



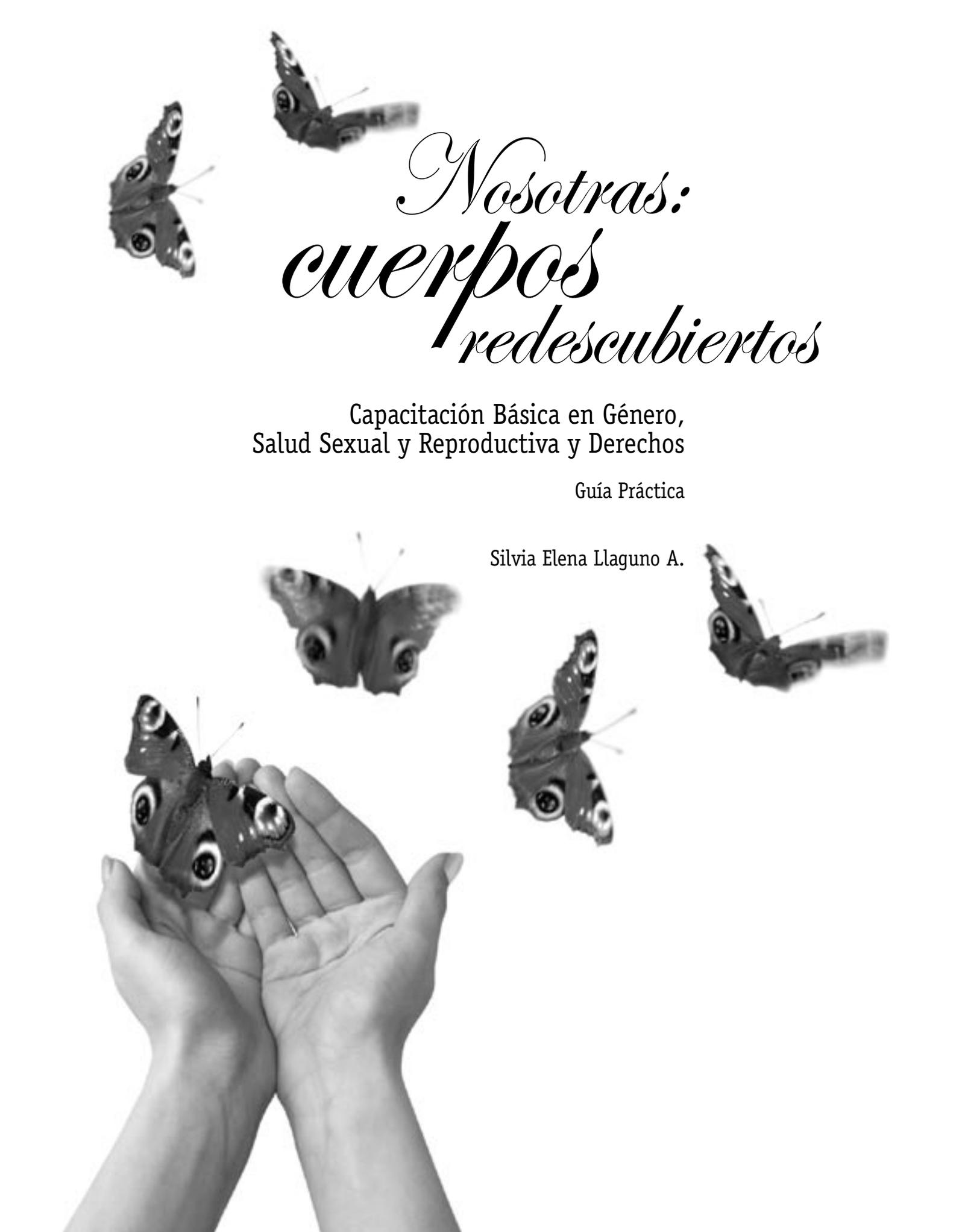
Nosotras: cuerpos redescubiertos

Capacitación Básica en Género,
Salud Sexual y Reproductiva y Derechos

Guía Práctica

Silvia Elena Llaguno A.





Nosotras: cuerpos redescubiertos

Capacitación Básica en Género,
Salud Sexual y Reproductiva y Derechos

Guía Práctica

Silvia Elena Llaguno A.



El Centro de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar, A.C. (CACEH), está integrado por y para empleadas del hogar. Desde nuestra fundación en el año 2000 promovemos estrategias de capacitación para el ejercicio y defensa de nuestros derechos humanos y laborales; hemos construido un lugar propio de convivencia, pero sobre todo, un espacio de desarrollo personal y de enseñanza-aprendizaje para las mujeres empleadas del hogar.

Nosotras: cuerpos redescubiertos

Capacitación Básica en Género, Salud Sexual y Reproductiva y Derechos
Guía Práctica

Primera edición: noviembre 2008

Contenidos Guía Práctica:

Silvia Elena Llaguno

Contenidos Lecturas:

Silvia Elena Llaguno y Marina Medina Chávez

Diseño:

Gabriela Sánchez Téllez



© CACEH - Centro de Apoyo y Capacitación para Empleadas del Hogar, A.C.
Medellín 33, Col. Roma, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06300 México D.F.



Este material se realizó con recursos del Fondo Proequidad Séptima Emisión del Instituto Nacional de las Mujeres. Empero, el "INMUJERES" no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las(os) autores del presente trabajo."

"Este programa es público y queda prohibido su uso con fines partidistas o de promoción personal".

Cualquier parte de esta guía podrá reproducirse sin permiso de la autora, siempre y cuando se reconozca la fuente y la información no se utilice con fines de lucro. Agradeceremos cualquier comentario de las y los lectores. Para obtener más información, por favor solicitarla a CACEH.

Correo electrónico: marce_baumx@yahoo.com.mx

Impreso en México.



Presentación

Esta publicación contiene el programa práctico de la Guía de Capacitación Básica en Género, Salud Sexual y Reproductiva y Derechos. La intención es que la facilitadora de estos temas, tenga disponible el material completo para la impartición de talleres a las trabajadoras del hogar: lecturas básicas y complementarias, dinámicas, recomendaciones prácticas para el manejo del grupo y del material, así como las sugerencias de tiempo dedicado a cada tema.

Sabemos que cada grupo es distinto, y que el facilitador, a partir de su experiencia tomará decisiones sobre la forma de abordaje, los tiempos dedicados y la atención que debe dar a las necesidades específicas del grupo, sin embargo, nos parece fundamental que la responsable de la capacitación, cuente con un material de apoyo que le sirva como un mapa de ubicación, que le permita ordenar las ideas, le brinde opciones de aproximación al grupo y le ayude a desarrollar la propia creatividad para adaptar o crear formas de trabajo que faciliten la transmisión de información y el intercambio de saberes.

Esperamos que esta guía logre su propósito y que en cada taller realizado, tanto las participantes como la facilitadora, se lleven consigo un nuevo saber y con éste, una posibilidad de ejercer sus derechos y reconocer sus responsabilidades, como mujeres-ciudadanas-trabajadoras del hogar.

CACEH agradece al Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) todo el apoyo brindado para la realización de este proyecto.

Nota de la autora

Sobre la referencia a los géneros –femenino y masculino- opté, con el fin de no abusar de recursos como os/as; as(os) o @, alternar el uso del femenino y masculino a lo largo del texto.

Contenido

Guía de apoyo a la facilitadora

1. ¿Quién es la facilitadora? El perfil.
2. La guía
3. Los temas
4. Para que sirven esos temas
5. A quienes se dirige: la población objetivo
6. Acuerdos de oro
7. Estructura de las sesiones
8. Carta descriptiva general

Módulo I – Identidades.

Módulo I-A

1. Género
2. Sexo
3. Estereotipos

Módulo I-B

1. Identidad
2. Feminidad y masculinidad
3. Género: asignación, identidad y rol
4. Perspectiva de género
5. Empoderamiento

Módulo II - Sexualidad

1. Sexualidad
 - a. ¿Qué es sexo?
 - b. Sexualidad

2. Cuerpo

Cuerpo sexual

- a. Órganos sexuales femeninos
3. Cuidado amoroso del cuerpo
4. Saberes
5. Erotismo y amor

Módulo III- Sexualidad - Información/prevención

Módulo III-A

Metodología anticonceptiva

Métodos temporales y definitivos

- a. Pastillas
- b. Inyecciones
- c. Dispositivo Intrauterino (DIU)
- d. Implantes
- e. Operación femenina
- f. Operación masculina (Vasectomía)
- g. Condón Femenino y masculino
- h. Coito interrumpido
- i. Espermicidas
- j. Anticoncepción de emergencia

Módulo III-A

1. ITS
2. VIH-SIDA
3. VPH

Módulo IV - Derechos

1. Derechos Humanos
 - a. Derechos de las mujeres
2. Derechos sexuales y reproductivos

Anexos

Acuerdos

Dinámicas

Evaluación

Glosario

Bibliografía





Guía de apoyo a la facilitadora

*Este apartado de la Guía Práctica,
tiene como objetivos:*

- Que el facilitador cuente con elementos para transmitir los conocimientos, habilidades y reflexiones propuestos en la guía, a un grupo de participantes.*
- Que pueda utilizar su experiencia individual, profesional y social conjuntamente con la información de la guía.*
- Que pueda planear y conducir sesiones de formación e información apoyándose en la guía.*

Es una persona que tiene la disposición y la disponibilidad de encargarse de la organización, conducción y evaluación de actividades que buscan transmitir información, conocimientos y estimular la reflexión.

¿Quién es la facilitadora?

Su función es la de reunir a un grupo, trabajar con él los contenidos, alentar la comunicación de las participantes y animarlas para que se conviertan, ellas mismas, en transmisoras de ese nuevo saber que adquirieron.

Un facilitador es una persona que conoce los temas a desarrollar en el taller y que está capacitada para conducir una actividad grupal. Es muy recomendable que esta persona desarrolle ciertas cualidades, por ejemplo se espera que:

El perfil

- Conozca a la población que va a atender y los problemas o necesidades que tiene
- Comprenda el contenido de la información que va a socializar
- Sepa escuchar
- Sea discreto y con capacidad de mantener la confidencialidad
- Sea amigable
- Evite juzgar a los participantes
- Tenga capacidad de comunicar sus conocimientos e ideas, para lo cual deberá usar el lenguaje apropiado
- Sea honesto y sepa reconocer los límites de sus conocimientos
- Sea capaz de crear un ambiente de confianza en el grupo
- Respete las opiniones distintas a las suyas
- Promueva la participación de todo el grupo
- Ayude al grupo a reconocer problemas y encontrar soluciones
- Reconozca y respete los tiempos de cada participante para entender e incorporar lo aprendido, sin presiones
- Ayude a aliviar la tensión en el grupo cuando se presente
- Promueva la tolerancia y el respeto entre el grupo
- Brinde apoyo adicional (incluso fuera de la sesión) a quien lo requiera

Recursos Hay varias técnicas didácticas de las que se puede echar mano para desarrollar las actividades de un taller. Algunas de ellas son:

Técnica	Uso
Exposición o conferencia	Dar información especializada
Demostración	Explicación de procesos, uso de materiales, desarrollo de habilidades
Discusión en grupos o equipos	Para agilizar la participación, dividir temas, escuchar diferentes puntos de vista, promover participación entre asistentes.
Lluvia de ideas	Ideal para iniciar una sesión; permite procesos de selección, discriminación, jerarquización, clasificación.
Escenificación, psicodrama, sociodrama, simulacro	Para vivenciar situaciones, sensibilizar, reconocer emociones, trabajar relaciones interpersonales. El grupo se divide en actores y espectadores.
Trabajo individual	Cuando se requiera hacer reflexiones y/o elaboraciones personales, reconstrucciones, etc.
Sesiones plenarias (todo el grupo)	Para presentar avances o resultados de los equipos, sacar conclusiones grupales.

El trabajo también puede apoyarse de otros recursos, como son:

- Historias, narraciones, cuentos
- Collages, fotomontajes
- Historias de vida
- Historietas
- Películas, fotografías, ilustraciones

Esta guía contiene el programa práctico, es decir, las sesiones de taller, de la Guía de Capacitación Básica en Género, Salud Sexual y Reproductiva y Derechos, publicada en enero del año 2005. La facilitadora encontrará el material completo para la impartición de talleres a las trabajadoras del hogar: lecturas básicas y complementarias, dinámicas, recomendaciones prácticas para el manejo del grupo y del material, así como las sugerencias de tiempo dedicado a cada tema.

Los temas se dividieron en cuatro módulos; los temas de cada uno de ellos se presentan en el contenido de la guía. Los temas fueron pensados como parte de un curso-taller completo, pero pueden trabajarse individualmente también.

El objetivo de cada tema se encuentra al inicio de cada módulo; en general, lo que se espera del taller, es que las mujeres (y los varones que ojalá se integren), conozcan los elementos básicos del género, la salud sexual y reproductiva, y los derechos.

El taller se dirige a las trabajadoras del hogar convocadas por CACEH durante sus jornadas informativas y/o que son parte de la organización y son beneficiarias de las actividades de la asociación.

Los *acuerdos de oro* son reglas básicas de convivencia durante el desarrollo de las sesiones. Es altamente recomendable que el facilitador establezca estos acuerdos, con el grupo, al iniciar la primera sesión y los conserve por escrito en un papelógrafo, para tenerlos visibles en todas las sesiones posteriores. A continuación se sugieren algunos acuerdos, pero por supuesto, en cada grupo deberán acordarse las reglas que sean pertinentes y específicas para ese grupo particular.

Se sugiere desarrollar las sesiones siguiendo un orden básico; sin embargo, es necesario que la facilitadora sea sensible a las necesidades del grupo, y pueda adaptarse a ellas, siendo capaz de modificar e incluso cambiar los contenidos previamente planeados si así se requiriera.

Se propone la siguiente estructura:

1. Introducción

Primera sesión:

Presentación del facilitador y de cada uno de los participantes

Presentación del tema y los objetivos que se busca cumplir

Establecimiento de los Acuerdos de oro

Sesiones subsecuentes:

Presentación del tema y los objetivos que se busca cumplir

Recordatorio de los Acuerdos de oro; modificarlos si el grupo decide agregar o suprimir alguno de ello

Si se integran nuevos participantes, presentarlos al grupo

La guía

Los temas

A quienes se dirige: la población objetivo

Acuerdos de oro

Estructura de las sesiones

2. Exploración

Es recomendable preguntar al grupo si saben algo sobre el tema a desarrollar, pues es una manera de darse cuenta del grado de conocimiento que tenga y también una forma de romper el hielo.

También puede realizarse una dinámica antes de la exploración, para que el grupo se integre.

Después, la facilitadora presentará las definiciones básicas del tema, asegurándose de que se comprendan y que el grupo realmente comparte su significado.

3. Experiencia

En esta fase se busca que el grupo reflexione sobre los temas expuestos y la relación que tienen con su vida cotidiana.

Se realizarán actividades o dinámicas que permitan al grupo “conectar” los conceptos con sus experiencias de vida.

4. Análisis e integración

El facilitador dialogará con el grupo acerca del tema desarrollado e integrará el contenido, de manera que pueda hacerse un resumen del mismo.

Puede proponer el reforzamiento de la actividad con alguna lectura o actividad a desarrollar y que se revisaría en la sesión siguiente.

Si es posible, entregar el material adicional en forma impresa, para que lo puedan compartir y/o discutir con sus familiares, amigas, compañeras de trabajo.

5. Evaluación

La facilitadora abrirá una ronda grupal breve y preguntará al grupo ¿qué nos llevamos hoy del taller?, ¿qué nos gustó? ¿qué nos disgustó?.

Luego aplicará una evaluación por escrito, de preferencia muy corta, clara y concreta.

Esta fase es fundamental para el seguimiento y la evaluación global del taller.

Véase Anexo XX Evaluación del Módulo

Carta descriptiva general

Tiempo	Contenidos	Actividades	Metodología	Material
15 min	Bienvenida	<p>Presentación de la facilitadora y las participantes.</p> <p>Indicaciones sobre la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller.</p> <p>Acuerdos de oro. Dinámica rompe hielo (optativa).</p>	Las sillas se dispondrán en círculo.	
180 min	Módulo I [Módulo I-A y I-B 180 min cada uno]	<p>Exploración del tema</p> <p>Exposición e intercambio de ideas con base en la presentación de diapositivas.</p> <p>Experiencia</p> <p>Integración</p> <p>Evaluación</p>	<p>Las sillas se dispondrán en forma de herradura frente al pizarrón y al espacio donde se proyectarán las diapositivas.</p> <p>-Exposición</p> <p>-Dinámica grupal</p> <p>-Plenaria</p> <p>-Evaluación individual</p>	<p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Pizarrón o rotafolio</p> <p>Gises o plumones</p> <p>Presentación en PowerPoint Módulo I.</p>
240 min	Módulo II	<p>Exploración del tema</p> <p>Exposición e intercambio de ideas con base en la presentación de diapositivas.</p> <p>Experiencia</p> <p>Integración</p> <p>Evaluación</p>	<p>Las sillas se dispondrán en forma de herradura frente al pizarrón y al espacio donde se proyectarán las diapositivas.</p> <p>-Exposición</p> <p>-Dinámica grupal</p> <p>-Plenaria</p> <p>-Evaluación individual</p>	<p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Pizarrón o rotafolio</p> <p>Gises o plumones</p> <p>Presentación en PowerPoint MóduloII.</p>

Carta descriptiva general

Tiempo	Contenidos	Actividades	Metodología	Material
240 min	Módulo III [Módulo III-A 240 min y III-B 180 min]	Exploración del tema Exposición e intercambio de ideas con base en la presentación de diapositivas. Experiencia Integración Evaluación	Las sillas se dispondrán en forma de herradura frente al pizarrón y al espacio donde se proyectarán las diapositivas. -Exposición -Dinámica grupal -Plenaria -Evaluación individual	Computadora Proyector Pizarrón o rotafolio Gises o plumones Presentación en PowerPoint MóduloIII.
240 min	Módulo IV	Exploración del tema Exposición e intercambio de ideas con base en la presentación de diapositivas. Experiencia Integración Evaluación Cierre del taller	Las sillas se dispondrán en forma de herradura frente al pizarrón y al espacio donde se proyectarán las diapositivas. -Exposición -Dinámica grupal -Plenaria -Evaluación individual	Computadora Proyector Pizarrón o rotafolio Gises o plumones Presentación en PowerPoint MóduloIV.



*Cartas descriptivas
de los módulos*

Carta descriptiva del Módulo I – Primera sesión

Tiempo	Contenidos	Actividades	Metodología	Material
15 min	Bienvenida	Presentación de la facilitadora y las participantes. Indicaciones sobre la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller. Acuerdos de oro. Dinámica rompe hielo (optativa).	Las sillas se dispondrán en círculo.	
10 min	Exploración del tema	La facilitadora presentará las generalidades del tema, los objetivos del módulo y hará preguntas básicas sobre el mismo: ¿Han oído hablar del tema? ¿Se han preguntado qué es y para que sirve saber del tema? ¿Quieren saber?	Las sillas se dispondrán en forma de herradura frente al pizarrón y al espacio donde se proyectarán las diapositivas.	Computadora Proyector Pizarrón o rotafolio Gises o plumones
60 min	Experiencia	Dinámica: Un día cotidiano para mujeres y hombres (mi experiencia)	Dinámica grupal	Hojas de papel, lápices, hoja de rotafolio y marcadores de colores
60 min	Género Sexo Estereotipos	La facilitadora hace la presentación del tema	Exposición	Presentación en PowerPoint - Género
10 min	Receso			
20 min	Integración		Plenaria	Pizarrón o rotafolio Gises o plumones
10 min	Evaluación		Evaluación individual	Formato de evaluación
5 min	Actividad externa	Leer los apartados 1, 2 y 3 de la Sección de Lecturas de esta guía.	Lectura individual para discutir la sesión próxima.	



Módulo I – Primera sesión

Presentación En la primera sesión se dedicará un tiempo para la presentación de la facilitadora y las participantes. Se darán indicaciones sobre la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller: se construirán entre todas los Acuerdos de oro. Véase Anexo Acuerdos.

Puede llevarse a cabo alguna dinámica rompe hielo a juicio de la facilitadora, dependiendo del grupo y del tiempo del que disponga.

-
- Procedimiento general**
1. Usar como estrategia la exposición-interactiva entre grupo y facilitadora a fin de clarificar conceptos mediante la participación dinámica.
 2. Utilizar como herramienta de intercambio grupal, dinámicas lúdicas que refuercen e integren la nueva información, no necesariamente a través de la escritura.
 3. Partir de las experiencias previas de las y los participantes para disparar la reflexión.
 4. Cerrar sesión reforzando autoestima y pertenencia cultural.
-

Dinámicas Un día cotidiano para mujeres y hombres (de mi experiencia).

Objetivo: Se trata de hacer una reflexión de lo que la sociedad considera características femeninas y masculinas para después analizar hasta dónde éstas son naturales (biológicas) o culturales (aprendidas).

Método: Trabajo en grupos y exposición en plenaria

Materiales: Hojas de papel, lápices, hoja de rotafolio y marcadores de colores.

Tiempo: 30min.

Descripción:

- 1.- Formar equipos de cuatro participantes. Cada equipo deberá platicar sobre las actividades que realiza una mujer y un hombre (de su comunidad) durante un día completo Pueden incluirse actitudes, comportamientos, formas de pensar, miedos...
- 2.- Cada equipo escogerá a una persona (de ser posible para que escriba la información) que consideren más representativa para hombres y para mujeres y será esta misma persona quien comparta su trabajo al grupo.

- 3.- El representante de cada equipo compartirá su trabajo con todo el grupo y la facilitadora anotará en una hoja de rotafolio las aportaciones de cada equipo en dos columnas, en una lo relacionado con las mujeres y en otra lo relacionado con los hombres.
- 4.- Intercambiar los títulos de las columnas, de modo que lo asignado inicialmente a las mujeres pase al lado de los hombres, y viceversa. Se solicita que el grupo opine al respecto. Se pregunta -frente las columnas intercambiadas- cuáles actividades definitivamente, no corresponden a las mujeres y cuáles a los hombres; se señalan con un círculo o un color diferente.
- 5.- Se termina el ejercicio hablando de las únicas características que son propias de las mujeres o de los hombres, sin posibilidad de cambio, son las relacionadas con las funciones de reproducción: gestación, parto, lactancia, en el caso de las mujeres, y fecundación, en el caso de los hombres. La facilitadora expone-integra la información para analizar la asignación o imposición de actividades según el sexo, y cómo éstas son culturalmente determinadas y, por lo tanto, se pueden modificar.

Esboza los conceptos género-sexo y estereotipos de género.

Presentación en PowerPoint sobre Género. Se hará después de la presentación un breve intercambio (que asegure que se han comprendido bien los conceptos).

**Exposición
del tema**

R E C E S O • 1 0 m i n u t o s

En plenaria, la facilitadora retoma los conceptos que se esbozaron durante la dinámica y los refuerza con aquellos expuestos previamente por ella;

Integración

Pregunta al grupo para disparar la reflexión:

¿Por qué pasa?

¿Qué podemos hacer para que no pase más? Desde la acción individual, desde la acción colectiva.

Cierra la sesión preguntando:

¿Qué fue lo que más me llamó la atención de lo todo lo que revisamos?

¿Qué me llevo?

Termina la sesión y aplica el cuestionario de evaluación.

Carta descriptiva del Módulo I – Segunda sesión

Tiempo	Contenidos	Actividades	Metodología	Material
15 min	Bienvenida	Saludo de la facilitadora; presentación de las nuevas participantes (integrarlas). Resumen breve de la sesión anterior. Indicaciones sobre la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller. Recordatorio de los Acuerdos de oro.	Las sillas se dispondrán en círculo.	
10 min	Exploración del tema	La facilitadora presentará las generalidades del tema, los objetivos del módulo y hará preguntas básicas sobre el mismo: ¿Han oído hablar del tema? ¿Se han preguntado qué es y para que sirve saber del tema? ¿Quieren saber?	Las sillas se dispondrán en forma de herradura frente al pizarrón y al espacio donde se proyectarán las diapositivas.	Computadora Proyector Pizarrón o rotafolio Gises o plumones
60 min	Experiencia	Dinámica: Pasaporte	Dinámica individual y grupal	Dos hojas de papel verde claro, un rectángulo de cartulina verde de 20 X 12 cm., lápices y marcadores de colores, tijeras para cada participante; revistas viejas para recortar ilustraciones, pegamento, cinta adhesiva, engrapadora. Una moneda de \$10.00, papel copia o albanene.
60 min	Identidades	La facilitadora hace la presentación del tema.	Exposición	Presentación en PowerPoint -
10 min	Receso			
20 min	Integración		Plenaria	Pizarrón o rotafolio Gises o plumones
10 min	Evaluación		Evaluación individual	Formato de evaluación
5 min	Actividad externa	Lectura de los apartados 3, 4 y 5 del Módulo II de la sección de lecturas de esta guía.	Lectura individual para discutir la sesión próxima.	

Módulo I – Segunda sesión



La facilitadora saludará al grupo y presentará a las nuevas integrantes (si las hay); las integrará al grupo.

Presentación

Posteriormente hará un breve resumen de la sesión anterior, con la finalidad de ubicar nuevamente a los participantes en el trabajo del taller; recordará la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller y revisará con todos los Acuerdos de oro. Véase Anexo Acuerdos.

-
- I) Usar como estrategia la exposición-interactiva entre grupo y facilitadora a fin de clarificar conceptos mediante la participación dinámica.
 - II) Utilizar como herramienta de intercambio grupal, dinámicas lúdicas que refuercen e integren la nueva información, no necesariamente a través de la escritura.
 - III) Partir de las experiencias previas de las y los participantes para disparar la reflexión.
 - IV) Cerrar sesión reforzando la reflexión sobre el cuidado amoroso del cuerpo y cómo el conocimiento de la metodología anticonceptiva es una herramienta para lograrlo.

Procedimiento general

Pasaporte

Dinámica

Objetivo: reflexionar sobre cómo se construye la identidad de las personas y de las mujeres particularmente; pensar sobre nuestra identidad y cómo vamos a identificarnos de ahora en adelante a partir de esta reflexión.

Método: Trabajo individual y en grupo.

Materiales: Hojas de papel, cartulina, lápices, y marcadores de colores, cinta adhesiva, pegamento, engrapadora; revistas para recortar ilustraciones.

Tiempo: 90 min.

Descripción:

- 1.- Entregar a las participantes dos hojas verdes y una cartulina de las medidas especificadas. Formar con este material un pequeño libro.
 - a) Doblar las hojas en cuatro partes
 - b) Recortar los bordes para que las hojas queden “seltas”

c) Meterlas en la cartulina, doblada por la mitad para que funcione como la pasta del “libro”.

d) Con la moneda y el papel copia o albanene se “calca” el Escudo Nacional; se recorta.

e) Se engrapa el lomo para fijar las hojas a la pasta.

2.- Se indica que de manera individual o por equipos, busquen ilustraciones que les agraden (fotos, dibujos de hombres, mujeres, lugares, objetos) con los cuales se sientan “identificadas” (explicar muy brevemente lo que esto significa: cuando ven esa imagen se ven reflejadas, se parecen, encuentran algo en común con esa imagen). Pedir que tengan disponibles al menos cuatro ilustraciones.

3.- Ya que tengan listo su material, la facilitadora explicará los que significa la identidad, y cómo es que un pasaporte nos sirve precisamente como un documento de identidad, por lo que ahora cada participante creará su propio pasaporte para “viajar por la vida” e identificarse cuando quiera cruzar las fronteras de relación con otras personas y en distintos lugares.

A partir de la explicación de la facilitadora, cada participante irá construyendo su pasaporte personal:

- Nacionalidad – pertenencia a un país, estado, comunidad, grupo.
- La idea de femenino y masculino
- Los tres componentes del género: asignación, identidad y rol
- Perspectiva de género
- Empoderamiento

La primera hora servirá para escribir los datos de identidad de la participante y poner una “foto” de ella; puede ser un dibujo, o pueden dejarlo vacío para poner una foto real. Ella decidirá.

Las participantes usarán las imágenes que eligieron para ilustrar su pasaporte. También podrán escribir alguna palabra, frase o mensaje que les ayude a recordar algo importante sobre su identidad.

4.- Para concluir, todas escribirán un mensaje en el reverso de la pasta de su pasaporte, que les recuerde para qué les será útil.

Ejemplo: para acordarme de que soy una ciudadana y tengo derechos.

En plenaria, la facilitadora preguntará sobre lo que aprendieron y para qué les sirve lo que aprendieron. **Integración**

Cierra la sesión preguntando:

¿Qué fue lo que más me llamó la atención de lo todo lo que revisamos?

¿Qué me llevo?

Termina la sesión y aplica el cuestionario de evaluación.

Carta descriptiva del Módulo 2 – Sexualidad

Tiempo	Contenidos	Actividades	Metodología	Material
15 min	Bienvenida	Saludo de la facilitadora; presentación de las nuevas participantes (integrarlas). Resumen breve de la sesión anterior. Indicaciones sobre la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller. Recordatorio de los Acuerdos de oro.	Las sillas se dispondrán en círculo.	
10 min	Exploración del tema	La facilitadora presentará las generalidades del tema, los objetivos del módulo y hará preguntas básicas sobre el mismo: ¿Han oído hablar del tema? ¿Se han preguntado qué es y para que sirve saber del tema? ¿Quieren saber?	Las sillas se dispondrán en forma de herradura frente al pizarrón y al espacio donde se proyectarán las diapositivas.	Computadora Proyector Pizarrón o rotafolio Gises o plumones
60 min	Experiencia	Dinámica: ¿Cómo es mi cuerpo?	Dinámica individual y grupal	Hojas de papel, lápices, hoja de rotafolio y marcadores de colores
60 min	Exposición de la facilitadora	La facilitadora hace la presentación del tema	Exposición	Presentación en PowerPoint - Sexualidad
Receso (opcional)				
60 min	Exposición de la facilitadora	La facilitadora hace la presentación del tema	Exposición	Presentación en PowerPoint - Cuerpo
10 min	Receso			
20 min	Comentarios sobre la lectura Integración	Discusión sobre las lecturas realizadas como actividad externa.	Plenaria	Pizarrón o rotafolio Gises o plumones
10 min	Evaluación		Evaluación individual	Formato de evaluación



Módulo 2 - Sexualidad

La facilitadora saludará al grupo y presentará a las nuevas integrantes (si las hay); las integrará al grupo.

Presentación

Posteriormente hará un breve resumen de la sesión anterior, con la finalidad de ubicar nuevamente a los participantes en el trabajo del taller; recordará la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller y revisará con todos los Acuerdos de oro. Véase Anexo Acuerdos.

-
- I) Usar como estrategia la exposición-interactiva entre grupo y facilitadora a fin de clarificar conceptos mediante la participación dinámica.
 - II) Utilizar como herramienta de intercambio grupal, dinámicas lúdicas que refuercen e integren la nueva información, no necesariamente a través de la escritura.
 - III) Partir de las experiencias previas de las y los participantes para disparar la reflexión.
 - IV) Cerrar sesión reforzando la reflexión sobre el cuidado amoroso del cuerpo y cómo el conocimiento de la metodología anticonceptiva es una herramienta para lograrlo.

Procedimiento general

¿Cómo es mi cuerpo?

Dinámica

Objetivo: reconocer nuestro cuerpo con naturalidad, dando un valor positivo a nuestra sexualidad.

Método: Trabajo individual y en grupo.

Materiales: Hojas de papel, lápices, y marcadores de colores, cinta adhesiva.

Tiempo: 60 min.

Descripción:

- 1.- Entregar a las participantes una hoja en blanco y pedirles que dibujen su cuerpo. Si preguntan ¿desnudo o vestido? Simplemente repetir “dibujen su cuerpo”.
- 2.- Cuando terminen de dibujar, recoger los dibujos y pegarlos en la pared; en este momento se inicia un diálogo que las ayude a exteriorizar lo que sienten frente a sus cuerpos: agrado, desagrado, aceptación, rechazo, vergüenza, inquietud, miedo.

Para iniciar el intercambio, apoyarse en las siguientes preguntas:

¿Los cuerpos que dibujaron están vestidos o desnudos?

¿Se parecen a ustedes?

¿Aparecen todas las partes del cuerpo en los dibujos? (señalar los que están incompletos).

¿Cuáles partes faltan?

¿Qué sintieron al dibujar sus cuerpos?

¿Qué partes del cuerpo les hacen sentir bien?

- 3.- Luego del intercambio se devuelven los dibujos. Se pide que junto a las partes de sus cuerpos que más les gustan o que más les desagraden escriban pequeños mensajes, tratando de explicar por qué tienen esos sentimientos frente a esas partes.

Ejemplo:

“Me gustas nariz porque eres grande”

“No me gustas mucho cadera porque tienes mucha grasa”

Dar cinco minutos para la actividad.

- 4.- Al concluir con los mensajes, preguntar:

¿Fue difícil escribir los mensajes?

¿Hay alguna parte de su cuerpo que les sea prohibido tocar o mostrar? ¿Debe ser así? ¿Por qué?

¿Conocen los nombres de las partes del cuerpo? ¿se les conoce con otro nombre?

Para la reflexión, la facilitadora expone:

Muchas veces no nos han dejado tocar libremente nuestro cuerpo. Otras veces no hemos podido ni mencionar su nombre. Desde niñas aprendimos equivocadamente que el cuerpo tiene partes malas. Si hablamos de nuestro cuerpo con naturalidad y expresamos todo lo que sentimos, iremos aprendiendo a cuidarlo, valorarlo y amarlo.

5. Para concluir, todas escribirán un mensaje de compromiso con su cuerpo en el cual especifiquen:

¿Cómo van a cuidarlo?

¿Qué van a hacer para que esté sano?

¿A qué parte le van a dedicar más atención?

Presentación en PowerPoint sobre Sexualidad. Se hará después de la presentación un breve intercambio (que asegure que se han comprendido bien los conceptos), y se pasará a la dinámica.

Exposición del tema

Al terminar la exposición, la facilitadora evaluará la conveniencia de hacer un breve receso (10 minutos) para continuar con la dinámica.

Presentación en PowerPoint sobre Cuerpo. Se hará después de la presentación un breve intercambio (que asegure que se han comprendido bien los conceptos).

Exposición del tema

Se hará un espacio para discutir sobre los temas revisados (lectura) que se pidió como actividad externa.

Integración

En plenaria, la facilitadora preguntará sobre lo que aprendieron y para qué les sirve lo que aprendieron.

Cierra la sesión preguntando:

¿Qué fue lo que más me llamó la atención de lo todo lo que revisamos?

¿Qué me llevo?

Termina la sesión y aplica el cuestionario de evaluación.

Carta descriptiva del Módulo 3 – Sesión A/Metodología Anticonceptiva

Tiempo	Contenidos	Actividades	Metodología	Material
15 min	Bienvenida	Saludo de la facilitadora; presentación de las nuevas participantes (integrarlas). Resumen breve de la sesión anterior. Indicaciones sobre la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller. Recordatorio de los Acuerdos de oro.	Las sillas se dispondrán en círculo.	
10 min	Exploración del tema	La facilitadora presentará las generalidades del tema, los objetivos del módulo y hará preguntas básicas sobre el mismo: ¿Han oído hablar del tema? ¿Se han preguntado qué es y para que sirve saber del tema? ¿Quieren saber?	Las sillas se dispondrán en forma de herradura frente al pizarrón y al espacio donde se proyectarán las diapositivas.	Computadora Proyector Pizarrón o rotafolio Gises o plumones
60 min	Exposición de la facilitadora	La facilitadora hace la presentación del tema	Exposición	Presentación en PowerPoint
10 min	Receso (opcional)			
60 min	Experiencia	Dinámica: Eligiendo un método	Dinámica grupal	Hojas de papel, lápices, hoja de rotafolio y marcadores de colores
10 min	Receso			
15 min	Integración		Plenaria	Pizarrón o rotafolio Gises o plumones
10 min	Evaluación		Evaluación individual	Formato de evaluación

Módulo III - Sesión A/Métodología Anticonceptiva



La facilitadora saludará al grupo y presentará a las nuevas integrantes (si las hay); las integrará al grupo.

Presentación

Posteriormente hará un breve resumen de la sesión anterior, con la finalidad de ubicar nuevamente a los participantes en el trabajo del taller; recordará la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller y revisará con todos los Acuerdos de oro. Véase Anexo Acuerdos.

1. Usar como estrategia la exposición-interactiva entre grupo y facilitadora a fin de clarificar conceptos mediante la participación dinámica.
2. Utilizar como herramienta de intercambio grupal, dinámicas lúdicas que refuercen e integren la nueva información, no necesariamente a través de la escritura.
3. Partir de las experiencias previas de las y los participantes para disparar la reflexión.
4. Cerrar sesión reforzando la reflexión sobre el cuidado amoroso del cuerpo y cómo el conocimiento de la metodología anticonceptiva es una herramienta para lograrlo.

Procedimiento general

Presentación en PowerPoint sobre SSyR. Se hará después de la presentación un breve intercambio (que asegure que se han comprendido bien los conceptos), y se pasará a la dinámica.

Exposición del tema

Para la exposición se usará el material del Anexo- Métodos Anticonceptivos

Al terminar la exposición, la facilitadora evaluará la conveniencia de hacer un breve receso (10 minutos) para continuar con la dinámica.

Eligiendo un método

Dinámica

Objetivo 1: Seleccionar el método más adecuado para una situación específica.

Objetivo 2: Analizar las ventajas y desventajas de los métodos

Objetivo 3: Identificar las actitudes propias ante los métodos.

Método: Trabajo en grupos y exposición en plenaria

Materiales: Tarjetas con casos Véase Anexo Dinámicas

Hojas de papel, lápices, hoja de rotafolio y marcadores de colores.

Tiempo: 60 min.

Descripción:

- 1.- Formar equipos de tres a ocho participantes. Se entrega a cada equipo una tarjeta con cuatro casos.
- 2.- Apoyado por la facilitadora, cada equipo leerá y analizará los casos; seleccionará el método anticonceptivo que crea más adecuado para cada uno de los casos. Deberá explicar por qué lo escogió.
- 3.- Cada equipo presentará al grupo su elección y sus razones.
- 4.- Se discute en plenaria sobre las elecciones, retomando los objetivos de la sesión (Selección del método más adecuado para la situación específica; ventajas y desventajas de los métodos; actitudes propias ante los métodos).

La facilitadora preguntará sobre:

- a) los elementos con los que contaron para elegir el o los métodos.
- b) la facilidad o dificultad para elegir
- c) la información que necesitaron para elegir
- d) si los casos presentados suceden en la vida real y que factores intervienen en la elección de los métodos.

RECESO • 10 minutos

Integración En plenaria, la facilitadora preguntará sobre lo que aprendieron y para qué les sirve lo que aprendieron.

Pregunta al grupo para disparar la reflexión:

¿Tenemos información suficiente para decidir sobre los métodos anticonceptivos?

¿Qué podemos hacer para tenerla? Desde la acción individual, desde la acción colectiva.

Cierra la sesión preguntando:

¿Qué fue lo que más me llamó la atención de lo todo lo que revisamos?

¿Qué me llevo?

Termina la sesión y aplica el cuestionario de evaluación.

Carta descriptiva del Módulo III – Sesión B/ITS, VIH-SIDA, VPH

Tiempo	Contenidos	Actividades	Metodología	Material
15 min	Bienvenida	Saludo de la facilitadora; presentación de las nuevas participantes (integrarlas). Resumen breve de la sesión anterior. Indicaciones sobre la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller. Recordatorio de los Acuerdos de oro.	Las sillas se dispondrán en círculo.	
10 min	Exploración del tema	La facilitadora presentará las generalidades del tema, los objetivos del módulo y hará preguntas básicas sobre el mismo: ¿Han oído hablar del tema? ¿Se han preguntado qué es y para que sirve saber del tema? ¿Quieren saber?	Las sillas se dispondrán en forma de herradura frente al pizarrón y al espacio donde se proyectarán las diapositivas.	Computadora Proyector Pizarrón o rotafolio Gises o plumones
30 min	Experiencia	Dinámica: Ejercicio Riesgo de ITS	Respuesta individual al cuestionario; la facilitadora da las respuestas correctas y de manera personal se autocalifican.	Hoja del cuestionario “Riesgo de ITS” (sólo la hoja de preguntas).
60 min	Exposición de la facilitadora	La facilitadora hace la presentación del tema ITS	Exposición	Presentación en PowerPoint - ITS
10 min	Receso	Receso (opcional)		
30 min	Experiencia	Dinámica: Ejercicio ITS	Respuesta individual al cuestionario; la facilitadora da las respuestas correctas y de manera personal se autocalifican.	Hoja del cuestionario “Ejercicio ITS” (sólo la hoja de preguntas).
15 min	Integración		Plenaria	Pizarrón o rotafolio; gises o plumones
10 min	Evaluación		Evaluación individual	Formato de evaluación

Nota: esta sección puede desarrollarse durante una sesión individual, o como la segunda parte de la sesión correspondiente a metodología anticonceptiva, en cuyo caso no es necesaria la presentación ni la evaluación.

Módulo III - Sesión B/ITS, VIH-SIDA, VPH



La facilitadora saludará al grupo y presentará a las nuevas integrantes (si las hay); las integrará al grupo.

Presentación

Posteriormente hará un breve resumen de la sesión anterior, con la finalidad de ubicar nuevamente a los participantes en el trabajo del taller; recordará la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller y revisará con todos los Acuerdos de oro. Véase Anexo Acuerdos

1. Usar como estrategia la exposición-interactiva entre grupo y facilitadora a fin de clarificar conceptos mediante la participación dinámica.
2. Utilizar como herramienta de intercambio grupal, dinámicas lúdicas que refuercen e integren la nueva información, no necesariamente a través de la escritura.
3. Partir de las experiencias previas de las y los participantes para disparar la reflexión.
4. Cerrar sesión reforzando la reflexión sobre el cuidado amoroso del cuerpo y cómo el conocimiento de la metodología anticonceptiva es una herramienta para lograrlo.

Procedimiento general

Riesgo de ITS. Véase Anexo Dinámicas

Dinámica

A cada participante se le da una hoja del cuestionario "Riesgo de ITS" (sólo la hoja de preguntas). Tendrán 10 minutos para responder de manera individual; cuando terminen la facilitadora da las respuestas correctas y de manera personal se autocalifican.

Presentación en PowerPoint sobre ITS. Se hará después de la presentación un breve intercambio (que asegure que se han comprendido bien los conceptos), y se pasará a la dinámica.

Exposición del tema

Al terminar la exposición, la facilitadora evaluará la conveniencia de hacer un breve receso (10 minutos) para continuar con la dinámica.

Dinámica Ejercicio ITS. Véase Anexo Dinámicas

A cada participante se le da una hoja del cuestionario "Ejercicio ITS" (sólo la hoja de preguntas). Tendrán 10 minutos para responder de manera individual; cuando terminen la facilitadora da las respuestas correctas y de manera personal se autocalifican.

Integración En plenaria, la facilitadora preguntará sobre lo que aprendieron y para qué les sirve lo que aprendieron.

Cierra la sesión preguntando:

¿Qué fue lo que más me llamó la atención de lo todo lo que revisamos?

¿Qué me llevo?

Termina la sesión y aplica el cuestionario de evaluación.

Carta descriptiva del Módulo 4 – Derechos

Tiempo	Contenidos	Actividades	Metodología	Material
15 min	Bienvenida	Saludo de la facilitadora; presentación de las nuevas participantes (integrarlas). Resumen breve de la sesión anterior. Indicaciones sobre la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller. Recordatorio de los Acuerdos de oro.	Las sillas se dispondrán en círculo.	
10 min	Exploración del tema	La facilitadora presentará las generalidades del tema, los objetivos del módulo y hará preguntas básicas sobre el mismo: ¿Han oído hablar del tema? ¿Se han preguntado qué es y para que sirve saber del tema? ¿Quieren saber?	Las sillas se dispondrán en forma de herradura frente al pizarrón y al espacio donde se proyectarán las diapositivas.	Computadora Proyector Pizarrón o rotafolio Gises o plumones
30 min	Exposición de la facilitadora	La facilitadora hace la presentación del tema: Derechos Humanos	Exposición	Presentación en PowerPoint – Derechos Humanos
60 min	Experiencia	Dinámica: Soy un caso perdido	Dinámica individual y grupal	Copias del poema de Mario Benedetti; hojas de papel, lápices; hoja de rotafolio y marcadores de colores.
10 min	Receso	Receso (opcional)		
30 min	Exposición de la facilitadora	La facilitadora hace la presentación del tema: Derechos Sexuales y Reproductivos	Exposición	Presentación en PowerPoint – Derechos Humanos
60 min	Experiencia	Dinámica: El diario de Sandra	Dinámica individual y grupal	Copias del diario de Sandra; hojas de papel, lápices; hoja de rotafolio y marcadores de colores.
10 min	Receso	Receso		
15 min	Integración		Plenaria	Pizarrón o rotafolio Gises o plumones Formato de evaluación
10 min	Evaluación		Evaluación individual	



Módulo 4 - Derechos

Presentación La facilitadora saludará al grupo y presentará a las nuevas integrantes (si las hay); las integrará al grupo.

Posteriormente hará un breve resumen de la sesión anterior, con la finalidad de ubicar nuevamente a los participantes en el trabajo del taller; recordará la dinámica general de trabajo y las expectativas del taller y revisará con todos los Acuerdos de oro. Véase Anexo Acuerdos.

Procedimiento general

1. Usar como estrategia la exposición-interactiva entre grupo y facilitadora a fin de clarificar conceptos mediante la participación dinámica.
2. Utilizar como herramienta de intercambio grupal, dinámicas lúdicas que refuercen e integren la nueva información, no necesariamente a través de la escritura.
3. Partir de las experiencias previas de las y los participantes para disparar la reflexión.
4. Cerrar sesión reforzando la reflexión sobre el cuidado amoroso del cuerpo y cómo el conocimiento de la metodología anticonceptiva es una herramienta para lograrlo.

Exposición del tema

Presentación en PowerPoint sobre derechos humanos. Se desarrollará la primera parte solamente. Luego de un breve intercambio (que asegure que se han comprendido bien los conceptos), se pasará a la dinámica, que abordará el derecho a la dignidad.

Dinámica Soy un caso perdido

Objetivo 1: Reconocer la necesidad de tomar partido ante las injusticias.

Objetivo 2: Comprometerse a ayudar a quienes sufren injusticias y evitar sufrirlas personalmente.

Método: Trabajo individual y en grupo; análisis de un poema.

Materiales: Copias del poema de Mario Benedetti (Véase Anexo Dinámicas); hojas de papel, lápices o bolígrafos.

Tiempo: 60 min.

1. Se habla un poco de Mario Benedetti, comentando la situación por la que él pasó: exilio, denuncia de torturas, etc.). **Descripción**

Se reparten las copias del poema y se pide que lean en silencio; luego la facilitadora lee en voz alta para resolver las dudas de vocabulario o comprensión.

2. En grupos pequeños comentarán y debatirán la poesía.

La facilitadora escribirá en el pizarrón o rotafolio las preguntas que servirán de guía para la reflexión:

- a) ¿Qué quiere decirnos el autor?
- b) ¿Por qué se niega a ser neutral?
- c) ¿Cuáles son las consecuencias de la neutralidad de las que habla Benedetti?
- d) ¿Cuáles son las consecuencias del compromiso?
- e) ¿Por qué creen que el autor no quiere dejar de comprometerse?

3. Se expondrán en plenaria las conclusiones de cada grupo.

La facilitadora moderará un debate sobre la obligación que tenemos, o no, de comprometernos frente a las injusticias y las violaciones de los derechos humanos; se hará una reflexión colectiva sobre el sentido de la dignidad humana como un concepto básico para la defensa de todos los derechos humanos.

Si hay tiempo disponible y el grupo está dispuesto e interesado, puede abordar en el debate los actos degradantes como asesinatos (feminicidio, por ejemplo), tortura o ejecuciones.

Al terminar la exposición, la facilitadora evaluará la conveniencia de hacer un breve receso (10 minutos) para continuar con la presentación.

Presentación en PowerPoint sobre derechos humanos. Se desarrollará la segunda parte. Luego de un breve intercambio (que asegure que se han comprendido bien los conceptos), se pasará a la dinámica, que abordará el derecho a la salud.

Exposición del tema

El diario de Sandra

Dinámica

Objetivo 1: Conocer los estereotipos que impone nuestra sociedad y que afectan la salud, especialmente la de las mujeres.

Objetivo 2: Apreciar nuestra propia imagen.

Objetivo 3: Relacionar el derecho a la salud con los derechos de las mujeres.

Método: Trabajo individual y en grupo; análisis de un texto.

Materiales: Copias del poema del Diario de Sandra (Véase Anexo Dinámicas); hojas de papel, lápices o bolígrafos.

Tiempo: 60 min.

Descripción:

1. La facilitadora habla un poco del problema de salud en la sociedad, la moda, la obsesión por el peso. Se hace una liga entre el derecho a la salud, los derechos y la salud de las mujeres.

Se reparten las copias del Diario de Sandra y se pide que lean en silencio; luego la facilitadora lee en voz alta para resolver las dudas de vocabulario o comprensión.

2. En grupos pequeños comentarán y debatirán el diario.

La facilitadora escribirá en el pizarrón o rotafolio las preguntas que servirán de guía para la reflexión:

- a) ¿Qué es lo que más les llamó la atención del Diario de Sandra?
- b) ¿Cuál es el problema de Sandra?
- c) ¿Por qué tiene ese problema?
- d) ¿Conocen a alguien que tiene el mismo problema?
- e) ¿Cuál es la causa?
- f) ¿Qué otros problemas tenemos las mujeres provocados por la misma causa?

3. Se expondrán en plenaria las conclusiones de cada grupo.

La facilitadora moderará un debate sobre los derechos, la salud, la imagen, el autocuidado, la violencia.

Si hay tiempo disponible y el grupo está dispuesto e interesado, puede abordar en el debate la imagen de las mujeres en los medios.

RECESO • 10 minutos

Integración En plenaria, la facilitadora preguntará sobre lo que aprendieron y para qué les sirve lo que aprendieron.

Cierra la sesión preguntando:

¿Qué fue lo que más me llamó la atención de lo todo lo que revisamos?

¿Qué me llevo?

Termina la sesión y aplica el cuestionario de evaluación.



Módulo 1

Identidades

Lo femenino: el rencantamiento de la cultura

En la cosmovisión de los Pueblos Indígenas de la montaña existe la dimensión cósmica de la dualidad. Nada se entiende si no es creado por dos seres complementarios que tienen una identidad propia y que no pueden existir uno sin el otro. En el origen del mundo los sabios dicen que eran y son Sabenaxa y Totonaxa es decir la Montaña y la Costa que vienen siendo el lado femenino y masculino para estas culturas. En la montaña está la mujer, los cerros femeninos, en la costa está el hombre, los cerros masculinos y desde el espacio costeño se levantan las nubes para llegar a la montaña y con su lluvia fertilizar a los cerros para que florezca la planta de maíz.

En cada comunidad siempre van a existir los cerros masculinos y los cerros femeninos por eso la ofrenda para pedir el agua presentará un macho cabrío para el cerro masculino y una totola para los cerros femeninos, con la intención de agradar a los ancestros para que estén contentos, duerman juntos y llegue la vida.

Las mujeres de la montaña además de estar junto al fuego para alimentar a la familia, son las grandes maestras en el tejido de la palma, en el cuidado de los chivos y borregos, en la educación práctica para que los hijos aprendan a andar en medio de las barrancas y sepan que en el lado femenino, se forja la cultura que cincela su identidad.

Abel Barrera H.

Módulo 1

Identidades

1. Construcción de identidades

Identidad e identidad de género ¿de qué estamos hablando? Cuando hablamos de identidad, nos estamos refiriendo al sentido de pertenencia a un grupo de personas. Es reconocernos y sentirnos “parte de”.

Pero nuestra identidad personal tiene que ver con el hecho de haber nacido mujer u hombre. Aprendemos desde muy pequeñas, que las mujeres debemos comportarnos de cierta manera y los hombres deberán comportarse de manea distinta.

La identidad de las mujeres y los hombres es un largo proceso que comienza a construirse incluso desde antes del nacimiento. Por ejemplo, cuando una madre o un padre, prepara el nacimiento de su hija compra ropa, gorros, sábanas y cobertores de color rosa, si es niño compra lo mismo pero en color azul. Inicia con algunos hechos sobre cómo nos nombran y qué esperan de nosotros; por ejemplo, si nace un bebé con órganos sexuales masculinos, se le asignan una serie de características propias de un niño, si nace un bebé con órganos sexuales femeninos se le asignan otros atributos que corresponden a las niñas.

La idea de lo femenino y lo masculino, la vamos construyendo a lo largo de los años dentro de las familias, la escuela y a través de los medios de comunicación como la televisión, la radio, las revistas y periódicos. En nuestra convivencia con las otras y los otros, es cuando aprendemos, fortalecemos y transmitimos modelos de lo que debe ser una mujer y un hombre. Si por alguna razón nosotras no encajamos en estos modelos de comportamiento la sociedad puede expresar de muchas maneras su rechazo, por ejemplo, si una mujer no desea unirse en pareja o no desea tener hijos es considerada como “rara” o “marimacha”.

La cultura a través de las tradiciones y creencias establece formas de ser para mujeres y hombres, que reducen sus posibilidades de vida. Por ejemplo todavía es común que se nos demande a las mujeres el ejercicio de una maternidad real (teniendo hijos) o una maternidad simbólica (cuidando a otras personas).

Por otra parte, los hombres tienen otro mandato de igual fuerza, tienen que ser proveedores si es que se asumen como hombres.

Afortunadamente esos modelos rígidos de ser mujer y de ser hombre están cambiando por hechos que tienen que ver con la modificación de experiencias particulares como la educación en la familia y las experiencias posteriores que nos reeducan, así como el trabajo del movimiento de mujeres, de las organizaciones sociales, la academia, etc., que buscan la equidad y el respeto entre mujeres y hombres.

Para recordar

Aquello que determina la identidad y el comportamiento masculino o femenino no es el sexo biológico, sino el hecho de haber vivido desde el nacimiento las experiencias, costumbres y ritos establecidos para hombres o para mujeres.



2. Feminidad y masculinidad

¿Qué es la feminidad y la masculinidad?

Quando hablamos de feminidad nos referimos a la forma en que una mujer se expresa y se vive como mujer. La masculinidad es la manera en que un varón se expresa y se vive como hombre.

Lo masculino y lo femenino son construcciones culturales asignadas a personas, quienes deben aprenderlas puesto que son los comportamientos considerados adecuados dentro de un grupo o una sociedad.

La cultura a través de sus creencias y tradiciones, nos enseña que la masculinidad representa al “sexo fuerte” personificado por el hombre macho.

Un hombre que no se raja, que es fuerte, protector, agresivo, valiente, que no siente miedo ni dolor y que sabe todo. La feminidad entonces, simboliza lo opuesto es decir, el “sexo débil”. Se encarna en una mujer pasiva, emocional, dependiente, insegura, obediente, sumisa, con necesidad de protección, ayuda y aprobación.

Para recordar:

Las diferencias en los cuerpos de mujeres y hombres no significan diferencias en capacidades, habilidades o inteligencia, en otras palabras no hay razón para considerar que un sexo vale más o es superior al otro. No hay comportamientos o características de personalidad exclusivas de un sexo, ambos compartimos rasgos y conductas.

Existe una diferencia entre lo que pensamos como masculino y lo que pensamos como femenino y lo podemos ver en el valor o importancia que se le da a lo primero en relación con lo segundo. De tal manera que los roles de género son determinados en función del sexo. Podemos decir, que los roles femeninos le son asignados a un cuerpo de mujer y los roles masculinos se asignan a un cuerpo de hombre.

La manera en que una mujer expresa su feminidad o un hombre expresa su masculinidad puede variar sin embargo, un elemento común es la desigualdad entre sexos en cuanto al ejercicio de poder y oportunidades que se utilizan como elementos de discriminación.

3. Género

Quando hablamos de género nos estamos refiriendo al conjunto de prácticas, ideas, actitudes, creencias, valores, comportamientos, y actividades que atribuyen características específicas a las mujeres y a los hombres a partir de su diferencia sexual, es decir, se toma como punto de referencia su anatomía y sus funciones reproductivas evidentemente distintas.

El género está asociado a lo construido socialmente (es aprendido), mientras que el sexo se refiere a las características de cómo son y cómo funcionan nuestros cuerpos (es biológico).

Encontramos tres componentes del género, los cuales nos ayudan a entender cómo es que se realiza su construcción:

1. Asignación (atribución) de género.

Es aquella forma de nombrar o etiquetar a una persona en el momento de su nacimiento, a partir de la apariencia externa de sus genitales. Por ejemplo, cuando nace un bebé varón se dice que es niño y cuando nace una beba mujer se dice que es niña.

2. Identidad de género.

Comienza a definirse entre los dos y tres años, periodo en el que aparece el lenguaje. La identidad de género es reconocerse como niña o niño e identificarse con los sentimientos, actitudes, juegos y comportamientos del grupo al que pertenecemos; es decir, las niñas forman parte del grupo de lo femenino y los niños de lo masculino.

3. El rol de género.

El rol o papel de género lo determina la sociedad y la cultura al decirnos cómo debe ser el comportamiento femenino y el masculino. La forma de actuar para hombres y mujeres, dictada por la sociedad y la cultura crea estereotipos rígidos que condicionan la forma de actuar y las capacidades de las personas.

a. Género y roles.

Ahora hablemos un poco acerca de la relación que existe entre el género y los roles que desempeñamos en la sociedad.

Para empezar, hay que decir que los roles, son los papeles sociales que interpretamos, o dicho de otra manera, son las formas como nos comportamos ante y con los demás. Son las funciones o actividades sociales que desempeñamos en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, a nosotras las mujeres se nos asigna el cuidado de los demás (hijos, pareja, madre, parientes) como una de las más importantes y valiosas funciones sociales de nuestra vida.

Es común ver que los espacios donde principalmente actúan muchas mujeres se ubican en lugares privados, como la casa; mientras que los hombres se desempeñan en espacios públicos, por ejemplo las oficinas, los comercios, en general los sitios donde se deciden cosas importantes para la vida laboral pero también la familiar. Esta división social de las actividades o funciones, para mujeres y hombres esconde el mensaje de que las mujeres servimos principalmente como cuidadoras de las y los demás, como madres, esposas, maestras, enfermeras, etc. Los hombres cumplen otra función, ellos son proveedores y les corresponde tomar las decisiones y ejercer el control de las situaciones.

El valor que la sociedad da nuestras actividades como mujeres, es menor en comparación al valor que le otorga a las actividades que realizan los hombres; por ejemplo, los hombres mandan y las mujeres debemos obedecer.

Para recordar:

El género se construye con las creencias, valores, comportamientos y actividades que se asignan a las mujeres y a los hombres; tomamos como pretexto la diferencia sexual (genitales) para explicar lo masculino y lo femenino.

b. Perspectiva de género.

La perspectiva de género es una manera diferente de ver las relaciones entre mujeres y hombres, comprender sus características, así como las semejanzas y diferencias entre los sexos. Nos permite nombrar con nuevas palabras las cosas conocidas, hace evidente hechos ocultos y otorga a lo conocido otros significados. Busca transformar, mediante un trato justo y equitativo para mujeres y hombres, la vida cotidiana, las relaciones, los roles y las normas o leyes culturales que dictan ser mujer y ser hombre.

Es una herramienta que nos ayuda a entender de qué manera se construyen las relaciones entre mujeres y hombres, y las desigualdades sociales, económicas y culturales que resultan de estas relaciones.

El trato igualitario dado a personas socialmente desiguales, no genera por sí solo igualdad. Además no basta con declarar la igualdad de trato, cuando en realidad no existe igualdad de oportunidades. Tal vez, hemos escuchado las siguientes frases que son un ejemplo de las desigualdades que vivimos: “para qué mandas a la escuela a tu hija si al rato se va a casar” o “el hombre es quien debe estudiar para que mantenga a su mujer”. Lo anterior nos da cuenta de que, aún dentro de las familias y la sociedad las mujeres y los hombres no tenemos las mismas oportunidades ni el mismo trato. Las consecuencias de esta asignación de roles en el ciclo de vida, dificultan enormemente cualquier propuesta de igualdad.

¿Qué podemos hacer?

Podemos comenzar a cambiar las ideas, creencias y actitudes que no nos permiten expresar libremente lo femenino y lo masculino que las mujeres y los hombres tenemos, podríamos construir nuevas formas de pensar, vivir y convivir. Dar el mismo valor e importancia a lo que tiene que ver con mujeres y hombres no es fácil, porque nos enfrentamos con lo que hemos aprendido a lo largo de muchos años, sin embargo, es posible cambiar poco a poco; es posible imaginar y no sólo eso, sino crear realidades diferentes para las mujeres y los hombres. Esta transformación se dará sólo con la participación de todos y todas, por eso es importante que incluyamos en este cambio a nuestros novios, esposos, compañeros, hermanos, padres y amigos.

c. Sexismo.

¿Y qué es el sexismo?

Por sexismo entendemos la discriminación o desprecio que puede sufrir una persona por su sexo. Queremos decir con esto que muchas veces somos maltratadas, menospreciadas, ganamos menos dinero, nada más porque somos mujeres. Ocurre con frecuencia que se privilegia a los hombres; esta devaluación se presenta en todas las relaciones humanas en el sentir, pensar y actuar de las personas, al interior de las familias, en la comunidad, en el trabajo y en las instituciones.

Las expresiones del sexismo son el machismo, la misoginia y la homofobia.

El machismo se origina en la concepción de que las mujeres somos inferiores a los hombres, y que por ello estamos obligadas a atender y satisfacer a los hombres. El machismo estructura la opresión de género de las mujeres mediante mecanismos que nos marginan, segregan, discriminan, cosifican, maltratan, acosan y violentan de muchas formas.

También se expresa en el paternalismo que, por una parte, nos ubica a las mujeres como seres incapaces de inteligencia, dependientes, sumisas, débiles, obedientes, agradables, dedicadas a la asistencia y el consuelo, y necesitadas de sobreprotección y de alabanza, exaltación y por otra parte, el mismo paternalismo nos define como tiernas, bellas, abnegadas, compasivas y torpes.

La misoginia significa temor y odio a las mujeres. Éste término encierra cualquier forma, brutal o sutil, de considerarnos inferiores, ridiculizarnos, excluirnos, violentarnos y dominarnos. Se expresa al considerar ciertos todos los defectos que se nos atribuyen a las mujeres simplemente porque somos mujeres. Por ejemplo, se piensa que las mujeres por el simple hecho de ser mujeres no podemos tomar decisiones o no somos capaces de ocupar puestos directivos en algún trabajo.

La misoginia es con mucha frecuencia origen de violencia contra nosotras las mujeres, desde el silencio hasta el asesinato.

La homofobia es el odio a las personas por tener una preferencia sexualerótica que es diferente a la heterosexual, relación sexual que socialmente es válida para la reproducción, y que se considera la única posible o deseable entre mujeres y hombres.

d. Estereotipos.

Dicen que los hombres deben tener las tres “efes”: Fuertes, Feos y Formales... ¿y qué hacemos si tienen más “efes”? (flojos, fachosos, flacos...).

¿Y las mujeres qué letra tenemos?

Al decir estereotipos nos estamos refiriendo al conjunto de creencias acerca de las características que tienen o deben de tener todas las mujeres o todos los hombres de un grupo; incluyen información sobre apariencia física, intereses, ocupaciones, formas de ser, pensar y sentir.

Relacionan lo femenino con las mujeres y lo masculino con los hombres.

Aportan datos sobre lo permitido, lo prohibido y lo obligado para cada sexo.

Una de sus características es que exageran, engrandecen y distorsionan una parte de la realidad que tratan de describir. Al ser rígidos, desconocen que la realidad cambia



Para recordar

El sexismo es la máxima expresión de intolerancia, temor y odio a lo diferente del modelo masculino. Se expresa a través del machismo, la misoginia y la homofobia.

constantemente y por tal razón requiere de ajustes en cada época. Por ejemplo, el tipo de mujeres que vemos en la tele o en las revistas representa a una mujer delgada, rubia, joven y bonita. Esa mujer no somos nosotras, tenemos muchos tipos de mujeres... pero esa mujer es el modelo a seguir... el estereotipo de mujer.

La sociedad y la cultura nos dicen que las personas debemos ser de una manera y no de otra, este modelo ideal impuesto en muchas ocasiones es difícil de cumplir. Por ejemplo, la sociedad marca ciertos patrones de comportamiento para los hombres que los van guiando hacia el conocimiento, la fortaleza, la autonomía económica, la creatividad, el desarrollo personal, el poder y el dominio, la racionalidad, la violencia; los hombres son presentados como los únicos capaces y responsables de dirigir a los demás, en particular a nosotras las mujeres, tienen la capacidad de tomar decisiones sobre las vidas propias y ajenas. Estas formas de conducta, les permiten ser seres para sí mismos.

En cambio, a las mujeres se nos enseña la sumisión, la ignorancia, la debilidad, la pobreza, la dependencia, la rutina, se nos impone vivir para el cuidado y servicio de los demás, negándonos a nosotras mismas y a nuestras necesidades. ¡No nos enseñan a ser para nosotras mismas!

e. Empoderamiento.

El empoderamiento de las mujeres se refiere a los procesos a través de los cuales nosotras obtenemos poder interno para expresarnos, obtener una mayor confianza en nosotras mismas, decidir todos los aspectos de nuestras vidas, saber defender nuestros derechos, no aceptar imposiciones, no obedecer aquello que sabemos que es injusto, irrelevante, o con lo que simplemente no estamos de acuerdo.

Para recordar

El empoderamiento personal es un proceso de cambio, que se da a lo largo de la vida de las mujeres; no existe una meta o un punto en el cual se pueda decir que una mujer se ha empoderado totalmente; promueve nuestro desarrollo personal, y nos motiva para transformar aquellas creencias, sentimientos e ideas que nos marginan, oprimen y colocan en desventaja frente a los hombres.

Aunque el grado y las circunstancias varían según las sociedades y a lo largo del tiempo dentro de una sociedad en particular, las mujeres jóvenes y adultas tienen siempre menos poder que los hombres jóvenes y adultos, tanto en la esfera privada como en la pública. El empoderamiento de las mujeres es el proceso mediante el cual esas relaciones desiguales de poder se transforman a favor de las mujeres.

Es momento de buscar una redistribución del poder entre hombres y mujeres, más equilibrada y justa; y para ello necesitamos incrementar el poder que tenemos las mujeres, entendiendo éste, no como dominación sobre otros u otras, sino en términos de nuestra capacidad para aumentar la confianza en nosotras mismas y generar cambios en la calidad de nuestras

vidas, mediante el manejo de recursos materiales (como nuestro dinero) y no materiales (como la toma de nuestras propias decisiones).

El proceso de empoderamiento puede analizarse en tres áreas diferentes:

personal, colectiva y las relaciones cercanas; de esta manera podremos entender los cambios que se pueden dar en las diferentes esferas de nuestras vidas, y al mismo tiempo darnos cuenta de algunos factores que facilitan u obstaculizan dicho proceso.

Empoderamiento personal: nos ayuda a recuperar el valor y la confianza en nosotras mismas y en nuestras capacidades, aumenta la capacidad de hacer las cosas por nosotras mismas, incluyendo tomar decisiones, se expresa en cambios tales como el aumento de habilidades para formular y expresar ideas y opiniones, participar en nuevos espacios fuera del hogar, aprender, analizar, reflexionar, organizar el tiempo personal, etc. Cuando nos capacitamos, cuando leemos y buscamos información, preguntamos para saber cosas nuevas nos estamos empoderando personalmente.

La lucha por recuperar el poder sobre nosotras mismas puede ser una lucha a largo plazo, pero la avanzaremos en la medida que nos demos cuenta de las fuerzas que nos limitan y nos demos cuenta que podemos hacer pequeños cambios en nuestras condiciones de vida como resultado de acciones que nosotras mismas iniciemos de forma conciente.

Empoderamiento colectivo: donde las personas se organizan en el trabajo para lograr un mayor impacto mediante la acción de grupo. El empoderamiento en esta dimensión está vinculado a la participación política o a la participación en organizaciones basadas en un modelo cooperativo, en lugar de competitivo.

Un ejemplo de empoderamiento colectivo es CACEH.

Empoderamiento en las relaciones cercanas (familiares y/o afectivas): donde el empoderamiento se manifiesta en la capacidad de transformar las relaciones para poder influenciar, negociar y tomar decisiones dentro de éstas. El núcleo de esta dimensión es la habilidad de negociación, de comunicación, para obtener apoyo y defender derechos, así como el sentido de “ser” en las relaciones y la dignidad.

Factores que facilitan el empoderamiento

- Actividades fuera del hogar: posibilidad de realizar cosas diferentes a las que a diario hacemos, descubrir otras actividades que podamos desempeñar con gusto, conocer nuevos lugares y personas, y aprender cosas nuevas.
- Formar parte de un grupo y participar en sus actividades: termina con el aislamiento en el que algunas mujeres viven y que no permite que éstas descubran otras formas de ser y de vivir; les impulsa a tener vidas más satisfactorias y a conocer y a defender sus derechos. El grupo representa la oportunidad de tener un espacio propio donde convivir y platicar con otras mujeres, y dedicar tiempo para nosotras mismas.
- Desarrollo de conocimientos: refuerza la confianza de saber que podemos hacer actividades que antes no podíamos.
- Capacitación sobre género: tomar conciencia de las fuerzas que oprimen a las muje-



res tales como el machismo y el sistema patriarcal (donde se valora más lo masculino) nos ayuda a tener claro que esta opresión no es natural y nos ayuda a emprender acciones encaminadas a dignificar y defender nuestros derechos como mujeres, haciendo posible la transformación de nuestras vidas

- Conocimiento de nuestros derechos como mujeres: nos ayuda a saber qué derechos tenemos para poder exigirlos y ejercerlos; a fin de buscar una posición más equitativa dentro de la familia y de la sociedad.
- Ampliar amistades: nos brinda la oportunidad de intercambiar ideas en un ambiente de respeto y confianza, pero también de contar con una red de apoyo en la podamos confiar.

Factores que dificultan el empoderamiento:

- Machismo: es un factor que limita las posibilidades de nuestro desarrollo personal, debido a que los hombres adoptan actitudes que van desde la falta de apoyo hasta la violencia, cuando decidimos hacer actividades diferentes a las que se nos han asignado como madre, esposa o ama de casa.
- Oposición del compañero: incompreensión, crítica y hasta violencia por parte de los novios, esposos o compañeros cuando decidimos participar en proyectos productivos.
- Control masculino sobre el ingreso: control y limitación de los ingresos por parte del novio, esposo o compañero creando una dependencia económica.
- Ideas y creencias de poco valor: provoca un sentimiento de ser incapaces de transformar su situación de opresión.
- Dependencia: necesidad de estar siempre apoyadas, buscar la aprobación para actuar y el reconocimiento para los demás (existen limitantes materiales que en ocasiones colocan a algunas mujeres en esta situación).
- Problemas de salud: afectan nuestra capacidad para realizar actividades o el sentido de hacer cosas por nosotras mismas.
- Analfabetismo: al no saber leer y escribir o no saber hacer operaciones matemáticas como sumar, restar o dividir, se restringe nuestra participación.
- Falta de control del tiempo: no tener la posibilidad de decidir sobre nuestro tiempo, dificulta nuestra participación en aquellas actividades que nos gustan, o que pueden ser favorables para nuestro desarrollo.
- Cuidado y obligaciones con los hijos (o padres, suegros, otros familiares): es una responsabilidad que recae principalmente en nosotras y es uno de los argumentos que utilizan los hombres para limitar nuestra participación en actividades fuera del hogar.

- Vivir para los otros: aceptar que somos las únicas responsables del cuidado y educación de los hijos, del quehacer en casa y del éxito en la relación familiar o de pareja (si es que la tenemos).
- Crítica de las personas externas: mecanismo de control que tiene la sociedad para asegurar que las mujeres no debemos salir del rol femenino y tengamos que cumplir con el estereotipo de lo que es ser una “buena mujer”.





Modulo 2

Sexualidad 1 • Yo = cuerpo

Menstruación

*Tengo
la "enfermedad"
de las mujeres.
Mis hormonas
están alborotadas,
me siento parte
de la naturaleza.
Todos los meses
esta comunión
del alma
y del cuerpo;
este sentirse objeto
de leyes naturales
fuera de control;
el cerebro recogido
volviéndose vientre.*

Gioconda Belli

Modulo 2

Sexualidad 1 • Yo = cuerpo

1. Sexualidad

Creo que cuando oímos la palabra sexualidad, no estamos bien seguras de lo que esta palabra significa. Tal vez pensemos en sexo, tal vez en el cuerpo y quizá ¡tratemos de no pensar! Todavía nos parece a muchas de nosotras una palabra prohibida, algo de lo que no se habla en público, algo de lo que se lee o se pregunta a escondidas.

¿Es cierto que sexualidad y sexo es lo mismo? ¿Es verdad que es algo malo y por eso prohibido?

¿Qué es la sexualidad?

Es el conocimiento, las creencias, las actitudes, los valores y comportamientos que las personas tienen sobre el sexo. La sexualidad como área de estudio, se ocupa tanto del cuerpo, de sus órganos y las funciones que estos órganos tienen, como de la mente; se ocupa de lo que pasa justamente en el cuerpo y en la mente cuando tenemos alguna actividad o alguna reacción que tiene que ver con el sexo. También se refiere a la identidad, orientación, roles y personalidad que tenemos y que se forman a lo largo de la vida.

La sexualidad es una experiencia personal, es decir que puede ser distinta para cada mujer u hombre, e histórica, es decir es una experiencia que se da en un tiempo y lugar determinados. Son justamente los significados de esas experiencias los que nos permiten construir e integrar nuestra sexualidad.

La sexualidad se manifiesta en todos los niveles de la existencia humana y es a tal grado importante que organiza de manera diferente la vida de las personas, pero también de los grupos de personas (las sociedades).

Es muy importante reflexionar y reconocer que la sexualidad se manifiesta en muchas formas, lo que nos lleva a afirmar que existen muchas sexualidades.

Esto no debe confundirnos: el hecho de que la sexualidad se exprese de varias maneras (y no sólo de una manera) se debe a que vivimos en un mundo diverso, es decir en mundo donde convivimos muchos tipos de personas. Esta diversidad es maravillosa, nos permite disfrutar de la grata experiencia de compartir ideas, opiniones, prácticas, creencias diferentes, que nos enriquecen y nos permiten aprender y crecer. Si compartimos con otras y otros de manera respetuosa (aunque muchas veces no estemos de acuerdo con esas ideas u opiniones o prácticas) estaremos contribuyendo a la vivencia de una sexualidad armónica, responsable, plena y libre, que es lo que una sociedad mejor requiere.

¿Qué es sexo?

El sexo se refiere a las características biológicas que definen a un ser humano como hombre o mujer. Estas características no son exclusivas ya que hay personas que poseen ambas, pero estas características tienden a diferenciar a los humanos en hombres y mujeres.



Si bien usamos en general la palabra sexo para referirnos a la actividad sexual, es conveniente precisar que cuando hablamos de sexualidad, nos estamos refiriendo al sexo como las características biológicas que diferencian a mujeres y hombres.

Vemos entonces que sexualidad y sexo no son lo mismo. Ahora revisemos algunos puntos sobre sexualidad femenina.

Sexualidad ¿femenina?

¿Por qué tendríamos que hablar de una sexualidad específicamente femenina? Porque como dijimos anteriormente, existen muchas sexualidades: la femenina, la masculina, la étnica, etcétera. Cuando nos referimos a la femenina, hablamos de varias posibilidades de la vida sexual de una mujer: del placer, de la vinculación amorosa y de la pasión, de la entrega y del erotismo.

Desafortunadamente hablar de sexualidad femenina es también señalar la violencia a la que están sujetas las mujeres: la violencia sexual.

La sexualidad femenina es un campo muy amplio donde suceden cosas que tienen que ver con lo biológico (por ejemplo los cambios que se dan en el cuerpo cuando crecemos), con lo psicológico (por ejemplo lo que pensamos y sentimos cuando nos gusta alguien), y con lo cultural (por ejemplo lo que se acostumbra hacer cuando a una mujer le baja la regla por primera vez), que en su conjunto determinan el comportamiento sexual de las mujeres.

Para entender la sexualidad de las mujeres hay que reflexionar sobre el significado de “ser mujer”. La sociedad moldea y limita nuestras experiencias sexuales. Desde hace muchos, muchos años, la sociedad regida por los hombres ha controlado la capacidad reproductiva de las mujeres y además ha definido sus alternativas. A las mujeres se nos ha enseñado que si no nos vemos como los estereotipos ideales femeninos (blancas, delgadas, jóvenes...) y somos morenas, gordas, mayores, indígenas, con alguna discapacidad o de otras razas, entonces no tenemos derecho a ejercer nuestra sexualidad.

Otro tema para la reflexión respecto a la sexualidad femenina es la doble moral sexual.

La moral sexual parece ser la misma para todas y todos. Sin embargo, las normas no se aplican de la misma manera si se trata por ejemplo de la conducta de hombres y mujeres, por eso se le llama “doble moral” sexual a la consideración desigual de las prohibiciones y recomendaciones morales.

Es una normatividad diferente, menos exigente para hombres y más estricta para mujeres. Según este doble criterio, para las mujeres se refuerza la idea de que las mujeres deben abstenerse de tener relaciones sexuales hasta que se casen. Esto para los hombres no aplica.

Por otra parte se considera de manera desigual el placer. Se acepta que los hombres ejerciten su sexualidad para obtener placer, no así en el caso de las mujeres. A nosotras se nos reglamenta estrictamente el placer. Esto se explica porque el ejercicio del placer sexual masculino no trae consecuencias visibles: los hombres no conciben, en su cuerpo no aparecen muestras visibles de su ejercicio sexual; en el cuerpo femenino aparecen de inmediato señales: pérdida del himen (... y en algunos casos el embarazo, cuyo producto puede tener enorme repercusión, no sólo para la mujer y el hombre, sino para el grupo social.

Así, lo “natural” para los hombres es gozar de su sexualidad; lo “natural” para las mujeres es la reproducción. Esto nos lleva al control de la sexualidad y del placer femenino, contrariamente al hecho de que la sexualidad masculina es, no sólo libremente elegida, sino placentera.

2. Cuerpo

El cuerpo y la sexualidad femeninos son generalmente inferiorizados y su característica es además, ser para los otros. Es necesario e importante que nos conozcamos, que nos exploremos y que nos escuchemos. Nuestro cuerpo somos nosotras mismas; el cuerpo no es algo que esté fuera, o la “máquina” que nos permite movernos. El cuerpo y la mente (el alma) no están separados, son uno y ese uno somos cada una de nosotras.

Concepción del cuerpo

Por la forma en que tradicionalmente se conciben los cuerpos de las mujeres, se identifican en ellos dos espacios vitales: el de la procreación y el del erotismo.

En torno a la procreación se construye la maternidad como experiencia vital básica, “natural”, como contenido de vida de todas las mujeres, como centro positivo de su feminidad, de su “naturaleza”. Se reconoce la procreación

femenina como un deber ser y por su carácter natural es irrenunciable, debe ser realizada: todas las mujeres son madres de manera independiente de la procreación y de la edad.

En cuanto al erotismo, es el espacio vital reservado a un grupo menor de mujeres ubicadas en el lado negativo y son consideradas como malas mujeres, se trata de las putas. Sin embargo, como el erotismo está presente en la vida de todas las mujeres.

El cuerpo de las mujeres procreadoras es entonces cuerpo procreador, cuerpo vital para los otros, cuerpo útero. Espacio para dar vida a los otros. Por otro lado, el cuerpo de las mujeres eróticas es un cuerpo erótico para el placer de los otros, espacio y mecanismo para la obtención de placer por otro.

Cuerpo = yo

Muchas de nosotras pensamos que alguna parte de nosotras no se ve bien; muchas veces nos sentimos avergonzadas de nuestra apariencia física: no nos gusta nuestro pelo,



o la nariz o los muslos... Por otra parte, debido a la educación que recibimos, ignoramos nuestros genitales y pensamos que éstos les pertenecen a otros (nuestras parejas o el doctor o doctora). Otras veces nos comparamos con otras mujeres, sobre todo con las que aparecen en las revistas o en la televisión. Y como no nos vemos como ellas, podemos hasta arriesgar nuestra salud usando cosméticos, tintes, haciendo dietas, usando ropa o zapatos con los que no podemos movernos libremente, o incluso nos hacemos liposucción o cirugía (si podemos pagarla y si no pedimos prestado).

En fin estamos muy presionadas, por los demás, pero más por nosotras mismas, para vernos como en realidad ¡no somos! Claro que queremos sentirnos atractivas y apreciadas. Pero podemos encontrar maneras placenteras y sin riesgos de adornarnos. Podemos aprender a sentir placer de ser en nuestros cuerpos. Hay muchas formas: caminando, bailando, bañándonos con agua tibia, dándonos un masaje. Así dirigimos nuestras energías a desarrollar aspectos positivos de nuestras vidas como trabajar con nuestra comunidad, aprendiendo y compartiendo nuestros saberes con los y las que nos rodean. También podemos dirigir nuestra atención a entender y tener una actitud crítica de las cosas que nos hacen desconfiar de nosotras-cuerpos y que abren abismos entre nosotras las mujeres, como el racismo, el sexismo, la discapacidad, la edad y nuestras obsesiones con las tallas y las formas. A medida que aprendamos a querernos y valorarnos tal y como somos, y a medida que empecemos todas juntas el proceso de acabar con los estereotipos, las imágenes de los medios de comunicación tendrán menos impacto en nuestra manera de ser y en nuestra imagen. Juntas podemos encontrar nuestras propias imágenes (es decir la forma en que nos vemos y que no se parece a la de ninguna otra mujer) y celebrar nuestra autenticidad, es decir lo auténtico de nosotras-cuerpos.

Cuerpo sexual

a. Órganos sexuales femeninos externos

Los órganos sexuales externos (o genitales externos) se forman por la vulva; la vulva incluye los órganos que ves entre tus piernas: el pubis o monte de Venus, los labios mayores y menores, el clítoris, y la vagina y el himen.

El monte de Venus es una saliente o relieve suave formada de tejido graso sobre la sínfisis (la unión de los huesos púbicos que son parte de los huesos pélvicos o de la cadera) del pubis; está cubierto de piel más oscura que la del resto del cuerpo (esto sucede en algunas mujeres) y por vello.

El clítoris es una pequeña saliente eréctil (que se endereza, que se pone rígido).

Los labios mayores son dos pliegues de piel que miden aproximadamente siete centímetros de largo. La piel que los cubre es muy suave, más oscura que la piel del resto del cuerpo; tienen vello y son muy sensibles.

Los labios menores son pliegues de piel que se encuentran más al interior, son muy sensibles y su tamaño aumenta cuando nos excitamos.

El himen es una membrana (tejido elástico) que cierra parcialmente la entrada de la vagina de las mujeres que no han tenido relaciones sexuales con penetración. Algunas mujeres no lo tienen, otras mujeres tienen un himen elástico que no se rompe al tener relaciones sexuales con penetración. En la mayoría de los casos se rompe durante la primera penetración produciéndose un pequeño sangrado.

Es muy importante decir que si no hay sangrado durante la primera relación sexual o si una mujer no tiene himen, esto no quiere decir que una mujer no es virgen.

La vagina es una cavidad conformada por capas musculares. En su interior sus paredes presentan pliegues suaves. Es un canal de paso entre la vulva y el útero. Es suficientemente elástica para albergar un pene de cualquier tamaño y dar paso a la cabeza de un bebé durante el parto.

Las glándulas de Bartholín se encuentran a cada lado del orificio vaginal; cada una de ellas produce una o dos gotas de sustancia acuosa, las cuales lubrican a la vagina durante la excitación sexual.

b. Órganos sexuales femeninos internos

Se encuentran en la pelvis y consisten en dos ovarios, dos trompas de Falopio y el útero o matriz

Los ovarios son dos cuerpos en forma de almendra que mantienen comunicación con el útero mediante un ligamento cada uno. Tiene como función la maduración de los óvulos y la producción de hormonas: estrógeno, que es el responsable del crecimiento y desarrollo de los genitales y de los órganos reproductores femeninos y la aparición de los caracteres sexuales secundarios (); y la progesterona, que es la hormona del embarazo.

Las trompas de Falopio son dos puentes de comunicación entre el ovario y el útero. Conducen al óvulo desde el ovario hasta el útero. En ellas ocurre la fecundación del óvulo por el espermatozoide.

El útero es un órgano hueco en forma de pera al revés inclinada hacia el frente. Su función es contener al huevo fecundado durante su desarrollo.

Tiene tres capas: el endometrio, el miometrio y la capa serosa. El útero se comunica con la vagina a través del cuello del útero o cerviz, esta abertura permite el paso de los espermatozoides desde la vagina y el paso del flujo menstrual desde el útero.

De todos los órganos (internos y externos) que conforman nuestro aparato reproductor y zonas erógenas (que producen excitación sexual) femeninas (Clítoris, Vulva, Labios mayores y menores, Vagina, Útero, Ovarios, Óvulos, Trompas de Falopio), la importancia del clítoris en la sexualidad de la mujer ha sido despreciada y por lo tanto desconocida por generaciones enteras de mujeres. El placer experimentado en él como parte de la práctica sexual se ha minimizado.



Se suele decir que el clítoris es el equivalente del pene, pero la comparación no es del todo acertada. La mujer no eyacula ni orina por el clítoris. Ni la uretra pasa por él. Es meramente un haz de terminaciones nerviosas: ocho mil para ser exactos. Una concentración mayor que la que se da en el resto del cuerpo y dos veces mayor que el pene. Su finalidad práctica es la de dar placer. Por tanto el clítoris es un órgano puramente sexual.

3. Cuidado amoroso del cuerpo

¿Qué es el cuidado amoroso?

Imagina que te ves al espejo. Voltea lentamente. ¿Te gusta lo que ves? Acaricia el contorno de tu cuerpo. ¿Te gusta lo que sientes? Piensa algo positivo sobre cada parte de tu cuerpo. Tal vez sea difícil al principio, especialmente para nosotras, educadas con prejuicio hacia la desnudez.

Casi todas las mujeres juzgamos que alguna parte de nuestro cuerpo no está bien. A menudo marcado por los embarazos, el parto y el amamantamiento, tratamos de esconderlo de las demás personas, nos sentimos avergonzadas de él, de nuestra apariencia física. Muchas veces nos comparamos con otras mujeres y a pesar de que en México, la figura es más llena y curvada, en los medios de comunicación se presentan imágenes de mujeres de piel blanca y cuerpos muy delgados, que nada tienen que ver con nuestra realidad.

No nos sentimos bien tal y como somos. No nos reconocemos en nuestro propio cuerpo. ¿Qué podemos hacer?

- Aprender a sentir el placer de vivir en nuestros cuerpos.

Acabemos con la obsesión de la talla y la forma de nuestro cuerpo. Debemos cuidarnos de manera placentera y que no dañe nuestra salud y nuestra dignidad.

La salud de nuestro cuerpo se refleja en nuestra apariencia.

- Aprender a querernos y valorarnos.

Tal y como somos: altas, gordas, morenas, flacas, bajas, de pelo lacio, largo o corto... Debemos encontrar nuestras imágenes individuales y celebrar lo auténtico de nuestros cuerpos.

Las mujeres somos muchas y distintas, de todos los tamaños, colores y formas, todas bellas, todas valiosas.

- Sentirnos mejor acerca de nosotras mismas.

Sentirse bien acerca de una misma permite hacer, más que simplemente responder a un estímulo. Le permite a una la libertad de dar el paso siguiente.

Se refiere a cómo se siente una respecto a aspectos tan personales como

la apariencia, las habilidades que se tienen, la conducta, las experiencias del pasado, y muy importante, cómo se siente una respecto a cómo nos ven los demás.

- Mejoremos nuestra autoestima

Aprende a aceptar con orgullo las propias capacidades y habilidades, y reconoce las fallas y debilidades, sin sentirte devaluada.

No te compares.

Acepta los elogios y goza tus logros.

Confía en tu capacidad para tomar decisiones.

Procura un ambiente donde se promueva la confianza, el afecto, el respeto y la aceptación.

- Aprendamos a ser para nosotras.

Nuestro cuerpo ha sido siempre un espacio de otros y para otros. Somos hijas, compañeras y madres; cuidamos de otros(as) y estamos siempre para otros(as). Ahora tenemos que aprender a cuidar de nosotras mismas; cuando atendemos nuestras propias necesidades nos resulta más fácil darle tiempo, pensamiento y espacio a otros(as).

- Dar un cuidado amoroso a nuestro cuerpo.

Brindarnos un cuidado amoroso significa escuchar a nuestro cuerpo, sentirlo, explorarlo, conocerlo bien.

Informarnos sobre la manera en que podemos cuidar nuestra salud en general y en especial nuestra salud sexual y reproductiva es parte de la responsabilidad que tenemos con nuestro cuerpo. Recordemos que es más fácil prevenir un problema que resolverlo. Busquemos atención profesional cuando sea necesario.

4. Saberes

Querer es poder. Este refrán lo hemos oído muchas veces; lo hemos repetido frecuentemente. Yo te propongo que cambiemos el querer por el saber: saber es poder. Así me gusta más. Luego de leer este apartado, espero que a ti también te guste y la repitas muchas veces ¡y la pongas en práctica!

Saber es poder aprender, poder cambiar, poder opinar, averiguar, gozar... Saber es ser mujer con plenos poderes.

Hay una diferencia entre el poder de los hombres, que es el poder sobre los demás, la dominación a la fuerza; en cambio el de las mujeres, el poder femenino es sobre nosotras mismas, poder para exigir nuestros derechos humanos, para participar y rechazar la violencia y la opresión.



Fíjate cómo, en un mundo acostumbrado a vernos como seres para los demás, es decir personas dedicadas al bienestar de los otros(as), nos acusan de egoístas cuando nuestro conocimiento (nuestros saberes) los usamos para nosotras mismas.

Todas las mujeres hemos nacido con ciertos dones, pero hemos dedicado poco esfuerzo y tiempo a describir la vida y los hábitos de las mujeres que han sobresalido por su trabajo, que realizan actividades que nos pueden enseñar cosas nuevas; en cambio se ha escrito mucho acerca de nuestras debilidades o carencias. Busquemos, para contrarrestar esta tendencia, interesarnos más por los pensamientos, sentimientos y esfuerzos que nos fortalecen, tomando en cuenta los factores interiores pero también los culturales que nos obstaculizan para saber.

Algunos síntomas de la desunión con nuestros sentimientos y pensamientos, con nuestros dones son: fatiga, depresión, confusión, apatía, miedo, irritación, vergüenza, entre otros. En cambio, una mujer conectada con sus saberes y poderes es fuerte, poderosa, consiente de su propio territorio, ingeniosa, leal, en constante movimiento.

Dale oportunidad a tu alma femenina de resurgir en ti. Esa alma femenina es la mujer salvaje, la que guarda todos los instintos y los saberes necesarios para nuestras vidas. Esa mujer salvaje nos dice que hay que unirnos a la naturaleza instintiva, que significa estar en el propio cuerpo con certeza y orgullo, cualesquiera que sean los dones y las limitaciones físicas, hablar y actuar en nombre propio, ser consciente y estar en guardia, echar mano de las facultades femeninas de la intuición y la percepción (que tenemos desde que nacemos), recuperar los propios ciclos, descubrir qué lugar le corresponde a una, levantarse con dignidad y conservar la mayor conciencia posible.

No tengas miedo. Unirse a la naturaleza instintiva no quiere decir que nos deshagamos de lo que tenemos, que cambiemos todo y que de pronto nos comportemos "como locas"; no significa perder las relaciones propias de una vida en sociedad o convertirnos en un ser menos humana. Al contrario, significa vivir integralmente.

5. El erotismo y el amor

Erotismo

Conviene que hagamos una distinción entre erotismo y pornografía. La pornografía busca producir excitación sexual utilizando cualquier medio (un relato, una imagen por ejemplo) y describe la mecánica corporal del encuentro sexual (detalles de las posiciones, las técnicas). El erotismo busca dirigir al sentido de la belleza de las sensaciones del encuentro sexual; está ligado al placer. Se basa en el transcurso lento del deseo que poco a poco va encontrando su satisfacción, no necesariamente en la consumación genital (es decir en el estímulo de los genitales o en la penetración). La finalidad del erotismo es la conservación de la emoción y abarca muchas manifestaciones afectivas y artísticas.

El erotismo es vitalidad, la integración a la totalidad, el descubrimiento de la belleza, la armonía, el equilibrio y la pasión de la entrega.

Amor

Las personas nos relacionamos gracias a que los afectos provocados por los otros(as) son los suficientemente intensos como para tratar de mantenerlos o evitarlos; así, el amor es una forma ideal de unión.

El amor tiene un carácter activo, el amor da y además tiene cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento por la otra persona con la que experimentamos afectos intensos. Supone el ejercicio del erotismo, más la afectividad, la preocupación por el otro(a), el olvido de sí en la entrega mutua. Es muy difícil de alcanzar justamente porque se requiere dar afecto, cuidado, responsabilidad, entrega y erotismo. Cuando se vive, la sensación que se tiene es la de haber encontrado el verdadero sentido de la existencia.

Cuando se pierde se vive una pena muy dolorosa.

El autor-amor guía las decisiones éticas, con prudencia, solidaridad, justicia y equidad.





Modulo 3

Sexualidad 2

Información / prevención

Una mujer no puede conseguir que la cultura adquiera más conciencia diciéndole: "cambia". Pero puede cambiar su propia actitud hacia sí misma y hacer que las proyecciones despectivas le resbalen. Eso se consigue recuperando el cuerpo, conservando la alegría del cuerpo natural, rechazando la conocida quimera según la cual la felicidad sólo se otorga a quienes poseen una cierta configuración o edad, actuando con decisión y de inmediato recuperando la verdadera vida y viviéndola a tope. Esta dinámica autoaceptación y autoestima son los medios con los cuales se pueden empezar a cambiar las actitudes de la cultura.

Clarissa Pinkola Estés

Módulo 3

Sexualidad 2

Información / prevención

1. Salud sexual y reproductiva

La sexualidad toca varios de los aspectos de nuestras vidas; sin embargo no hablamos de ella o hablamos muy poco, y cuando lo hacemos preferimos que sea de manera privada (con nuestro compañero, con una amiga o con algún familiar muy cercano). La vergüenza puede ser un elemento que nos limita para hablar abiertamente acerca del sexo pero no es el único, quizás reconocer las desigualdades y los abusos por parte de nuestros compañeros sea aún más difícil de aceptar. La sexualidad y la relación entre hombres y mujeres constituyen el núcleo de la salud sexual y reproductiva. Es elemental considerar que en las relaciones sexuales y la reproducción, hombres y mujeres deben tener respeto mutuo, igualdad de poder y oportunidades, sobre todo ambos son responsables de su conducta sexual.

La salud sexual implica una vida sexual responsable, satisfactoria, respetuosa y segura. Para gozar de salud sexual necesitamos mirar a la sexualidad de manera positiva y dejar a un lado la idea de que es algo malo, sucio o prohibido.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la salud sexual es “la integración positiva de los aspectos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del bienestar sexual que contribuya al mejoramiento de la personalidad, la comunicación y el amor”.

En la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo que se realizó en El Cairo (Egipto), por cierto una de la conferencias sobre población más importante que se ha realizado, se definió la salud sexual y reproductiva (SSR) como un estado general de bienestar físico, mental y social, y no la mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos. La SSR entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos de procrear, y la libertad para decidir en todos los aspectos relativos al ejercicio de la sexualidad. Asimismo se considera que el hombre y la mujer tienen el derecho a recibir información, escoger y tener acceso a métodos seguros, eficaces y aceptables para la regulación de la fecundidad, así como el derecho a recibir servicios adecuados de atención a la salud que garanticen embarazos y partos sin riesgos.

Dicho de otro modo, la salud sexual no sólo quiere decir, no tener enfermedades o dolores. La salud sexual permite sentirnos bien con los asuntos de nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestras relaciones con las otras personas en lo que tiene que ver con nuestra actividad sexual; es importante porque al cuidar y atender la salud de nuestros cuerpos nuestra actividad sexual será más plena y responsable.

Si reconocemos la importancia de la salud sexual y nuestros derechos sexuales podemos prevenir abusos, amenazas, discriminación y al mismo tiempo evitar la violencia sexual y así poder disfrutar nuestra sexualidad de manera saludable y aceptarla como parte de nuestro bienestar personal.



Es muy importante la participación de hombres y mujeres en todo aquello que se refiere a la salud y los derechos que tenemos las mujeres porque con ello buscamos que los hombres asuman la responsabilidad sobre su comportamiento sexual, su fecundidad, el contagio de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el bienestar de sus parejas y de los hijos e hijas que tengan.

Elementos básicos de nuestra salud sexual:

- Una vida sexual libre de enfermedades, lesiones, violencia, incapacidades, dolor innecesario o riesgo de muerte.
- Una vida sexual sin temor, vergüenza, culpabilidad o ideas falsas sobre la sexualidad.
- La capacidad de controlar la propia sexualidad y la reproducción.

Para asegurar nuestra salud sexual necesitamos:

- Respetar y cuidar nuestro cuerpo y el de las otras personas en su totalidad.
- Reconocer nuestras emociones.
- Capacidad para decidir sobre nuestro propio cuerpo.
- Buscar un equilibrio de poder en nuestras relaciones sexuales.
- Buscar información y servicios seguros, de calidad y a costos accesibles, sobre salud sexual y reproductiva.

2. Metodología anticonceptiva

Los métodos anticonceptivos son los medios o acciones que nos permiten evitar embarazos no deseados, también son llamados métodos de planificación familiar. Actualmente podemos elegir entre varios tipos de métodos anticonceptivos. De acuerdo a la experiencia de mujeres que los usan, todos tienen ventajas y desventajas; por lo que muchas(os) médicas(os) sugieren alternar su uso. A muchas mujeres les funciona combinar dos métodos, como el condón y un espermicida.

Al elegir un método anticonceptivo es muy importante sentirnos bien cuando lo usamos, que no sea difícil de utilizarlo y observar con atención qué reacciones nos produce.

Es difícil decir que hay un método perfecto, por lo que a la hora de elegir debemos considerar dos cosas básicas:

1. que nos proteja contra las infecciones de transmisión sexual (ITS), pero sobre todo del VIH-SIDA
2. que sea una protección anticonceptiva segura.

El éxito del método que usemos dependerá en gran medida de nuestra decisión y la participación de nuestra pareja, así como del cuidado y constancia al utilizarlo.

Métodos temporales y definitivos

Según sus características los métodos anticonceptivos se pueden dividir en temporales y definitivos.

Temporales	Definitivos
Hormonales a) Orales (píldoras o pastillas) b) Inyectables c) Implantes	Ligadura de trompas o salpingoclasia (esterilización de la mujer) Vasectomía (esterilización del hombre)
No hormonales a) DIU (Dispositivo intrauterino) b) Espermaticidas c) Condón masculino d) Condón femenino	
Naturales a) Retiro o coito (acto sexual) interrumpido b) Ritmo o abstinencia periódica c) Billings	

a. Pastillas.

Las pastillas o píldoras anticonceptivas, son compuestos químicos que la mujer toma diariamente con el objetivo de impedir un embarazo; según el tipo de pastilla puede dejarlas de tomar durante una semana cada mes, o bien no interrumpir su consumo. Contienen una o dos sustancias parecidas a las hormonas que nuestro cuerpo produce de manera natural, actúan impidiendo la ovulación (liberación de un óvulo del ovario) y por lo tanto el embarazo.

Se usan bajo orientación y vigilancia médica. Es necesario tomar la pastilla todos los días a la misma hora; si se usan correctamente, son uno de los métodos de planificación familiar más efectivos, sin embargo, no nos protege de las infecciones de transmisión sexual (ITS) ni el VIH/SIDA.

Ayudan a regular la regla y no interfieren en el acto sexual. Pueden causar vómito, dolor de cabeza, aumento de peso, mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (que tienen que ver con la circulación y el corazón) si la mujer fuma.



b. Inyecciones.

Las inyecciones o ampollas, son compuestos hormonales que se inyectan en la nalga de la mujer, con el objeto de impedir un embarazo durante determinado lapso; la frecuencia de su uso va de entre uno y tres meses, según el medicamento. Algunas desventajas del método son que puede alterar o ausentar la menstruación y no nos protege de las infecciones de transmisión sexual (ITS) ni el VIH-SIDA.

c. Dispositivo intrauterino (DIU).

El dispositivo intrauterino o conocido como DIU, es un pequeño objeto de plástico o de cobre de diversas formas, que tiene un hilo como guía en la punta; que el médico(a) coloca en el útero (matriz), para impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo y se produzca un embarazo. El método exige cuidados especiales; antes de colocarlo, la mujer debe realizarse un examen ginecológico completo y observar si no está embarazada, así como evaluar el tamaño y la posición del útero y sus condiciones generales de salud.

Para comprobar su permanencia, después de cada menstruación, la mujer debe introducir sus dedos en la vagina hasta tocar el extremo de los hilos del dispositivo. Debido a la diferente duración que tienen, es necesario acudir regularmente con el médico(a) para su revisión.

El Progestasert, es un DIU que libera progesterona y se reemplaza anualmente. El DIU de cobre puede permanecer insertado durante 8 años. Algunos de los efectos que provoca incluyen inflamación del cuello de la matriz, mucosidad con pus, inflamación pélvica y embarazo ectópico (embarazo que ocurre fuera del útero).

En algunas mujeres éste método provoca aumento de sangre menstrual y dismenorrea (dolor y molestias durante la menstruación). Es un método anticonceptivo que no nos protege de las ITS ni el VIH-SIDA.

d. Implantes.

Los implantes de Norplant contienen progestágeno, una sustancia parecida a la progesterona (hormona producida por nuestro cuerpo y que ayuda a que el óvulo sea fertilizado).

Son pequeñas cápsulas o tubos que el personal de salud capacitado introduce debajo de la piel en la parte superior del brazo (pueden colocarse en forma de abanico) son 3 ó 6 cápsulas o tubitos, liberan lentamente una sustancia que evita la ovulación, su duración puede ser hasta por 5 años; se pueden retirar en cualquier momento. Los implantes provocan irregularidades en el ciclo menstrual, aumento de peso y dolor de cabeza y en comparación con la píldora causa menos molestias, ya que se liberan pocas hormonas; no es un método que evite las ITS ni el VIH-SIDA.

e. Operación femenina.

La ligadura de trompas o Salpingoclasia es un método anticonceptivo definitivo, que consiste en una operación que bloquea las trompas de Falopio (tubos uterinos) para impedir que el óvulo llegue a la matriz y se encuentre con los espermatozoides, de manera que no pueda haber un embarazo. No interfiere en el deseo sexual. A pesar de ser un método excelente en la prevención del embarazo, no brinda protección contra las ITS ni el VIH-SIDA.

f. Operación masculina.

La operación masculina o Vasectomía es un método definitivo o permanente de planificación familiar para los hombres; requiere una intervención quirúrgica en la que se bloquea la salida de los espermatozoides en la eyaculación. La eficacia del método no es inmediata sino hasta después de varios meses, por lo que mientras tanto se sugiere utilizar otro método complementario. Al igual que la operación femenina no es un método que nos proteja contra las ITS ni el VIH-SIDA.

Es importante mencionar que la técnica que hoy se utiliza se llama “vasectomía sin bisturí”. En este procedimiento, como su nombre lo dice, no se utiliza instrumental quirúrgico (bisturí) por lo que se disminuyen los riesgos y facilita mucho su realización

g. Condón femenino y masculino.

El condón femenino no es un condón masculino “de color rosa”, es una “bolsa pequeña” de plástico con dos anillos flexibles en cada extremo, cabe dentro de la vagina y previene que el esperma entre en el cuello de la matriz. Su efectividad es alta siempre que se utilice de la forma correcta, nos protege contra las ITS y el VIH-SIDA.

Consulta el Anexo 2 de tu Guía

El condón masculino es una funda de hule, blanda, que utiliza el hombre durante el coito (acto sexual) para cubrir su pene y evitar que el semen se deposite dentro de la vagina, evitando así un embarazo. Debe colocarse sobre el pene recto antes de cada penetración. Utilizado de forma correcta nos protege de infecciones de transmisión sexual, VIH-SIDA y su efectividad como método anticonceptivo es excelente.

Es importante que se fijes en el plazo de vencimiento o fecha de caducidad del condón, si la envoltura no está rasgada o rota y si está lubricado.

Si no te gustan los condones porque tú o tu pareja han sentido ardor, comezón o incomodidad al usarlos, es posible que uno de ustedes sea alérgico(a) al material con que están hechos, pero esto no quiere decir que tienes que dejarlos de usar; es posible que nada más necesites cambiar de lubricante (el líquido que se utiliza para que los condones no se “atoren”) o tal vez necesites cambiar de marca de condones. Lo



mejor es consultar con un(a) médico(a) y preguntarle por distintas opciones, marcas y sobre todo, preguntar sobre el uso correcto de los condones.

h. Coito interrumpido o retiro.

Es un método anticonceptivo que consiste en interrumpir el coito (acto sexual) para que la eyaculación se produzca fuera de la vagina. El hombre necesita tener un gran control de sí mismo para retirar el pene de la vagina de la mujer al sentir la llegada del orgasmo (nivel máximo de placer). Es un método que no implica un costo económico sin embargo no es un método seguro para prevenir embarazos y tampoco brinda protección contra las ITS ni el VIH-SIDA.

i. Espermicidas.

Son métodos químicos que inmovilizan, inactivan o matan a los espermatozoides, pueden ser tabletas vaginales, óvulos, cremas, jaleas o espumas; se aplican en el fondo de la vagina antes de la relación sexual; en algunas personas puede producir alergias (reacciones de rechazo del organismo) o hipersensibilidad (aumento en la sensibilidad). Son métodos que tienen muchas fallas y además no nos protegen de las ITS ni el VIH-SIDA. Para mejores resultados, pueden combinarse con el uso del condón.

j. Anticoncepción de emergencia.

La anticoncepción de emergencia (AE) se refiere a los métodos que pueden usar las mujeres para impedir el embarazo luego de una relación sexual sin protección (acto sexual en el que no se ha usado un método anticonceptivo, cuando se rompe el condón o cuando se ha sufrido una violación). A pesar de ser seguros y relativamente efectivos, muchas mujeres desconocen la existencia de estos métodos o no saben como utilizarlos.

Su uso se recomienda inmediatamente después del acto sexual no protegido y hasta tres días después (72 horas). Después de ese tiempo no son efectivas.

Para recordar:

Los anticonceptivos de emergencia No son abortivos

Se usan sólo en caso de emergencia y ayudan a prevenir un embarazo.

Tener a la mano anticonceptivos de emergencia y tratar el asunto con el médico(a) en las consultas normales, como una medida preventiva son magníficas ideas.

Las pastillas de anticoncepción de emergencia no sustituyen el uso del condón.

Consulta el Anexo 3 de tu Guía

3. ITS

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos y se adquieren por contacto sexual, son muy comunes y tanto hombres como mujeres podemos padecerlas.

Pueden transmitirse de una persona a otra durante las relaciones sexuales por la vagina, el pene, el ano, o por la boca durante el sexo oral (mamar o chupar el pene, la vagina o el ano). Los organismos entran al cuerpo a través de las membranas mucosas, que son las superficies cálidas y húmedas de la vagina, la uretra, el ano o la boca. Si los organismos se exponen al aire mueren en uno o dos minutos.

Las ITS pueden causar dolor y algunas de ellas pueden ocasionar infertilidad e incluso la muerte si no se tratan.

Si de prevención se trata...

- Pueden prevenirse al hablar con nuestra pareja y preguntarle si ha estado expuesto a una ITS.
- Observando nuestro cuerpo y el de nuestra pareja, si se detecta mal olor, flujos anormales, heridas, comezón, protuberancias o enrojecimiento, hay que acudir inmediatamente al médico(a).
- Con educación e información también podemos protegernos; el sexo protegido es una opción y consiste en practicar relaciones sexuales seguras, es decir, evitando el contacto con las partes húmedas del cuerpo, como boca, vagina, ano y con los fluidos del cuerpo de otra persona como son el semen, sangre o fluidos vaginales.

Las investigaciones demuestran que la existencia de las ITS entre la población joven puede ser más de lo imaginado, principalmente porque en general se ignoran tales infecciones o acaban tratándolas mediante procedimientos muchas veces inseguros e insuficientes, recurriendo, por ejemplo a las farmacias y la automedicación.

Principales Infecciones de Transmisión sexual

Gonorrea: los hombres presentan ardor al orinar, acompañado del escurrimiento de un líquido amarillento que sale por su pene. Las mujeres no presentan síntomas al inicio de la enfermedad, sólo después de algún tiempo sienten dolor al orinar, secreción y dolor en la parte baja del vientre. Esta enfermedad si no se cura, puede atacar el corazón y los huesos, así como causar esterilidad en la mujer. En las mujeres embarazadas puede provocar el aborto o adelantar el parto. Puede provocar problemas en la salud del recién nacido.

Clamidia: es una enfermedad poco conocida, pero muy frecuente y peligrosa. Los hombres sienten ardor y tienen goteo de un líquido claro antes de orinar. En las mujeres muchas veces los síntomas no se manifiestan pero las consecuencias son



graves: la mujer puede quedar estéril o, en caso de estar embarazada, el bebé puede nacer con la infección.

Herpes genital: la enfermedad se presenta con ampollas o heridas dolorosas en los órganos genitales o el ano. Las ampollas revientan y se secan hasta formar costras. Las llagas pueden durar 3 semanas o más con la primera infección y desaparecer luego, pero al pasar el tiempo reaparecen en el mismo lugar.

En los periodos de ampollas o heridas, las personas son transmisoras de la enfermedad. Puede ser tratada, pero el virus no se elimina; es decir, no tiene cura. Sólo es posible reducir su actividad.

Sífilis: puede ser transmitida por contacto sexual vaginal, oral o anal. El primer síntoma es una pequeña úlcera (que no causa dolor) en los órganos genitales o el ano, esta llaga puede durar sólo unos días, comúnmente desaparece sin tratamiento y es posible que la mujer ni lo note. Además aparecen pequeñas bolitas en la entrepierna que se inflaman poco a poco y que aparecen de 15 a 21 días después de la relación sexual con la persona infectada. La úlcera puede desaparecer sin tratamiento, pero la enfermedad continúa en la sangre y si no es tratada puede acarrear complicaciones para el sistema nervioso, los huesos, el corazón, los ojos y puede causar hasta la muerte. La mujer embarazada puede pasar la enfermedad al bebé quien probablemente nazca con neumonía, ceguera, parálisis o muerto.

Condiloma acuminado o verrugas genitales. Es una enfermedad conocida como "cresta de gallo" provocada por el virus del papiloma humano (VPH).

Este virus se relaciona con el surgimiento de un tipo de cáncer del cuello de la matriz. Aparecen verrugas alrededor de los genitales o del ano. Es importante ir al médico a la primera señal, ya que si no se trata rápido las verrugas crecen, se multiplican y el tratamiento es más doloroso.

Tricomaniasis: es una enfermedad ocasionada por un organismo microscópico. Los síntomas en la mujer incluyen comezón, enrojecimiento e hinchazón de la vulva, líquido vaginal amarillo/verdoso de mal olor. Mujeres y hombres presentan comezón en los genitales, dolor en el momento del acto sexual, y dificultad o dolor al orinar.

Hepatitis B: los síntomas no varían mucho, algunas personas no presentan síntomas, otros pierden apetito, les da fiebre, se sienten cansados, presentan dolor en el área del hígado o presentan ictericia (se ponen amarillos). Es la principal causa de cáncer en el hígado. Puede ser mortal, una madre infectada puede transmitir la enfermedad a su hijo(a) durante el parto. Existe una vacuna para prevenirla.

Para recordar:

El uso del condón femenino o masculino es el único método que nos protege de las ITS y el VIH-SIDA cuando tenemos relaciones sexuales con penetración

a. VIH-SIDA

El VIH es el virus que causa el SIDA. El virus del VIH infecta los linfocitos T (células de defensa del cuerpo que luchan contra las enfermedades) y los usa para reproducirse. Con el tiempo, el virus destruye las defensas del cuerpo y debilita el sistema inmune (de defensa) al grado de no poder curar al cuerpo de enfermedades e incluso causar la muerte. Si una prueba de VIH detecta el virus en la sangre de una persona entonces, se le considera VIH positiva (VIH+).

El VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana. Virus porque es un organismo que necesita infectar a otro organismo (un huésped) para reproducirse. De Inmunodeficiencia porque destruye el sistema inmune (las defensas del cuerpo ante las enfermedades) y Humana porque es un virus que solo infecta a seres humanos (personas).

El VIH y el SIDA no son lo mismo, están relacionados pero no son lo mismo.

El SIDA es la etapa más avanzada de la infección del VIH. Es un conjunto de síntomas (señales en el cuerpo) que ocurren cuando el VIH debilita el sistema inmune y lo hace débil a las enfermedades. En otras palabras, una persona que es VIH positiva no necesariamente tiene SIDA. Para afirmar que una persona tiene SIDA es necesario que esa persona se realice una prueba de laboratorio especializada que lo determine.

El SIDA significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. Síndrome porque es una condición que puede incluir una gran variedad de enfermedades e infecciones oportunistas. Inmunodeficiencia porque ataca y debilita el sistema inmune (defensas del cuerpo) y Adquirido, porque es un padecimiento que ocurre a través de la infección y no se hereda a través de los genes.

El VIH se encuentra en altas concentraciones en la sangre, el semen (incluyendo el pre-semen), los fluidos vaginales y en la leche materna de una mujer VIH positiva.

Las formas de transmisión más comunes son a través de las relaciones sexuales por el ano, por la vagina y el sexo oral sin protección con una persona VIH positiva. Por transfusión de sangre infectada, o en el caso de los adictos a las drogas cuando comparten sus agujas o jeringas con una persona VIH positiva.

También cuando se hacen tatuajes, circuncisión o perforaciones en el cuerpo con instrumentos infectados.

Una madre portadora del VIH puede transmitirlo a su hija(o) durante el embarazo, durante el parto y el amamantamiento.

Mitos acerca de la transmisión del VIH

VIH no es una enfermedad transmitida por el aire y no puede contagiarse al estornudar o toser, como en el caso de un resfriado o el sarampión. No se transmite a través



de la saliva o al compartir comida, usando los mismos, vasos o cubiertos que utilice una persona con VIH. Tampoco se puede transmitir por medio del contacto casual, en un beso, un abrazo, o dando la mano o bailar.

La transmisión del VIH se previene evitando la entrada de sangre, semen o fluidos vaginales infectados con el VIH en la corriente sanguínea.

Maneras de prevenir la infección

Usando condón (femenino o masculino) en todas nuestras relaciones sexuales con penetración para el sexo anal y vaginal.

No compartir agujas para el uso de drogas inyectables, siempre usar una aguja nueva.

Una madre VIH positiva puede prevenir la transmisión del virus a su hijo(a) si se somete a un tratamiento antirretroviral durante el embarazo y no amamanta a su bebe.

El VIH-SIDA al igual que las otras ITS puede prevenirse cuidando y observando nuestro cuerpo, el de nuestra pareja, y nuestra salud en general; hablando con nuestra pareja y preguntándole si ha estado en alguna situación de riesgo.

El sexo protegido es una opción y consiste en practicar relaciones sexuales seguras, es decir, evitando el contacto con las partes húmedas del cuerpo, como boca, vagina, ano y con los fluidos del cuerpo de otra persona como son el semen, sangre o fluidos vaginales.

Desafortunadamente todavía no existe cura o vacuna para prevenir la infección del VIH-SIDA. Actualmente, existen tratamientos que retrasan la progresión de la enfermedad y previenen enfermedades oportunistas; sólo se consigue prolongar la vida de los portadores del virus con una mayor calidad.

4. Noviazgo, sexualidad y embarazo

Sexualidad y embarazo

Durante el proceso de vida de hombres y especialmente de mujeres, la sexualidad muestra un cambio fundamental cuando se presenta un embarazo. La llegada de un hijo(a) cambia la percepción de sí mismos de la mujer y del hombre y su concepción del mundo que los rodea; esto se debe al cambio drástico que experimenta el cuerpo de una mujer cuando queda embarazada.

En cuanto a la actividad sexual que se realiza durante el embarazo, ésta varía dependiendo de la disposición que se tenga para ello y de la ausencia de enfermedades que lo acompañen. No hay razón por la que un embarazo impida las actividades sexuales de una mujer sana; generalmente, la actividad sexual durante el primer trimestre (los tres primeros meses) del embarazo no cambia. Los factores que influ-

yen sobre el interés sexual incluyen la fatiga, la náusea, los cambios fisiológicos (en particular puede presentarse dolor en las mamas (senos) durante la estimulación sexual) y alguna angustia en mujeres embarazadas por primera vez o con complicaciones en el embarazo anterior.

En el segundo trimestre (del cuarto y hasta el sexto mes) del embarazo la mujer se hace más consciente de la presencia del bebé en formación, por sus movimientos y aumento de tamaño; sin embargo, el segundo trimestre es por lo común más tranquilo, ha desaparecido la náusea y la somnolencia (sueño) y puede recobrase el interés sexual. En general, existe aumento de la lubricación vaginal desde el segundo trimestre en adelante y menos hipersensibilidad (aumento en la sensibilidad) de los senos; sin embargo, el crecimiento de la barriga produce un cambio en las posiciones preferidas para el acto sexual.

Para mayor comodidad de la pareja pueden adoptarse distintas posiciones, con la mujer arriba, o lado a lado penetrando el pene por detrás. La frecuencia del orgasmo disminuye un tanto y esto se relaciona con el nivel de interés sexual por parte de la mujer. La actividad sexual durante el tercer trimestre (del séptimo al noveno mes) del embarazo suele disminuir considerablemente. Las razones más comunes para explicar este cambio son: malestar físico, miedo a dañar al bebé, pérdida de interés sexual, torpeza para efectuar el acto sexual, recomendación médica y sentimientos de pérdida de atractivo (según lo perciben algunas mujeres). Desde el punto de vista de la salud existe el riesgo de provocar un parto prematuro a causa de las contracciones uterinas que acompañan al orgasmo. Las mujeres con antecedentes de sangrado vaginal durante el embarazo, membranas rotas o cuello maduro antes de tiempo son las que corren el riesgo de tener un parto prematuro.

Las mujeres sin antecedentes de estas complicaciones y que están sanas, pueden participar en alguna actividad sexual durante el tercer trimestre del embarazo sin riesgo para ellas o para el feto. Algunas parejas prefieren realizar otras prácticas como caricias mutuas y otros tipos de estimulación.

Violencia en las relaciones de pareja

Desafortunadamente en la relación de pareja también existen situaciones desagradables, incluso dañinas y peligrosas. Un hombre, nuestra pareja, puede maltratarnos y justificar su comportamiento violento en el amor que nos tiene, en la preocupación por nuestro “bienestar” o en su afán de cuidarnos. Muchas veces el maltrato no se reconoce porque nos parece una forma de ser “normal”.

Por ejemplo, una de las tácticas más comunes utilizadas por el maltratador es el aislamiento de la mujer. Lo consigue, al inicio de la relación, solicitándole con “amor” o “por amor” una mayor exclusividad, que pase la mayor parte del tiempo con él, que le cuente absolutamente todo lo que hace, piensa, imagina, etcétera. También puede pedirle que no vea a sus antiguas amigas o amigos para así estar juntos el mayor tiempo posible, aduciendo que por él “ella es su razón de vivir”,



que “nadie le comprende como ella”. Más adelante puede afirmar que sus amigas y/o familia ejercen mucha influencia sobre ella y que esa situación debe cambiar: una vez casados o conviviendo, estas relaciones pueden llegar a ser motivo de enfado o de acaloradas discusiones, llegando incluso a impedirle y/o prohibirle cualquier tipo de contacto (hablar por teléfono, escribirles, visitarles). Todo esto aísla a la mujer de sus amistades y familiares, fuentes de apoyo y protección. Éstos al no entender su conducta, se alejan aún más. Otro modo de conseguir el aislamiento y el control pasa por restringirle el acceso al dinero, por lo que podemos encontrar que una mujer con ingresos económicos regulares no tenga dinero a su disposición.

Es importante reconocer que el maltrato psicológico aparece mucho antes que el físico y/o sexual, y que las víctimas los perciben como tanto o más difícil de soportar que el físico.

Los celos forman parte de esta conducta de control. El agresor consigue con los celos controlar el comportamiento de la mujer exigiéndole, por ejemplo, mantener un determinado tipo de conducta, en particular frente a los hombres; marcándole el estilo de vestimenta y maquillaje que debe usar; prohibiéndole y/o coaccionándola para que no se relacione con los hombres en general (amigos, parientes, compañeros de trabajo). Los maltratadores sienten celos de cualquier persona, incluso de las mascotas. Los celos pasan a ser maltrato psicológico cuando el hombre interroga a su pareja sobre lo que dijo, pensó o hizo con la gente con la que ha tenido algún contacto. De igual modo sucede cuando la acusa de infidelidad sin fundamento o, en caso afirmativo, se lo echa en cara cada vez que puede con insultos, humillaciones, vejaciones, agresiones físicas o sexuales.

Para recordar

Las relaciones violentas pueden presentarse desde el noviazgo. Tenemos que estar alertas e informarnos. El amor NO es violento ni en broma. El buen trato en todas nuestras relaciones con las y los demás y en especial en nuestras relaciones amorosas es fundamental.

Las amenazas son otra forma de control, las cuales provocan auténtico miedo y terror. El agresor la amenaza con una gran diversidad de consecuencias negativas si ella no cumple con las reglas que él impone o si decide abandonarlo.

Las amenazas pueden ir desde echarla de la casa, abandonarla, tener una amante, quitarle a sus hijas(os), suicidarse, pegarle o darle una paliza hasta matarla a ella, a sus amistades, familiares y/o hijas(os).

5. Algunos mitos y realidades relacionados con la sexualidad

Mito: La sexualidad es un tema muy personal que la gente no está dispuesta a comunicar.

Realidad: La actividad sexual es una cuestión personal, sin embargo son pocos los espacios y las oportunidades que permitan a las personas hablar de sus experiencias, dudas, preocupaciones, necesidades sexuales e incluso denunciar una situación de violencia.

Mito: El sexo es una actividad voluntaria entre personas de igual condición.

Realidad: La dinámica de poder desigual dentro de una relación de pareja en muchas ocasiones tiene como resultado una actividad sexual bajo amenazas, violencia o incluso violaciones.

Mito: Las personas prefieren los métodos anticonceptivos y de planificación familiar que no obstaculizan el coito.

Realidad: Muchas mujeres prefieren usar métodos no asociados con el coito debido a las ideas y prejuicios tanto de médicos(as) como de sus parejas; eligiendo sin considerar sus propias necesidades y opciones.

Mito: El personal de salud (médicos y enfermeras) están preparados para responder a las dudas y necesidades que tienen que ver con la sexualidad.

Realidad: Es muy probable que el personal de salud tenga la información necesaria acerca de anticoncepción de emergencia y planificación familiar, pero en ocasiones no tienen el entrenamiento para facilitar la comunicación con las personas sobre temas de salud sexual y reproductiva.





Módulo 4

Derechos

Meditación en el umbral

*No, no es la solución
tirarse bajo un tren como la Ana de Tolstoi
ni apurar le arsénico de Madame Bovary
ni aguardar en los páramos de Ávila la visita
del ángel con venablo
antes de liarse el manto a la cabeza y comenzar a actuar.*

*Ni concluir las leyes geométricas, contando
las vigas de la celda de castigo
como lo hizo Sor Juana. No es la solución
escribir, mientras llegan las visitas,
en la sala de estar de la familia Austen
ni encerrarse en el ático
de alguna residencia de la Nueva Inglaterra
y soñar, con la Biblia de los Dickinson
y debajo de una almohada de soltera.*

*Debe haber otro modo que no se llame Safo
ni Mesalina ni María Egipcíaca
ni Magdalena ni Clemencia Isaura.*

*Otro modo de ser humano y libre.
Otro modo de ser.*

Rosario Castellanos

Modulo 4

Derechos

1. Derechos humanos

En los últimos años, hemos oído muchas cosas sobre los derechos humanos: en la televisión, en el radio, en carteles en las calles o en ferias... Entonces

¿Qué son los derechos humanos?

Los Derechos Humanos son el conjunto de libertades de las que gozan las personas por el sólo hecho de ser personas. Es muy importante que se ejerzan plenamente porque son indispensables para el desarrollo integral de las mujeres y los hombres que viven en una sociedad organizada a partir de leyes. Estos derechos, establecidos en la Constitución y en las leyes, deben ser reconocidos y garantizados por el Estado.

Todas estamos obligadas a respetar los Derechos Humanos de las demás personas, pero los hombres y mujeres que son autoridades en el gobierno (que se llaman servidores públicos) tienen mayor responsabilidad en cuanto al respeto de los derechos de la población a la que sirven.

La tarea de proteger los Derechos Humanos representa para el Estado la exigencia de proveer y mantener las condiciones necesarias para que, dentro de una situación de justicia, paz y libertad, las personas puedan gozar realmente de todos sus derechos. El Estado debe hacer todo lo necesario para que la desigualdad, la pobreza y la discriminación desaparezcan.

Los Derechos Humanos han sido clasificados de diversas maneras, por ejemplo, de acuerdo con su origen y contenido. Según el orden en que aparecieron y en que fueron reconocidos, se clasifican en Tres Generaciones.

Primera generación

Se refiere a los derechos civiles y políticos, también denominados “libertades clásicas”. Este primer grupo lo constituyen los reclamos que motivaron los principales movimientos revolucionarios en diversas partes del mundo hace más de doscientos años.

Algunos son:

- Toda persona tiene derechos y libertades fundamentales sin distinción de raza, color, idioma, posición social o económica.
- Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad jurídica
- Los hombres y las mujeres poseen iguales derechos.
- Nadie estará sometido a esclavitud o servidumbre.
- Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes, ni se le podrá ocasionar daño físico, psíquico o moral.





- Nadie puede ser molestado arbitrariamente en su vida privada, familiar, domicilio o correspondencia, ni sufrir ataques a su honra o reputación.
- Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia.
- Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.
- En caso de persecución política, toda persona tiene derecho a buscar asilo y a disfrutar de él, en cualquier país.
- Los hombres y las mujeres tienen derecho a casarse y a decidir el número de hijos que desean.
- Todo individuo tiene derecho a la libertad de pensamiento y de religión.
- Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y expresión de ideas.
- Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacífica.

Segunda generación

La constituyen los derechos económicos, sociales y culturales:

- Toda persona tiene derecho a la seguridad social y a obtener la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales.
- Toda persona tiene derecho al trabajo en condiciones equitativas y satisfactorias.
- Toda persona tiene derecho a formar sindicatos para la defensa de sus intereses.
- Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure a ella y a su familia la salud, alimentación, vestido, vivienda, asistencia médica y los servicios sociales necesarios.
- Toda persona tiene derecho a la salud física y mental.
- Durante la maternidad y la infancia toda persona tiene derecho a cuidados y asistencia especiales.
- Toda persona tiene derecho a la educación en sus diversas modalidades.
- La educación primaria y secundaria es obligatoria y gratuita.

Tercera generación

Este grupo fue promovido a partir de la década de los setenta para incentivar el progreso social y elevar el nivel de vida de todos los pueblos, en un marco de respeto y colaboración mutua entre las distintas naciones de la comunidad internacional.

- La autodeterminación.

- La independencia económica y política.
- La identidad nacional y cultural.
- La paz.
- La coexistencia pacífica.
- El entendimiento y confianza.
- La cooperación internacional y regional.
- La justicia internacional.
- El uso de los avances de las ciencias y la tecnología.
- La solución de los problemas alimenticios, demográficos, educativos y ecológicos.
- El medio ambiente.
- El patrimonio común de la humanidad.
- El desarrollo que permita una vida digna.

Para recordar

Todas las mujeres debemos conocer nuestros derechos y saber que existe todo un sistema nacional, regional e internacional establecido para promoverlos y protegerlos.

Las mujeres somos iguales a los varones, no somos inferiores a nuestros compañeros, maridos, padres, hermanos, suegro, abuelos o tíos. Si se muere nuestro marido no tenemos por qué pasar a ser propiedad del cuñado o del primo del marido; no estamos obligadas a trabajar para el marido.

Tenemos el derecho a ser tratadas con el mismo respeto, tenemos el mismo valor, somos seres humanos con idéntica calidad.

a. Derechos de las mujeres

En 1995, en Beijing, China, se llevó a cabo la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer; participaron casi cincuenta mil personas que reconocieron que:

- Los derechos de las mujeres son derechos humanos que hay que proteger, sobre todo en lo tocante a la violencia, la sexualidad y la salud reproductiva.
- Las mujeres deben tener igualdad de derechos a la herencia y a la propiedad de tierras;



- Aunque las mujeres desempeñan una función especial en la familia y la sociedad, la maternidad no debe impedir su plena participación en la sociedad ni deben ser castigadas por el aborto ilegal
- La violación en el curso de conflictos armados es un crimen de guerra, y en determinadas circunstancias es un acto de genocidio (que significa eliminar a un grupo de personas por motivo de su raza, su religión o por cuestiones políticas).

b. Violencia contra las mujeres

La violencia contra las mujeres y las niñas es la violación más generalizada de los derechos humanos en el mundo actual. Las mujeres son especialmente vulnerables a:

– Violencia intrafamiliar (violencia en la familia)

La violencia en la familia abarca, entre otras cosas, los malos tratos a la mujer, la violación por el marido, el incesto, la prostitución forzada, la violencia contra las trabajadoras del hogar, la violencia contra las niñas, los abortos selectivos según el sexo del feto y el infanticidio femenino, las violentas prácticas tradicionales que afectan a las mujeres y que a su vez abarcan el matrimonio forzado, la preferencia por los hijos hombres, la mutilación genital femenina y los delitos en defensa del honor.

– Violencia dentro de la comunidad

Las mujeres que son víctimas de la violación y el hostigamiento sexual (también llamado acoso sexual) a menudo sufren traumas y discapacidades físicas, e incluso mueren.

– Violencia perpetrada o tolerada por el Estado

Cuando la violencia es perpetrada o tolerada por el Estado, la policía o los agentes judiciales, quienes deberían proteger a las mujeres víctimas de violencia, frecuentemente son los que cometen abusos sexuales.

Por otra parte, en casi todos los conflictos armados la violación sigue utilizándose ampliamente como cínica táctica para subyugar y aterrorizar a comunidades enteras.

Para mayor información sobre este tema consulta el Anexo I de tu Guía.

2. Ciudadanía

Todas las personas somos ciudadanas; por serlo tenemos derechos (y obligaciones). Seguramente has oído decir, sobre todo cuando se habla de elecciones, que debemos ir a votar y ejercer nuestra “ciudadanía”. Pero ¿sabes qué significa ser ciudadana? ¿sabes que significa tener una ciudadanía?

La palabra ciudadana(o) significa ser natural de una ciudad o haber llegado a ella, lo que implica tener derechos y deberes. Ciudadanía es la cualidad de ser ciudadana de cierto país.

El concepto de ciudadanía resume el conjunto de principios, valores, actitudes y conductas a través de los cuales las personas se reconocen como pertenecientes a un grupo humano ubicado en un país. Sin embargo, a pesar de que en teoría las mujeres somos ciudadanas, en realidad no somos beneficiarias de la libertad e igualdad en el ejercicio de nuestros derechos y obligaciones civiles.

Las causas de esta situación son las supuestas “ideas, valores y actividades” diferentes a las de los hombres. A pesar de ello, durante los últimos cuarenta años ha sido notable la participación de las mujeres en la vida pública, por ejemplo en los cargos de representación popular o las direcciones de organizaciones civiles y públicas. Pero todavía falta mucho por hacer.

¿Cómo podemos acceder al ejercicio activo de nuestra ciudadanía?

Necesitamos crear una nueva cultura política basada en el reconocimiento y respeto a la diversidad. En el caso de las mujeres esto se traduciría en la necesidad de borrar la división entre los espacios de lo privado y lo público, una nueva interlocución entre el Estado y las mujeres como miembros de la sociedad civil, con demandas y propuestas propias.

La construcción de un nuevo discurso de la relación entre vida cotidiana y trabajo político, para que estos dos elementos se articulen como partes inseparables del quehacer público. Entonces es necesario que las mujeres nos reconozcamos como sujetas sociales.

Finalmente, es preciso señalar que una nueva concepción sobre la ciudadanía de las mujeres requiere de una nueva identidad civil, en la cual no exista un concepto homogéneo de Mujer enfrentado a otro denominado Hombre, sino una identidad que represente la multiplicidad de relaciones sociales en las que la diferencia sexual no implique la desigualdad de condiciones de oportunidad y acción para las y los ciudadanos.

3. Tolerancia

Consiste esencialmente en el respeto de todas las diferencias formadas por las distintas identidades de las personas y grupos que componen una sociedad o una comunidad. Es la supremacía del valor de las personas, de su dignidad, sus características específicas, por lo tanto, implica consideración a sus opiniones, creencias o prácticas aunque no se compartan, consideración que no debe suponer aceptar la violación de los derechos fundamentales de la persona. Se puede distinguir dos clases de tolerancia, por una parte, la tolerancia hacia las creencias y opiniones diferentes, que implica una reflexión sobre la verdad, y por otra la tolerancia asociada al respeto por las personas que son distintas por razones físicas, sociales o sexuales, que implica una reflexión sobre el tema de los prejuicios, y eventualmente, de la discriminación.

4. Diversidad



¿Cómo somos las personas? ¿Qué cantidad de tamaños, colores, formas de ser...? ¿Te has fijado que somos muy distintas? Cuando hablamos de diversidad, nos referimos a la identificación de las personas: a qué etnia pertenecen, a qué raza, a qué clase social; cuando hablamos de que somos diversos queremos decir que aceptamos que cada persona es como es y no como nos gustaría que fuera. Cuando reconocemos eso lo que estamos haciendo es confiar la dignidad humana.

La diferencia es la valoración de la diversidad y de esta valoración es que surge el rechazo o la aceptación, la tolerancia o la intolerancia, la simpatía o la antipatía. Es la consideración de la diversidad como valor.

La diversidad hace referencia a que cada una de nosotras es un ser original e irrepetible.

En una sociedad hay grupos diferentes, hay personas diferentes, hay motivaciones, pensamientos, opiniones diferentes.

5. Discriminación

La discriminación enfatiza arbitrariamente determinadas diferencias entre personas y grupos. El tratamiento desfavorable de las personas en razón de su origen étnico, color de piel, género, idioma, religión, nacionalidad, clase social, opinión política u orientación sexual es señal de discriminación. La discriminación generalizada contra las mujeres persiste.

La discriminación sólo se puede eliminar mediante estrategias a largo plazo para erradicar la pobreza, fomentar la educación, habilitar a las mujeres y fortalecer la responsabilidad a fin de asegurar que no se tolere la discriminación en ningún lugar del mundo.

6. Homofobia

Se llama homofobia a las ideas y prácticas de intolerancia, discriminación y hasta odio hacia las personas de orientaciones sexuales distintas a la heterosexualidad. Es un mal que se manifiesta tanto en las estructuras excluyentes de la mayoría de las sociedades, como en expresiones individuales y privadas, que relegan a las personas afectadas a ciudadanía restringida y muchas veces nulas, que marcan vidas, que causan sufrimiento e infelicidad.

Frente a la homofobia es preciso construir la integridad humana de las personas mujeres y hombres homosexuales. Ampliar en la cultura, en los mitos, en las fantasías y en los valores, la gama positiva, posible y experimentable de opciones de la sexualidad humana, y considerarlas válidas sin juzgarlas como superiores o inferiores; sanas o enfermas, normales o anormales.

Para ello requerimos además de lograr el respeto a las personas homosexuales, hacer

que nuestra percepción del orden de géneros incluya una ampliación de los límites estrechos y binarios de la heterosexualidad. La ética sexual debería atender al respeto de la integridad de las personas y al deshecho de las formas de dominación sexual y eso posibilitaría la construcción de sexualidades eróticas, amorosas y amistosas positivas y creativas para las personas y para la sociedad.

7. Derechos sexuales y reproductivos

Los derechos sexuales y reproductivos, son los derechos que tenemos todas las personas sobre nuestros cuerpos, sexualidad y capacidad para reproducirnos; a fin de tener una calidad de vida más placentera y segura.

En el campo de los derechos sexuales y reproductivos se resalta la importancia del derecho al placer y a la diversidad sexual, así como la necesidad de generar una mayor participación masculina en el terreno de las decisiones y compromisos importantes para la vida cotidiana, en particular, en lo que se refiere a la sexualidad, la vida reproductiva y sus implicaciones en la vida familiar. Así, en el campo de la sexualidad como en el de la salud reproductiva, las mujeres jóvenes y adultas no son las únicas responsables y los hombres también pasan a ser sujetos de derechos sexuales y reproductivos.

Los derechos sexuales son derechos humanos y universales, basados en la libertad propia, dignidad, respeto e igualdad para todos los seres humanos.

Los derechos reproductivos, a su vez, nos dan la posibilidad de que mujeres y hombres tomen decisiones sobre su sexualidad, fertilidad, sobre su salud relacionada al ciclo reproductivo, así como a tener hijos(as).

¿Cuáles son nuestros derechos sexuales y reproductivos?

1. Practicar y disfrutar con plenitud y responsabilidad mi sexualidad, sin que esté obligada a embarazarme.
2. Gozar del amor, la sensualidad y el erotismo.
3. Decir “no quiero” y exigir que respeten la decisión sobre mi cuerpo.
4. Vivir con libertad, sin amenazas, sin abuso sexual y sin que otros u otras personas se aprovechen de mí.
5. Expresar mis sentimientos y ser sensible a los sentimientos de otras personas.
6. Reconocerme ante los y las demás como lesbiana u homosexual sin que sea criticada por eso.
7. Decidir voluntariamente si tengo una vida sexualmente activa o no.
8. Recibir información sencilla, clara, completa, honesta y actualizada sobre temas



de salud sexual y reproductiva que me ayuden a entender las diferentes formas de relación que pueden existir entre mujeres y hombres.

9. Decidir libre y responsablemente con mi pareja (si es que la tengo), cuántos hijos o hijas quiero tener y en qué momento.
10. Embarazarme y recibir servicios médicos de calidad antes y después de mi embarazo.
11. Interrumpir un embarazo no deseado, si así lo decido y en las mejores condiciones que protejan mi salud física y mental.
12. Usar métodos anticonceptivos que no dañen mi salud y recibirlos a bajo costo o gratuitos.
13. Recibir atención durante las diferentes etapas de mi vida que incluya servicios y orientación de calidad, a bajo costo o de manera gratuita en relación a mi salud sexual y reproductiva.
14. Ser informada, oportuna y claramente para decidir si acepto o no participar en cualquier estudio que se realice con mi función reproductiva o sobre cualquier avance tecnológico que pretenda modificarla.

Y para terminar... valor!

No queremos cerrar este módulo sin mencionar algo sobre los valores, sobre todo porque cuando hablamos de sexualidad es frecuente juzgar si tal o cual conducta es "buena" o es "mala", "correcta" o "incorrecta", sin embargo hay que recordar que esa respuesta depende de la forma de pensar de cada persona y de la concepción que se tenga de la sexualidad. A continuación te presentamos algunos valores enfocados al desarrollo y bienestar personal; son una propuesta que hacemos, claro que la decisión de aplicarlas es tuya.

Recuerda: la mejor decisión de todas es la que tú tomas informadamente.

La libertad: mujeres y hombres somos libres para elegir nuestra propia sexualidad, siempre y cuando se respete la propia libertad y la de los demás.

De esta manera, las conductas sexuales en las que intervengan más de dos personas pueden ser aceptables en la medida en que quienes participen lo acuerden sin presiones, chantajes, violencia o engaños.

El respeto: mujeres y hombres debemos tener en cuenta las necesidades y derechos de la otra persona, esto es, no debemos aceptar ninguna conducta dominante que nos obligue a hacer algo que no deseemos.

La responsabilidad: es un valor necesario para ejercer libremente nuestra sexualidad porque nos obliga a considerar las consecuencias que determinada conducta puede tener en nosotras mismas o en los y las demás.

La solidaridad: nos acerca a los y las demás y fortalece nuestras relaciones con ellas y ellos.

El derecho al placer: mujeres y hombres tenemos derecho a disfrutar en el más amplio sentido es decir, gozar no sólo nuestra sexualidad sino también disfrutar de ser mujeres u hombres sin que esto signifi que el privilegio de un sexo y el sometimiento para el otro. Es necesario promover la búsqueda del placer de vivir en un mundo en equilibrio con la naturaleza y trabajar en el cuidado, conservación y rescate de sus recursos.





Anexos



ACUERDOS DE ORO

Los acuerdos de oro son compromisos que se hacen entre las y los participantes, con el fin de tener reglas básicas de intercambio respetuoso durante las actividades del taller.

Buscan construir un espacio seguro, donde haya confianza para compartir ideas, creencias, resolver dudas e incluso hablar de asuntos personales que no es posible comentar en otro sitio.

Es importante que las personas que participen en el taller, aporten sus opiniones o sugerencias para la construcción de los acuerdos y que una vez que los hayan consensuado, los pongan en un sitio visible para todas y todas.

A continuación se sugieren seis puntos; cada grupo acordará las reglas que le parezcan adecuadas.

1

Puntualidad

2

Respeto

3

Hablar en primera persona siempre;
hablar sólo por nosotras mismas

4

No hacer juicios

5

Compromiso

6

Confidencialidad



DINÁMICAS

Presentación

Dinámica: Día de campo

1. Se solicita a las participantes que se pongan de pie a un lado del salón
2. La facilitador se ubica del otro lado, frente a ellas y les comenta que todo el grupo y ella simularán ir de día de campo, para lo cual cada persona debe llevar algo.
3. Por turnos, deben decir su nombre lo que piensan llevar, y la facilitadora les dirá si irán o no a partir de una clave. Se les comenta que no pueden llevar cualquier cosa, que hay una clave y hay que descifrarla.
4. El juego consiste en que deben llevar algo cuya letra inicial sea la misma de su nombre. Por ejemplo: Yo soy María y llevo mandarinas.
5. La facilitadora inicia diciendo lo que llevará.
6. Por turnos, cada participante irá diciendo lo que lleva. Si la primera letra de su nombre coincide con la inicial de aquello que lleva, la facilitadora le dirá que sí va y que se ubique junto a ella, es decir, frente al grupo. Esto se repite hasta que hayan pasado todas.
7. Finalmente, se pedirá un aplauso, se agradecerá la participación y se les pedirá que se sienten.
8. Para cerrar, la facilitadora comentará que durante el taller todas deben llamarse por su nombre y que el juego tuvo como fin aprender los nombres de todas.

Comentarios:

Si alguien se angustia porque no se le ocurre nada que llevar, la facilitadora le ayudará; es preciso que la actividad sea divertida y que se perciba como un juego.

Dinámica: Expectativas

1. Se pide a las participantes que piensen en lo que esperan del taller, en lo que van a encontrar, lo que creen que van a aprender y cómo se imaginan que será el trabajo.
2. Al cabo de un par de minutos, se les pide que pasen una por una, a escribir en el pizarrón o en el rotafolio sus expectativas. Se les pide ser concretas para que todas puedan pasar.
3. Pasados 15 minutos la facilitadora les pide que se sienten y lee en voz alta todo lo que las participantes anotaron.

4. Si las participantes anotaron características que no caben dentro de los contenidos del taller, la facilitadora mencionará las cosas que no se abordarán y resaltarán las que sí están consideradas.
5. Se agradece la participación del grupo y se les recuerda que el cumplimiento de las expectativas expuestas depende del compromiso y participación de cada una.

Módulo 1. Género

Dinámica: Ventajas y desventajas de ser mujer

1. Se divide al grupo en dos equipos.
2. Se les reparten plumones, una cartulina y una revista a cada grupo.
3. Se les indica que con los materiales deberán representar, de acuerdo a su experiencia de vida, cuáles son las ventajas y desventajas de ser mujer. El equipo 1 trabajará las ventajas y el equipo 2 las desventajas. Se les asignarán 15 minutos para realizar la tarea.
4. Al concluir ese tiempo se pide a ambos equipos que nombren una representante para explicar sus conclusiones.
5. La facilitadora propiciará la reflexión conjunta sobre el papel de la mujer en la sociedad, con el fin de que las participantes observen la importancia de valorarse como tales. La facilitadora no mostrará prejuicios.
6. Al final se pide un aplauso para todas y se agradece la participación del grupo.
7. Para el cierre, se comenta con el grupo que la forma como aprendemos a ser mujeres tiene mucho que ver con lo que la sociedad nos ha enseñado; que no se trata de algo natural sino aprendido, y que podemos cambiar lo que no nos gusta. Se reflexiona sobre las ventajas y desventajas que implica ser mujer en la sociedad en la que cada quien se ha desarrollado.

Módulo 3 -A

Dinámica: Influencia social

1. Mientras se reparte el formato¹, se pide a las participantes anotar en cada cuadro lo que las diferentes instituciones ahí señaladas les enseñan sobre sexualidad. Si es necesario se lee en voz alta para clarificar dudas sobre las preguntas del formato.

¹ Véase Formato de apoyo al final del texto de la dinámica.

2. La facilitadora reproducirá el esquema en el pizarrón o rotafolio.
3. Cuando terminen, se les pide comentar en voz alta lo que escribieron; la facilitadora anota lo más significativo.
4. Al final se hace un análisis con el grupo de lo que cada institución enseña y cómo esa influencia social interviene en el modo en que vivimos nuestra sexualidad.
5. Se les pregunta su opinión y cómo se sienten al respecto.
6. Se cierra comentando acerca de los distintos mensajes que cada institución envía y el peso que tienen sobre la educación sexual. Se habla de la magnitud de la influencia social en la vida de las personas, aun cuando no compartamos las ideas de la mayoría. Se comenta sobre la cantidad y calidad de la información que existe sobre educación sexual y cómo ésta afecta la vida y la sexualidad de las personas.

Comentarios

Es importante que la facilitadora se mantenga al pendiente de las reacciones del grupo para que no se emitan juicios de valor. Se requiere respeto.

Formato de apoyo

Dinámica Influencia social

¿Qué es lo que enseña la familia?

¿Qué es lo que enseña la escuela?

¿Qué es lo que enseña la Iglesia?

¿Qué es lo que enseñan los servicios de salud?

¿Qué es lo que enseñan los medios de comunicación?

¿Qué es lo que enseña la comunidad?

Dinámica: Eligiendo un método anticonceptivo

(Tarjetas de casos)

Caso 1

Ana y Roberto han estado saliendo juntos por más de un año. Cuando empezaron a tener relaciones sexuales Ana tomaba pastillas; lo hizo durante seis meses. Hace un mes pelearon y decidieron no verse por un tiempo. Ana dejó de tomar las pastillas. La otra noche salieron juntos otra vez y hablaron de muchas cosas y decidieron continuar sus relaciones. Esta noche están solos en casa de Roberto y él quiere reanudar su vida sexual con Ana.

Caso 2

José y Susana se gustan muchísimo. Durante los últimos tres meses se han hecho muchas caricias íntimas pero nunca han llegado al coito. Esta noche es muy especial porque Susana va a regresar a su pueblo y estará allá un mes. Ellos no se han visto mucho durante el último mes y desean manifestarse su cariño haciéndose el amor. Fueron a un baile y ahora están en el carro de José, pero no tienen a la mano ningún anticonceptivo.

Caso 3

Martha y Raymundo han estado teniendo relaciones sexuales una o dos veces por semana durante seis meses. Habían usado el retiro y parecía que funcionaba bien hasta hace dos semanas, cuando la menstruación de Martha se retrasó. Durante 20 días ambos temieron que Martha estuviera embarazada y juraron que nunca más harían el amor sin tener alguna protección. Finalmente, la menstruación de Martha se presentó. Ella quiere usar ahora un método anticonceptivo pero le da vergüenza preguntar o ir a algún centro de salud. Raymundo no quiere usar condón.

Caso 4

La familia de Carlos es muy religiosa y le ha inculcado la creencia de que el acto sexual debe reservarse para el matrimonio. Carlos respeta mucho a su familia y a su religión. Él está saliendo con Sandra y la quiere mucho. Sandra ya ha tenido relaciones sexuales con sus novios anteriores. Ella tomaba pastillas pero dejó de hacerlo cuando rompió con su novio hace unos meses. Sandra piensa que es natural y que tanto ella como Carlos tienen todo el derecho de expresar el cariño que sienten teniendo relaciones sexuales.

Módulo 3 – B

Ejercicio Riesgo - ITS

Comportamientos	Riesgo		
	Alto	Mediano	Bajo
Besar a mi pareja en la boca.			
Abrazar a un amigo o amiga.			
Tener relaciones sexuales sin condón.			
Masturbarme.			
Tener sexo sin penetración (besos, caricias).			
Tener relaciones sexuales con condón, femenino o masculino.			
Jugar juntos.			
Conversar con un amigo o amiga			
Tener relaciones sexuales con una persona a quien no conozco o a quien conozco poco, sin usar condón, femenino o masculino.			
Tomar refresco en la misma botella.			
Estar en la alberca con otras personas.			
Tener relaciones sexuales con una persona a quien no conozco o a quien conozco poco, usando condón femenino o masculino.			
Bailar con la persona que más me gusta.			
Beber hasta emborracharme.			
Consumir drogas.			
No tener relaciones sexuales.			
Utilizar cualquier método anticonceptivo menos condón.			
Usar condón, femenino o masculino, cada vez que tengo relaciones sexuales.			
Comer algo que preparó una persona que tiene una ITS.			

Módulo 3 – B
Respuestas • Ejercicio Riesgo - ITS

Comportamientos	Riesgo		
	Alto	Mediano	Bajo
Besar a mi pareja en la boca.		✓	
Abrazar a un amigo o amiga.			✓
Tener relaciones sexuales sin condón.	✓		
Masturbarme.			✓
Tener sexo sin penetración (besos, caricias).			
Tener relaciones sexuales con condón, femenino o masculino.		✓	
Jugar juntos.			✓
Conversar con un amigo o amiga			✓
Tener relaciones sexuales con una persona a quien no conozco o a quien conozco poco, sin usar condón, femenino o masculino.	✓		
Tomar refresco en la misma botella.			✓
Estar en la alberca con otras personas.			✓
Tener relaciones sexuales con una persona a quien no conozco o a quien conozco poco, usando condón femenino o masculino.		✓	
Bailar con la persona que más me gusta.			✓
Beber hasta emborracharme.	✓		
Consumir drogas.	✓		
No tener relaciones sexuales.			✓
Utilizar cualquier método anticonceptivo menos condón.	✓		
Usar condón, femenino o masculino, cada vez que tengo relaciones sexuales.			✓
Comer algo que preparó una persona que tiene una ITS.			✓

Ejercicio ITS

Si te dicen que...	Verdadero	Falso
Una forma de prevenir las ITS es usando un condón, femenino o masculino, en cada relación sexual.		
Todas las ITS se curan.		
Un síntoma de ITS puede ser la salida por la vagina o el pene de un líquido amarillento, verdoso o lechoso.		
Hay ITS que no necesariamente presentan síntomas, por ejemplo la infección por Clamidia en los hombres.		
Una forma de prevenir las ITS es asegurarse de que ambos estén sanos mediante pruebas de laboratorio.		
La mayor parte de las ITS se curan solas.		
Una forma de prevenir las ITS es no teniendo relaciones sexuales.		
El SIDA es una enfermedad de los homosexuales.		
Un síntoma de ITS es la presencia de bolitas inflamadas en las ingles.		
El SIDA se transmite por un beso.		
Un síntoma de ITS es una úlcera genital: puede ser una llaga con o sin dolor o puede ser una o muchas ampollas pequeñas.		
Algunas ITS se curan tomando hierbas.		
Si una mujer tiene una ITS y está embarazada, no hay riesgo de enfermedad para el feto.		
Una forma de prevenir las ITS es conocer la vida sexual anterior de la persona con la que te acuestas.		
Un síntoma de ITS es dolor o ardor al orinar.		

Respuestas • Ejercicio ITS

Si te dicen que...	Verdadero	Falso
Una forma de prevenir las ITS es usando un condón, femenino o masculino, en cada relación sexual.	✓	
Todas las ITS se curan.		✓
Un síntoma de ITS puede ser la salida por la vagina o el pene de un líquido amarillento, verdoso o lechoso.	✓	
Hay ITS que no necesariamente presentan síntomas, por ejemplo la infección por Clamidia en los hombres.	✓	
Una forma de prevenir las ITS es asegurarse de que ambos estén sanos mediante pruebas de laboratorio.	✓	
La mayor parte de las ITS se curan solas.		✓
Una forma de prevenir las ITS es no teniendo relaciones sexuales.	✓	
El SIDA es una enfermedad de los homosexuales.		✓
Un síntoma de ITS es la presencia de bolitas inflamadas en las ingles.	✓	
El SIDA se transmite por un beso.		✓
Un síntoma de ITS es una úlcera genital: puede ser una llaga con o sin dolor o puede ser una o muchas ampollas pequeñas.	✓	
Algunas ITS se curan tomando hierbas.		✓
Si una mujer tiene una ITS y está embarazada, no hay riesgo de enfermedad para el feto.		✓
Una forma de prevenir las ITS es conocer la vida sexual anterior de la persona con la que te acuestas.		✓
Un síntoma de ITS es dolor o ardor al orinar.	✓	

Módulo 4

Dinámica: Soy un caso perdido (Poema de Mario Benedetti)

Soy un caso perdido
Por fin un crítico sagaz reveló
(ya sabía que iban a descubrirlo)
que en mis cuentos soy parcial
y tangencialmente me exhorta
a que asuma la neutralidad
como cualquier intelectual que se respete
creo que tiene razón
soy parcial
de esto no cabe duda
más aún, yo diría que un parcial irrescatable
caso perdido en fin
ya que por más esfuerzo que haga
nunca podré llegar a ser neutral
en varios países de este continente
especialistas destacados
han hecho lo posible y lo imposible
por curarme de la parcialidad
por ejemplo en la biblioteca nacional de mi país
ordenaron el expurgo parcial
de mis libros parciales
y en Argentina me dieron cuarenta y ocho horas
(y si no me mataban) para que me fuera
con mi parcialidad a cuestras
por último en Perú incomunicaron mi parcialidad
y a mi me deportaron
de haber sido neutral
no habría necesitado
esas terapias intensivas
pero qué voy a hacerle
soy parcial
incurablemente parcial
y aunque pueda sonar un poco extraño
totalmente
parcial
ya sé
eso significa que no podré aspirar
a tantísimos honores y reputaciones
y preces y dignidades

que el mundo reserva para los intelectuales
que ser respeten
es decir para los neutrales
con un agravante
como cada vez hay menos neutrales
las distinciones se reparten
entre poquísimos
después de todo y a partir
de mis confesadas limitaciones
debo reconocer que a esos pocos neutrales
les tengo cierta admiración
o mejor les reservo cierto asombro
ya que en realidad se precisa de un temple de acero
para mantenerse neutral ante episodios como
girón
tlatelolco
trelew
pando
la moneda
es claro que uno
y quizá sea esto lo que quería decirme el crítico
podría ser parcial en la vida privada
y neutral en las bellas letras
digamos indignarse contra Pinochet
durante el insomnio
y escribir cuentos diurnos
sobre la Atlántida
no es mala idea
pero
ya me veo descubriendo o imaginando
en el continente sumergido
la existencia de oprimidos y opresores
parciales y neutrales
torturados y verdugos
o sea la misma pelotera
cuba sí yanquis no
de los continentes no sumergidos
de manera que
como parece que no tengo remedio

y estoy definitivamente perdido
para la fructuosa neutralidad
lo más probable es que siga escribiendo
cuentos no neutrales
y poemas y ensayos y canciones y novelas
no neutrales
pero advierto que será así
aunque no traten de torturas y cárceles
u otros tópicos que al parecer
resultan insoportables a los neutros
será así aunque traten de mariposas y nubes
y duendes y pescaditos.

Dinámica: Diario de Sandra

Sandra pasó este verano trabajando en la ciudad. Empezó a vomitar y a anotar cuidadosamente lo que comía cada día y lo que merecía comer al día siguiente. Cada vez un poco menos.

Cuando volvió a su pueblo dejó de vomitar y también dejó de comer. Doce kilos menos en dos meses.

Sandra es lista, guapa, estudia la telesecundaria, tiene buenas calificaciones, le gusta bailar y jugar basquetbol; tiene amigos y quiere seguir estudiando. Sus padres están separados: él se fue a Estados Unidos y su mamá se quedó a cuidar a los hijos e hijas y la milpa. Eso es lo que se ve.

Si le preguntan a ella, dice que tiene suerte, pero que no es inteligente; es fea y la amistad no se le dificulta, sobre todo con los jóvenes. Todo es su culpa indudablemente.

Sandra tuvo que ir a dar al hospital y se asustó mucho. Ve a otras jóvenes con tratamientos parecidos al que le dan a ella. Algunas de ellas van por la cuarta o quinta recaída. Se portan bien, porque quieren salir cuanto antes para perder el peso que han ganado.

Diario del verano de 2006

18 de julio- Son las nueve y media. Llevo 24 horas sin dormir, pero no tengo sueño. Estoy en la ciudad tratando de adaptarme a las costumbres de aquí. Lentamente todo irá saliendo bien.

18 de julio- La cabeza me va a estallar. Llevo una hora dando vueltas en la cama, despierta por no sé qué extraño sueño, pensando qué quiero hacer con mi vida. Ayer quería venir para acá. Hoy sólo quiero dejar de tener cerebro. He pensado en mi papá. Aquí he amontonado preguntas.

3 de agosto- A lo mejor tengo un problema. Me he pasado la noche vomitando y no sé que voy a hacer. Fui al cine y comí palomitas. Entonces me ardía el estómago. Al llegar a la casa intenté vomitar y sólo salía un líquido amarillo asqueroso. Así que cené papas a la francesa y queso. Vomité. Tomé yogurt natural con leche y un plátano. Perfecto. Luego me invitaron a salir y comí una banderilla de queso. Así que estoy llena y me siento gorda.

6 de agosto- No me distingo en nada. Y yo lo sé. Pero decirselo a P. es como reconocer que este año no he querido a nadie ni nadie me ha querido. Soy una mierda. Mírame, me quito la ropa, me descubro, sí soy una mierda. Nada me sale bien, ningún chavo de los que me gustan me quiere.

2 de septiembre- Bueno, esto fue lo que X me dijo: “Estás flaca pero estás bien”. No he vomitado desde que regresé de la ciudad. Ahora como más por costumbre que por hambre y eso me molesta. Quiero hacer mucho ejercicio para tener hambre.

22 de septiembre – Siento mucho frío. Tengo los pies y las manos fríos. Tengo mucho frío. Pero lo soporto, porque no hay razón. A veces, sin haber hecho ningún esfuerzo me siento cansada. Como si no tuviera fuerzas para seguir. Se me ha despellejado todo el cuerpo. Cuando me desvisto un polvo blanco se dispersa en el aire. No tengo regla. He aprendido a controlar el frío, la sed, el calor, el hambre. Mentía al decir que quería tener hambre. No quiero comer. No sé por qué es así, pero lo es.

23 de octubre- No quiero ir a un hospital. No quiero. No quiero. No es por miedo, es que me dan ganas de llorar. Y me molesta. Tengo que ir a cenar. No tengo NADA de hambre... en el hospital me harán comer pan. No quiero que nadie lo sepa.

31 de octubre- Hoy ví a P. ¿Cómo ha podido llegar a eso? Es que no puede vivir, es que no es nada. Se va a morir. No puede ser. Dan ganas de gritarle: ¡Reacciona que te mueres! No es que estés delgada, es que estás enferma, te mueres. ¡Entra en razón! Pero P. está enferma desde hace tres años, tiene 17 años y pesa 34 kilos. P. te mueres.

Versión adaptada del Resumen del Diario de Sandra, publicado en El Mundo, en 1999 (www.el-mundo.es) reproducido en Gil, Fernando, Jover, Gonzalo y David Reyero, La enseñanza de los derechos humanos, Paidós, España, 2001.

El cuento más corto y más bonito que has leído en tu vida

Había una vez una muchacha que le preguntó a un chico si se quería casar con ella.

El chico dijo 'no'.

Y la muchacha vivió feliz para siempre,

sin lavar,

sin cocinar,

sin planchar para nadie,

saliendo con sus amigas,

saliendo con quien le daba la gana,

gastando su dinero en sí misma

y sin trabajar para ningún tipo.

FIN

El problema es que de chiquitas, NO nos contaban estos cuentos...

Y... ¡NOS JODIERON CON EL MALDITO PRINCIPE AZUL!

EVALUACIÓN DEL MÓDULO

Módulo

Fecha:

Lea cada pregunta y marque con una cruz X el pequeño recuadro que aparece a la derecha de cada frase según le parezca adecuado.

Los objetivos del módulo se cumplieron

Muy Bien Bien Regular Mal Muy mal

La exposición le pareció

Muy Bien Bien Regular Mal Muy mal

El material de apoyo para las actividades del taller le pareció

Muy Bien Bien Regular Mal Muy mal

Comentarios y sugerencias:

¿Cómo se siente al final de módulo?



Feliz



Contenta(o)



Pensativa(o)



Aburrida(o)



Agobiada(o)

Bibliografía:

Rubio E., Introducción al estudio de la sexualidad humana: Conceptos básicos en sexualidad humana. En: Consejo Nacional de Población, "Antología de la Sexualidad Humana". Tomo I. Consejo Nacional de Población- Miguel Ángel Porrúa. México. 1994.

Benedetti, Mario, Inventario: poesía completa (1950-1980), Visor, Madrid, 1986. (Poema: Soy un caso perdido)

Gil, Fernando, Jover, Gonzalo y David Reyero, La enseñanza de los derechos humanos, 30 preguntas, 29 respuestas y 76 actividades, Paidós, España, 2001.

Recursos en Internet

www.msdl.es

Aparato reproductor femenino



CACEH - Centro de Apoyo y Capacitación
para Empleadas del Hogar, A.C.
Medellín 33, Col. Roma, Del. Cuauhtémoc,
C.P. 06300 México D.F.

Este material se realizó
con recursos del

