanto a que nuestro cuerpo nos pertenece y somos las únicas que debemos decir SI o NO a las relaciones sexuales. Seguras porque debemos haber hablado con la persona elegida sobre las condiciones bajo las cuales tendremos esas relaciones. Preparadas porque debemos haber acordado con la persona elegida protegernos del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual, pues debemos poder sentir placer sin miedo o riesgo de embarazo o enfermedad.

La decisión de tener o no relaciones sexuales se basa en:

- Nuestra autonomía: hemos elegido a la persona o, por el contrario, nos la han impuesto. Queremos esa relación sexual o, por el contrario, estamos siendo presionadas a tenerla. La imposición o presión puede venir de la familia, la pareja, la cultura, la religión, la comunidad.
- Nuestra autoestima: me siento preparada y a gusto con esta persona para tener relaciones sexuales o, por el contrario, no me siento preparada ni a gusto con esta persona. Aquí no se trata de merecer o no una relación sexual, sino de querer o no esa relación sexual.
- Ventajas y desventajas de la relación sexual: cómo es la persona elegida, es este el momento adecuado para mí, estoy a gusto con mi decisión, estoy preparada, me siento presionada por algo o por alguien, mis sentimientos son estos, yo quiero esto, realmente tengo el ánimo.

Tener relaciones sexuales no es una obligación. A veces no se tiene el ánimo y otras veces simplemente no se tiene el interés. Esto sucede porque las personas y las circunstancias de su vida son diferentes: la percepción de sus cuerpos, las vivencias, el padecimiento de alguna enfermedad, algún tipo de medicación, la comodidad o incomodidad que pueda generarle la otra persona, el estrés de la cotidianidad, sus hormonas. Todo puede hacer variar nuestra disposición o no hacia las relaciones sexuales y estamos en nuestro derecho de decidirlo.

Si decidimos NO tener relaciones sexuales es importante hablarlo con la pareja, de la manera más clara posible.

Si decidimos SI tener relaciones sexuales es importante tomar en cuenta lo siguiente para lograr nuestro placer sexual:

- Las relaciones sexuales deben ser deseadas y consentidas por ambas personas o no tenerlas. No debe existir ningún tipo de presión, manipulación o mala interpretación. La manera de movernos, vestir o actuar NO es un consentimiento a una relación sexual. La única manera es diciendo un determinante SI quiero, sin coacción ni bajo los efectos de alcohol o drogas. Al decir NO, nadie debe seguirnos insistiendo.
- La honestidad y respeto mutuos. Ambos deben exponer lo que les gusta y no les gusta, lo que quieren y no quieren, y respetar los límites de cada uno. Ambas personas deben tener claro que, al decir NO, DETENTE, PARA o YA NO, en cualquier momento, significa que en ese preciso momento se acabó la intimidad o la relación sexual. Caso contrario será una violación sexual.

- El uso de métodos anticonceptivos modernos para evitar el embarazo y el uso de condón para prevenir las infecciones de transmisión sexual. Hablar anticipadamente sobre cómo tener relaciones sexuales seguras.
- No tener relaciones sexuales si sospechamos que la otra persona tiene alguna infección de transmisión sexual. Debemos esperar hasta que se realice un examen que las detecte y tomar las medidas de protección necesarias.
- Anticipar los riesgos, como qué haríamos si hay un embarazo o surge una infección de transmisión sexual.

“Si las personas no están listas para hablar claramente sobre las relaciones sexuales, entonces no están listas para tenerlas.”

FACILITACIÓN



RESUMEN

En esta sesión, las mujeres reflexionarán sobre los sentimientos y factores que acompañan a las relaciones sexuales, motivando decisiones personales sobre las mismas.



APRENDIZAJES

- Se entiende a los vínculos afectivos y afectivos sexuales como parte de la sexualidad.
- Se identifican factores que influyen las decisiones sexuales.
- Se exploran sentimientos y situaciones personales de las relaciones sexuales.



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: experiencias positivas y negativas en relación a parejas o vida sexual, creencias a favor y en contra del derecho a decidir las relaciones sexuales.
- 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 para formación de grupos y relajación.

ACTIVIDAD

01

Yo y mis vínculos afectivos



1 HORA

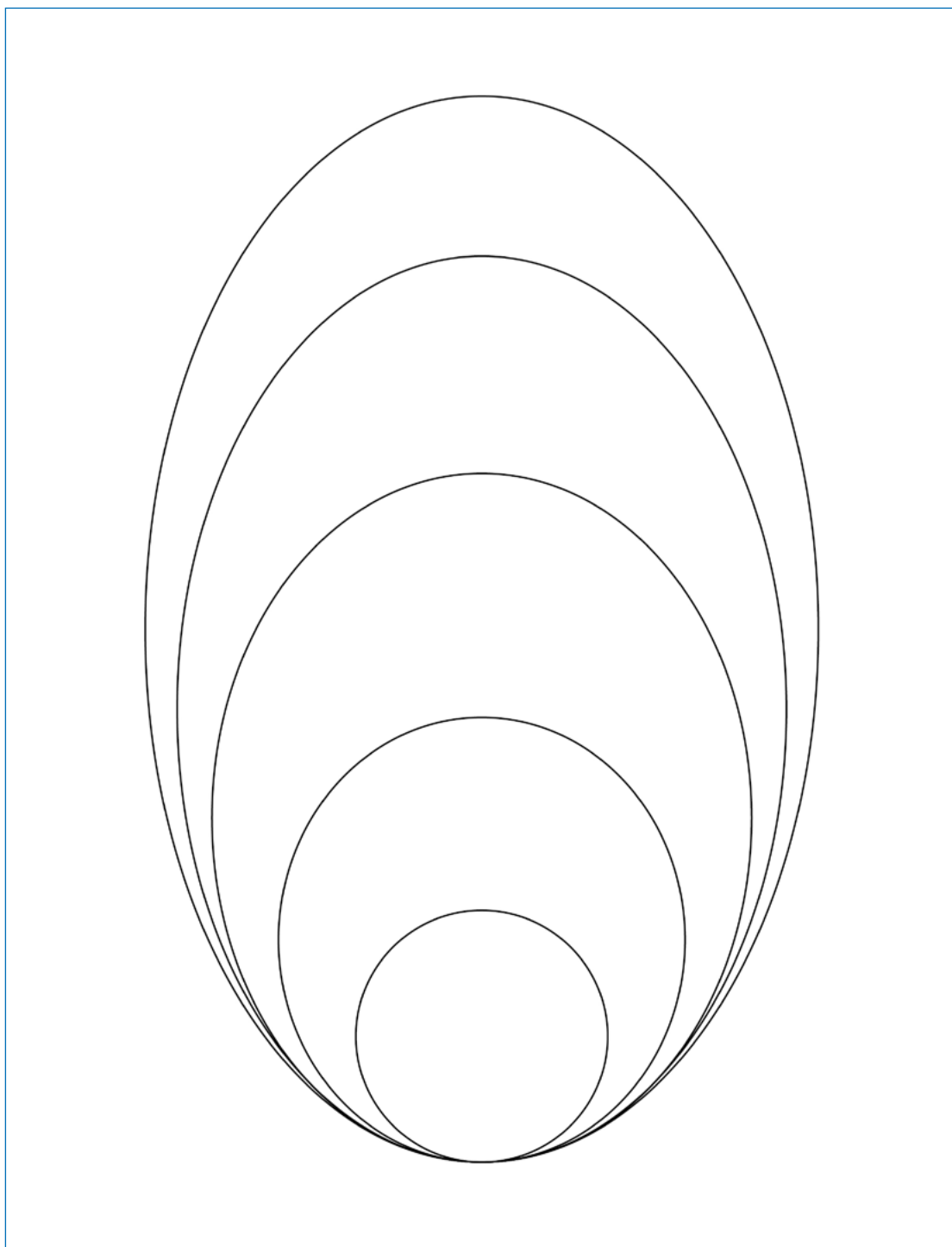


MATERIALES

- Hoja de trabajo Yo y mis vínculos afectivos. Una por participante.
- En la sesión anterior pida que traigan una fotografía de sí mismas. Solo si es posible para las mujeres.
Caso contrario lleve unas 7 almohadillas para que puedan imprimir su huella digital en caso de mujeres que no lean ni escriban; hojas y crayones en caso de jóvenes.
- Marcadores gruesos
- Cinta adhesiva

Hoja de trabajo Yo y mis vínculos afectivos

En sus materiales encontrará esta hora de trabajo para reproducir.





RUTA

1. Hoja de trabajo *Yo y mis vínculos afectivos*. 40 minutos.

Entregue a cada mujer una hoja de trabajo. Pida que coloquen en el círculo más importante su YO, es decir, su fotografía, su dibujo, su nombre o su huella digital. La representación del YO dependerá del grupo de mujeres con las cuales trabaje. Por ejemplo, si no hubiera fotografías, las jóvenes pueden representarse a través de un dibujo y las comadronas colocar su huella digital. Brinde 3 minutos.

Pida que continúen rellenando cada uno de los círculos, desde el más cercano hasta el más alejado, con las personas con quienes tienen un lazo de cariño, amor y respeto. Por ejemplo, pareja, hijos/as, mamá, hermano/as, amistades y otras personas. No valen los vínculos negativos. Brinde 10 minutos.

Los recursos para el rellenado de círculos pueden ser variados y dependerán de las mujeres con quienes desarrolle la sesión:

- Fotografías. En tal caso deben solicitarse en la primera sesión.
- Dibujos
- Escritura de nombres
- Recortes de revistas

En plenaria, pida a las mujeres exponer su hoja de trabajo y contar qué personas han colocada en cada círculo. Las mujeres pueden comentar sobre los diferentes sentimientos según lo cerca o lejos que está esa persona en su círculo. La idea es que se distingan las relaciones que podemos establecer con las personas y la distancia que éstas ocupan.

2. Explicación. 20 minutos.

Recoja las ideas centrales expresadas por las mujeres para hablar de los *Vínculos afectivos*. Use la hoja informativa.

NOTA

Las personas sin acceso a educación, en especial mayores, no tienen desarrollada la motricidad, esto las limita para realizar dibujos o pintar, y suele frustrarlas más que ayudarlas. Incluso recortar imágenes pequeñas se dificulta.

24 Adaptación de Mi círculo de relaciones. A. Padilla. *Guía práctica para explicar la identidad de género y la orientación sexual para peques y personas con diversidad funcional*. 12 octubre 2014.

ACTIVIDAD

02

Yo y mis vínculos afectivos sexuales



**1 HORA
10 MINUTOS**



MATERIALES

- Papelógrafo
- Marcadores
- Cinta adhesiva





RUTA

1. **Dinámica Recuerdos.**²⁵

20 minutos.

La dinámica consiste en usar, inicialmente, campos semánticos, es decir un término que conforma un grupo de palabras que están relacionadas en su significado. Inicie ejercitando la mente de las mujeres. La dinámica es ágil.

Por ejemplo, usted dice BEBIDAS. La primer mujer responde agua, la segunda dice atol, la tercera dice café, y así sucesivamente. Ellas dicen palabras sin repetir ninguna de las anteriores, hasta que ya no les venga ninguna nueva. Entonces, usted dice otra palabra.

Escoja los campos semánticos según el grupo de mujeres con quienes trabaja. Dos como máximo. Después de un giro a la dinámica, motivando otro tipo de recuerdos que no son campos semánticos, sino sentimientos y experiencias de la propia vida de las mujeres acerca de sus vínculos afectivos sexuales:

Mi primer beso

Mi primer caricia

Mi primer enamoramiento

Mi primera salida con alguien que me gustaba

Mi primera vez que pensé en las relaciones sexuales

Mi primera relación sexual

Si considera que no hay suficiente confianza en el grupo para expresar nombres o sentimientos en voz alta, comience esta segunda parte de la dinámica diciendo que ahora las respuestas solo las van a pensar.

2. **Reflexión.** 40 minutos.

Después pregunte:

¿Qué sintieron al recordar estas experiencias?

¿Fue fácil o difícil recordarlas?

¿Sentían interés sexual por las personas de sus recuerdos?

¿Y estas personas sentían ese mismo interés por ustedes?

¿Por qué a veces existe interés sexual mutuo y otras veces no?

Si dos personas están enamoradas, ¿qué puede pasar?

¿Quién decide lo que va a pasar o no va pasar? ¿Por qué?

¿Cómo influye nuestra autoestima, erotismo, orientación sexual e identidad de género en nuestra intimidad y relaciones sexuales?

¿Qué pasa si no podemos decidir acerca de nuestra intimidad y relaciones sexuales?

¿Cómo podría afectarnos esto?

3. **Explicación.** 10 minutos.

A partir de los comentarios de las mujeres aborde el concepto de *Vínculos afectivos sexuales*. Use la hoja informativa.

25 Adaptación de la dinámica Campos semánticos. A. Rubin. 14 juegos para la memoria de niños, adultos y mayores. Lifeder.com

ACTIVIDAD

03

Yo y mis relaciones sexuales



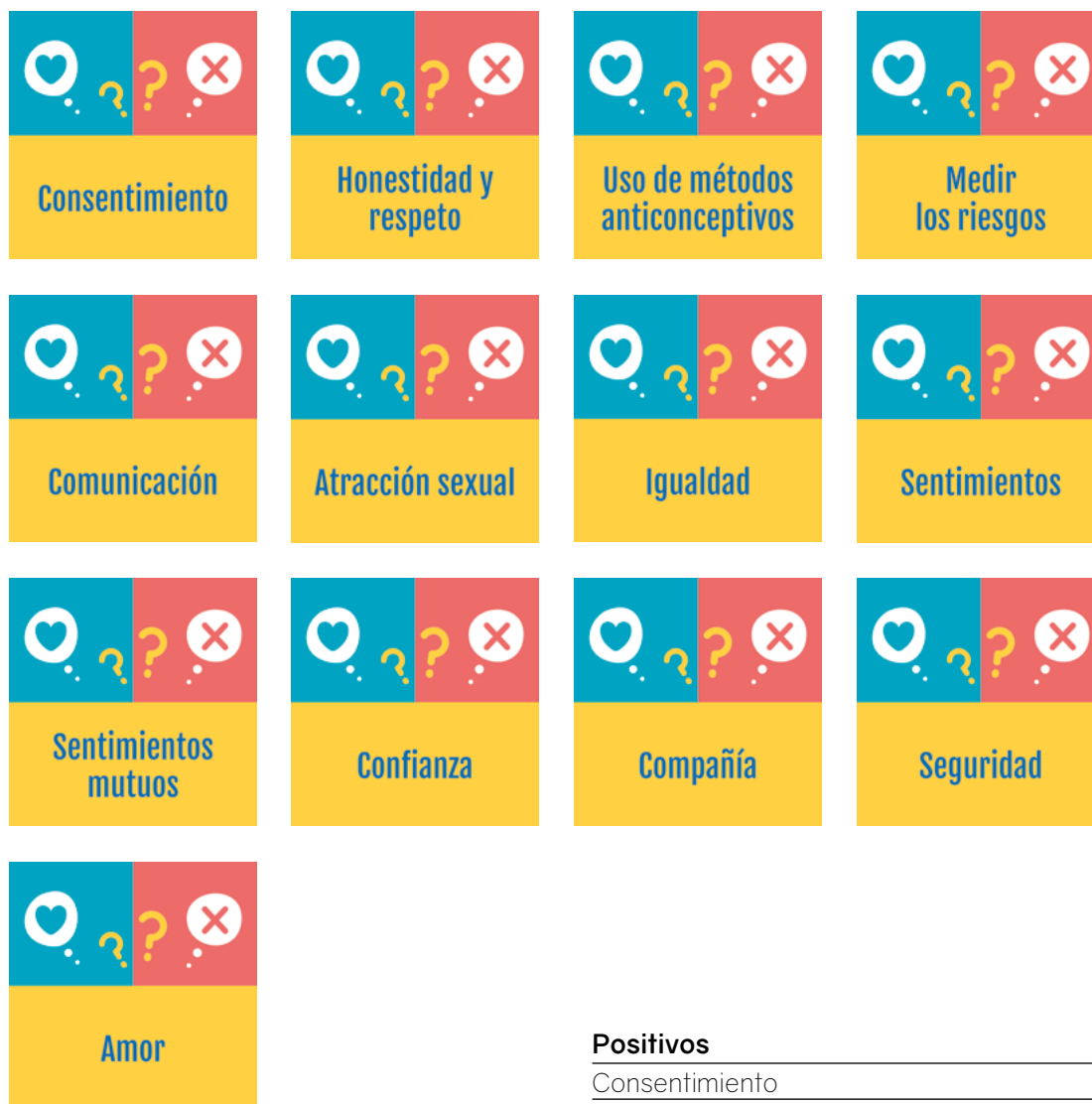
**2 HORAS
10 MINUTOS**



MATERIALES

- Serie tarjetas Factores en las relaciones sexuales. Las tarjetas incluyen factores positivos y negativos para decidir tener relaciones sexuales.
- 2 series de números gigantes del 1 al 5 o papelógrafo con números.
- Hojas y lapiceros si a las mujeres se les facilita leer y escribir, o existe apoyo en cada grupo.
- Papelógrafo
- Marcadores gruesos
- Cinta adhesiva

Serie de tarjetas *Factores en las relaciones sexuales*



Positivos

- Consentimiento
- Honestidad y respeto
- Uso de métodos anticonceptivos
- Medir los riesgos
- Comunicación
- Atracción sexual
- Igualdad
- Sentimientos
- Amor
- Sentimientos mutuos
- Confianza
- Compañía
- Seguridad



Negativos

- Arreglo matrimonial
- Presión social
- Dominio de la pareja
- Dejar de ser "virgen"
- Mantener a la pareja
- Dependencia
- Celos
- Etnia
- Religión
- Ganas de experimentar
- Variedad
- Infecciones de transmisión sexual
- Ser deseable



RUTA

1. **Dinámica Claridad en nuestras relaciones sexuales.**²⁶ 35 minutos.

Forme 4, 6 u 8 grupos, de 4 o 5 mujeres. Lo importante es que la cantidad de grupos sea par, y no impar.

Entregue a cada grupo la serie de tarjetas *Factores en las relaciones sexuales*.

Explique que existen factores que deseamos estén PRESENTES en nuestras relaciones sexuales y que vamos a seleccionar 5 y los ordenaremos del 1 al 5, siendo 1 el más importante. Además, vamos a elegir 5 factores que deseamos estén AUSENTES en nuestras relaciones sexuales, ordenándolos del 1 al 5, siendo 1 el que menos deseamos. Al final cada grupo tendrá dos paquetes, ordenados del 1 al 5. Brinde 10 minutos.

Después cada grupo va a intercambiar con otro, sus paquetes de tarjetas. Por ejemplo, el 1 y el 6, el 2 y el 5 y el 3 y el 4. Brinde 10 minutos para que analicen el trabajo que tienen en sus manos:

¿Qué piensan de lo que es importante, para este grupo, en las relaciones sexuales?
¿Cómo podría influir esto en sus relaciones sexuales?

Brinde 10 minutos más para que los grupos se retroalimenten.

Mientras tanto coloque los números gigantes en el frente del salón, clasificados en DEBEN ESTAR PRESENTES y DEBEN ESTAR AUSENTES. O utilice papelógrafo.

2. **Reflexión.** 45 minutos

En plenaria, facilite la reflexión y lleve a cabo una discusión acerca de los factores indispensables a las relaciones sexuales:

¿Qué sintieron acerca de la retroalimentación?

¿Qué sintieron acerca de su elección de factores?

¿Qué sintieron al retroalimentar al otro grupo?

¿Qué factores deseamos estén PRESENTES en nuestras relaciones sexuales? ¿Por qué? Motive a que los grupos indiquen el orden de importancia de los factores, para colocar las tarjetas bajo los números correspondientes. El mismo procedimiento debe usarse con la pregunta siguiente.

¿Qué factores deseamos estén AUSENTES en nuestras relaciones sexuales? ¿Por qué? ¿Qué dicen nuestras creencias acerca de lo que deseamos esté PRESENTE? ¿Cuáles de estas creencias han influido en nuestras experiencias sexuales?

¿Qué creencias interrumpen o limitan las relaciones sanas y placenteras?

¿Cuáles de estas creencias han influido en nuestras experiencias sexuales?

¿Cómo puede ayudarnos conocer lo que debe estar PRESENTE y lo que debe estar AUSENTE en las relaciones sexuales?

26 Adaptación de la dinámica Clarificación de relaciones. Dinámicas y juegos. Y, Tiempo para conversar sobre nuestra sexualidad. Instituto de Educación y Salud. Chile 2001.

3. Explicación. 20 minutos

A partir de la discusión, aborde la importancia de *Decidir acerca de nuestras relaciones sexuales*, como un derecho sexual. Use la hoja informativa.

4. Autoanálisis. 20 minutos.

Después pida a las mujeres relajarse sobre el piso y boca arriba, sobre los petates o frazadas que haya llevado. Pídale cerrar sus ojos y pensar en las preguntas que va a plantearles:

¿Tenemos una relación sana con nuestra pareja?

¿Puedo hablar con mi pareja acerca de lo que me gusta o me da placer sexual?

¿Y acerca de las cosas que me molestan durante la relación sexual?

¿Escucho a mi pareja cuando me dice lo que siente?

¿Mi pareja me escucha a mí?

¿Nos hablamos con cariño y respeto?

He podido decir: NO, DETENTE, PARA o YA NO a las relaciones sexuales

¿Se ha detenido?

¿Hemos hablado sobre el uso del condón?

¿Hemos hablado sobre métodos anticonceptivos?

¿Cómo puede ayudarme esta sesión a sentirme mejor y tomar mis propias decisiones sexuales?

Después de la última pregunta, pida que respiren y exhalen despacio, para que puedan relajarse y sentirse mejor.

Con todas las mujeres sentadas sobre los petates o frazadas, aclare dudas, orientando sus respuestas a recordar lo hablado durante la sesión.

5. 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.

