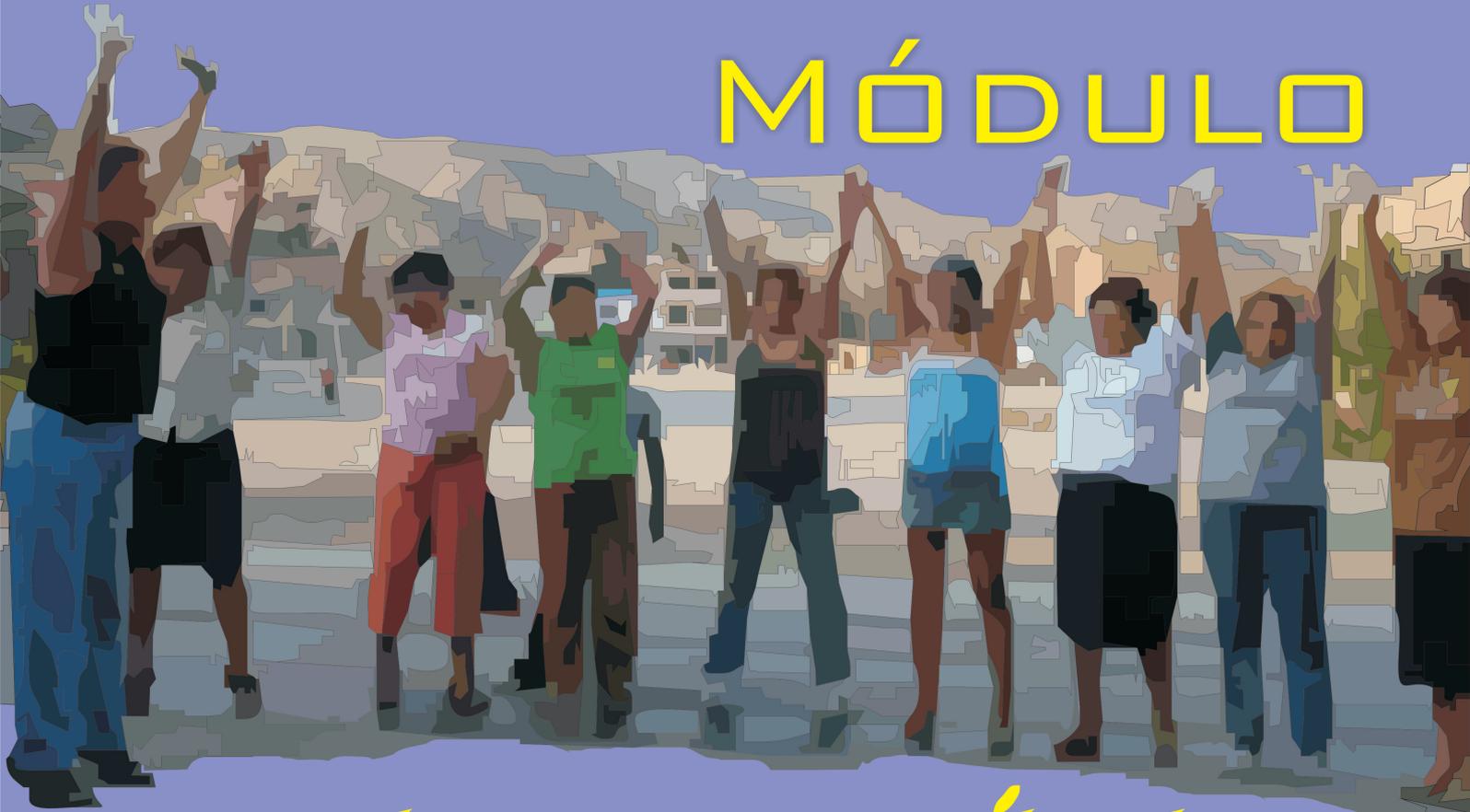


MÓDULO



AUTOESTIMA Y GÉNERO

SOBRE CUERPO, SEXUALIDADES,
MATERNIDAD Y VIOLENCIA

ROMY GARCÍA ORBEGOSO



M Ó D U L O

*AUTOESTIMA Y GÉNERO
SOBRE CUERPO, SEXUALIDADES,
MATERNIDAD Y VIOLENCIA*

ROMY GARCÍA ORBEGOSO



La edición de estos materiales se realiza en concordancia con lo dispuesto por la legislación sobre Derechos de Autor, Ley 13714, artículo 69:

“Pueden ser reproducidos y difundidos breves fragmentos de obras literarias, científicas y artísticas, y aún la obra entera, si su breve extensión y naturaleza lo justifican, siempre que la reproducción se haga con fines culturales y no comerciales, y que ella no entrañe competencia desleal para el autor en cuanto al aprovechamiento pecuniario de la obra; debiendo indicarse, en todo caso, el nombre del autor, el título de la obra y la fuente de donde se hubiere tomado”

Este Módulo ha sido elaborado por Romy García Orbegoso, para Demus, teniendo como base documentos elaborados para la Escuela de Lideresas de la Central de Comedores Autogestionarios en el año 2003.

Diseño e Impresión: Mercedes Group S.A.C., telf. 428-1483

Primera edición: Lima, octubre 2008

Hecho el depósito legal: N° 2009-06197

DEMUS

Jr Caracas 26 24, Jesús María

Lima 11 - PERÚ

(51-1) 463-1236, 463-8515

E-mail: demus@demus.org.pe

Web: <http://www.demus.org.pe>

CONTENIDOS

Presentación	5
Orientaciones metodológicas para el uso del módulo	7
Cuadro de saberes del módulo	9
Primera Sesión:	
Nuestra propia historia, recuperando nuestro cuerpo y sexualidad para nosotras	11
actividad 1: la chapada colectiva	
actividad 2: presentación con el cuerpo	
actividad 3: presentación usando la voz	
actividad 4: la imagen de mi misma	
actividad 5: los temas tabú	
actividad 6: cuentan que una vez...	
actividad 7: formación de clanes	
actividad 8: recordamos	
Segunda Sesión:	
Nuestras emociones y sentimientos, recuperando nuestra voz y nuestros sueños	19
actividad 9: comenzamos con energía	
actividad 10: activo todos mis sentidos	
actividad 11: nuestra sexualidad	
actividad 12: circulo de recuerdos	
actividad 13: construcción del cuerpo y del género	
actividad 14: nuestro cuerpo	
textos de apoyo	
Tercera Sesión:	
Maternidad y libertad reproductiva	31
actividad 15: soy mujer – ¿debo ser madre?	
actividad 16: ¿existe el instinto maternal?	
actividad 17: diferentes formas de vivir la maternidad	
actividad 18: la maternidad como experiencia individual y como institución social	
actividad 19: correspondencia	
textos de apoyo	

Cuarta Sesión:

Violencia contra la mujer: una forma de controlar nuestro cuerpo y sexualidad 42

actividad 20: cuando digo no es no

actividad 21: rutina y relaciones de poder

actividad 22: visualizando la violencia en mi vida

actividad 23: definiendo la violencia contra la mujer

actividad 24: la voz recuperada

actividad 25: romper el silencio, romper con los miedos para ser felices

Textos de apoyo

Anexos 52

anexo 1: la historia y la diferencia sexual

anexo 2: significados

anexo 3: guía de visualización “recuerdo un hecho de violencia que me afectó directamente.

Manuales y textos inspiradores 58

¡BIENVENIDO, BIENVENIDA!

El módulo de Autoestima y Género: cuerpo, sexualidades, maternidad y violencia contra las mujeres, es parte del Programa de Formación de Lideresas de Demus que tiene como objetivo fortalecer la actoría social de las mujeres para la defensa de los derechos humanos desde una perspectiva feminista. El módulo ha sido validado con las mujeres de la Escuela de Lideresas de la Central de Comedores Autogestionarios del distrito de San Juan de Lurigancho a quienes les dedicamos el presente trabajo.

A partir de técnicas aprendidas en talleres de teatro y juego y la utilización de una metodología feminista se han diseñado actividades que recogen la experiencia de vida de las mujeres de sectores populares, con el objetivo de estimular el descubrimiento de sensaciones corporales a través del contacto físico que promueve el juego y el movimiento.

Fomentamos en esta experiencia de capacitación una mirada distinta de las mujeres, la evaluación crítica de los estereotipos, mitos y tabúes relacionados con el cuerpo, la sexualidad y la maternidad para devolverles el espacio para reinventar roles y afirmar su autoestima.

Para las mujeres adultas a las que motivamos en la Escuela de Líderes de la Central de Comedores de San Juan de Lurigancho, el baile se convierte en un pretexto para ser libres, expresarse, reírse y tocarse con sus compañeras de batalla, se divierten a sus anchas y por ellas la música no debería detenerse. Les encanta jugar, que se les plantee retos, descubrir su cuerpo. Las mujeres se sorprenden cuando descubren una historia diferente sobre la sexualidad, les cuesta pensar en la amplia libertad sexual de algunas comunidades arcaicas, les plantea cuestionamientos profundos. Sus preguntas son ¿en qué momento cambio todo? ¿Por qué no se hablan de estos asuntos con más naturalidad? ¿Dios es una idea construida por los hombres? ¿Tenemos miedo por la idea de pecado que nos han inculcado desde la religión? ¿Por qué no somos libres?



A lo largo de las sesiones hablamos sobre el placer sexual y recogemos testimonios de mujeres que nunca se han sentido excitadas hasta llegar a un orgasmo, mujeres violadas sistemáticamente por sus maridos, mujeres a las que nunca se les permitió protegerse para evitar embarazos no deseados. Muchas de ellas exploraron en el taller por primera vez su cuerpo, en la niñez y en la adolescencia se les había prohibido tal exploración pues se consideraba pecado o de una chica mala tocarse o conocerse corporalmente.

Al recoger las ideas sobre lo que significa para ellas ser madres y por otro lado ser mujeres; constatamos la exaltación que se hace de la maternidad versus la realidad y en el caso de las ideas sobre ser mujer constatamos los estereotipos de género que se le atribuye a esta. La sesión sobre maternidad nos permite realizar el análisis sobre la dicotomía naturaleza & cultura desde una perspectiva de género, esto propicia discusiones sobre el instinto maternal, el amor de madre y los mitos existentes.

En este módulo encontrarán una serie de recursos metodológicos validados con mujeres de las organizaciones sociales de base que pueden extenderse a otros grupos interesados en descubrir nuevas rutas para la emancipación y autonomía. A nombre de Demus, las invitamos a leer, usar y rehacer esta propuesta a favor de las mujeres y de todas las personas que buscan una sociedad más justa y solidaria.

*Romy García Orbegoso
Responsable de la Línea Social
DEMUS*

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA EL USO DEL MÓDULO

Este módulo ha sido diseñado para ser una herramienta de apoyo para el encuentro con mujeres de sectores urbano populares. Si bien el proyecto que permite la publicación del Módulo va dirigido a mujeres, puede ser aplicado a otros grupos como hombres, jóvenes, de diferente orientación sexual, de todas las formas y colores.

La metodología tiene un enfoque TEÓRICO FEMINISTA para una pedagogía emancipadora, se nutre de la educación popular para adultos, buscando que cada participante vivencie y se apropie de cada contenido y técnica propuesta.

El enfoque metodológico toma en cuenta a los sujetos del proceso de formación, tratamos de tener en cuenta las diversas dimensiones de una metodología feminista¹:

- la dimensión INTEGRADORA.- que rompa en su desarrollo con la división público/privado, propiciando una mirada y una experiencia formativa integradora.
- la dimensión de PROCESO.- que sirva para analizar la realidad, para diseñar estrategias de acción, para transformar la realidad y enriquecer el análisis.
- la dimensión EMPODERANTE.- el empoderamiento no es sólo un proceso intelectual sino también un proceso personal que, a partir de la identidad de género, permite enfrentar un camino colectivo y personal de transformación.
- la dimensión PARTICIPATIVA.- privilegia la incorporación de actividades que fomentan la acción colectiva y el aprendizaje en la relación con otros/as.
- la dimensión EXPERIENCIAL.- las experiencias de vida, las prácticas cotidianas, las necesidades y aspiraciones son la base para el aprendizaje intelectual.
- la dimensión LÚDICA y CREATIVA.- se ha procurado establecer una estructura que permita desarrollar las actividades con flexibilidad, placer y creatividad con el objetivo que la participante este motivada y animada.

¹ Extraído de Consorcio Regional de Instituciones, Tribunal de las Mujeres por los DESC: *HERRAMIENTAS PARA LA CAPACITACIÓN: MUJERES Y DERECHOS ECONÓMICOS, SOCIALES Y CULTURALES*. Abril 2003.



El Módulo que presentamos consta de 4 sesiones de trabajo, con una duración de tres horas cada una. Puede realizarse 4 días consecutivos o una sesión por semana.

Cada sesión está estructurada de la siguiente manera:

- **RE CONOCIENDO NUESTRO CUERPO**
Se propone dinámicas para conocernos individual y colectivamente, permite la desinhibición y la integración grupal.
- **EXPRESANDO NUESTRAS OPINIONES**
Se propone técnicas que nos permiten conocer las opiniones de las participantes sobre los temas planteados y que se expresen con libertad.
- **COMPARTIENDO NUESTROS SABERES**
Este momento permite al facilitador/a y participantes de las sesiones compartir los saberes conceptuales, definiciones, enfoques, leyes, textos que contribuyan a ampliar nuestras visiones y comprensiones. Es un momento de retroalimentación.
- **LO QUE NOS LLEVAMOS**
Antes de finalizar con la sesión realizamos un cierre que permita hacer conciencia de lo vivenciado y aprendido.

CUADRO DE SABERES DEL MÓDULO

Competencia General:

Las mujeres logran reflexionar sobre su cuerpo, sexualidades, maternidad y violencia a partir de la revisión de sus experiencias personales y colectivas.

UNIDAD	SABERES CONCEPTUALES	SABERES PRÁCTICOS	SABERES ACTITUDINALES
Nuestra propia historia, recuperando nuestro cuerpo y sexualidad para nosotras.	<p>Reconocen el protagonismo histórico de las mujeres en relación a la sexualidad humana.</p> <p>Definen la sexualidad humana más allá de la genitalidad.</p> <p>Reconocen el placer sexual como un derecho humano.</p>	<p>Identifican hitos importantes sobre la historia de la sexualidad.</p> <p>Identifican temas tabú en relación a la sexualidad de las mujeres.</p> <p>Identifican en que radica la diferencia entre sexualidad y reproducción.</p> <p>Identifican la importancia del placer sexual para una vida plena.</p>	<p>Consideran importante sacar a la luz temas prohibidos en relación a la sexualidad.</p> <p>Asumen una actitud crítica frente a los prejuicios sociales y religiosos respecto a la sexualidad.</p> <p>Consideran importante y trascendente para las mujeres el control reproductivo de nuestro cuerpo y la libertad sexual.</p> <p>Consideran importante y trascendente para la vida el placer sexual.</p>
Nuestras emociones y sentimientos. Recuperando nuestra voz y nuestros sueños	<p>Conocen su cuerpo y lo definen con sus palabras.</p>	<p>Identifican los sentimientos que su cuerpo les transmite.</p> <p>Identifican las potencialidades y habilidades propias.</p> <p>Hacen memoria de su cuerpo y verbalizan los sentimientos y emociones que les produce.</p>	<p>Reconocen y valoran los sentimientos que su cuerpo les transmite.</p> <p>Tienen disposición para profundizar en el conocimiento de su cuerpo, sus emociones y sentimientos.</p>
Maternidad y libertad reproductiva	<p>Reconocen la importancia de la libertad reproductiva y de la maternidad voluntaria.</p> <p>Reconocen el poder que se ejerce sobre el cuerpo femenino a través de los mandatos sociales relacionados a la maternidad.</p>	<p>Identifican las diversas caras de la maternidad.</p> <p>Identifican la variedad de formas de vivir la maternidad.</p> <p>Decodifican mitos y estereotipos relacionados a la maternidad.</p>	<p>Asumen la maternidad como opción y no como destino.</p> <p>Asumen una actitud crítica frente a los mitos y estereotipos relacionados a la maternidad.</p> <p>Tienen disposición para comunicar lo aprendido a otras mujeres y cuestionar juntas los mandatos sociales.</p>
Violencia contra la mujer: una forma de controlar nuestro cuerpo y sexualidad.	<p>Conocen como se manifiesta el poder social, político y religioso sobre el cuerpo de las mujeres.</p> <p>Conocen definiciones sobre violencia contra la mujer, enfoques y formas de combatirla.</p>	<p>Identifican las expresiones de la cultura que evidencian el poder que se ejerce sobre el cuerpo femenino.</p> <p>Identifican como la violencia de género afecta nuestro desarrollo personal, social y político.</p> <p>Identifican formas de combatir la violencia contra las mujeres: desde lo personal- subjetivo, jurídico y social.</p>	<p>Descubren las rutinas en su vida cotidiana y las relaciones (sociales y de género) que son opresivas y alienantes.</p> <p>Están dispuestas a subvertir el orden establecido que condiciona nuestra capacidad de vivir plenamente.</p> <p>Están dispuestas a solidarizarse con las mujeres que viven violencia.</p>





Sesión 1:

NUESTRA PROPIA HISTORIA, RECUPERANDO NUESTRO CUERPO Y SEXUALIDAD PARA NOSOTRAS...

Saberes esperados:

CONCEPTUALES	PRÁCTICOS	ACTITUDINALES
Reconocen el protagonismo histórico de las mujeres en relación a la sexualidad humana.	Identifican hitos importantes sobre la historia de la sexualidad.	Consideran importante sacar a la luz temas prohibidos en relación a la sexualidad.
Definen la sexualidad humana más allá de la genitalidad.	Identifican temas tabú en relación a la sexualidad femenina.	Asumen una actitud crítica frente a los prejuicios sociales y religiosos respecto a la sexualidad.
Reconocen el placer sexual como un derecho humano.	Identifican en que radica la diferencia entre sexualidad y reproducción.	Consideran importante y trascendente para las mujeres el control reproductivo de nuestro cuerpo y la libertad sexual.
	Identifican la importancia del placer sexual para una vida plena.	Consideran importante y trascendente para la vida el placer sexual.

Tiempo: 3 horas**Recursos:**

- Masking tape
- Música alegre que prepare un ambiente relajado y de confianza.
- Papel periódico
- Texto e Imágenes de la sexualidad femenina en la época arcaica. Ver: <http://es.geocities.com/culturaarcaica/simposiosexo.html>
- Poema de María Emilia Cornejo.
- Telas de diferentes tamaños, vestidos, instrumentos musicales, sombreros, etc.

Procedimiento:

- Re conociendo nuestro cuerpo:
Actividad 1: LA CHAPADA COLECTIVA
Actividad 2: PRESENTACIÓN CON EL CUERPO
Actividad 3: PRESENTACIÓN PERSONAL
- Expresando nuestras opiniones
Actividad 4: LA IMAGEN DE MI MISMA
Actividad 5: LOS TEMAS TABÚ
- Compartiendo nuestros saberes
Actividad 6: CUENTAN QUE UNA VEZ...
Actividad 7: FORMACIÓN DE CLANES
- Lo que nos llevamos
Actividad 8: RECORDAMOS

Actividad 1: LA CHAPADA COLECTIVA



- El/la facilitador/a pregunta si alguna vez de pequeñas han jugado a la chapada. Se da tiempo para comentarios de las diversas participantes.
- Todas las participantes deben pararse para jugar a la chapada como lo hacíamos de pequeñas. Se indica que una participante debe ser la que “chapa” y todas deben correr para no ser atrapadas y salir del juego.
- Luego de cinco minutos el/la facilitador/a hace un alto a la acción y propone que la persona que la “lleva” cuando toca a una compañera ésta se quedará pegada al cuerpo de su perseguidora. Luego ambas deben corretear a las demás así pegadas y atrapar a la más próxima. El juego culmina cuando todas las participantes del taller son “chapadas”.
- Esta actividad puede ser acompañada con música de fondo de una canción popular infantil, en volumen medio.

Actividad 2: PRESENTACIÓN CON EL CUERPO



- Con anticipación se prepara la música y el piso del ambiente donde realizaremos las sesiones. Formamos un camino con el Masking tape.
- Se invita a las participantes que pasen una por una por el camino preparado.
- Siguen el ritmo de la música, se relajan, bailan, se mueven libremente. En el camino encontrarán señales (asteriscos). Cada vez que encuentran una señal, tienen que girar las veces que quieran y luego continuar el camino.
- El camino termina en un escenario imaginario (se prepara con papel periódico) con todas las participantes sobre él.
- Se pide que todas las participantes caminen en cualquier dirección pero sin salirse del escenario imaginario.
- Se indica que ahora nos saludaremos con todas sin palabras, según las indicaciones del facilitador/a:
 - mirándose a los ojos
 - con las manos
 - con las caderas
 - con los hombros
 - con la frente
 - con un fuerte abrazo, etc.
- El/la facilitador/a indica que las participantes deben presentarse (saludarse) apretando la mano de su compañera y que esta se congela en esa posición. Con la mano que está libre buscarán apretar la mano de otra persona y soltar la mano que apretaron primero.
- Así los participantes caminan por la sala, siempre de la mano de alguien y al mismo tiempo buscando la mano de otra persona. El juego termina cuando todas se han apretado las manos.



Actividad 3: PRESENTACIÓN USANDO LA VOZ

- Todas en círculo vamos a presentarnos “diciendo nuestro nombre y lanzando la pelota”
- El/la facilitador/a lanza la pelota a una participante y al mismo tiempo dice su nombre en voz alta.
- Luego que todas han dicho su nombre y lanzado la pelota, el/la facilitador/a dice que podemos tocar **una parte de nuestro cuerpo que más nos guste** y lanzar la pelota diciendo el nombre de la participante a la que la lanzamos.
- Podemos seguir lanzando la pelota tocando **una parte de nuestro cuerpo que menos nos guste**.

Actividad 4: LA IMAGEN DE MI MISMA

- Frente al cuerpo femenino nos invaden diversos sentimientos, hay vergüenza, temas tabú, deseos no realizados, satisfacción, insatisfacción, dolor.
- Todas sentadas en una posición cómoda y con una música instrumental suave de fondo vamos a tratar de recordar:
 - ¿Qué es lo que más nos gusta de nuestro cuerpo?
 - ¿Qué es lo que menos nos gusta de nuestro cuerpo?
 - ¿Qué es lo peor que le ha pasado a nuestro cuerpo?
 - ¿Qué es lo mejor que le ha pasado a nuestro cuerpo?
- Se pide que nos sentemos en círculo y que compartamos voluntariamente lo que hemos estado pensando y recordando.
- Al finalizar el compartir leemos juntas un poema de María Emilia Cornejo.

Poema de María Emilia Cornejo

COMO TU LO ESTABLECISTE

Sola,
Descubro que mi vida transcurrió
Perfectamente
Como tú lo estableciste
Ahora
Cuando la sensación de algo inacabado,
Inacabado y ajeno
Invade de escrúpulos mis buenas intenciones,
Sólo ahora
Cuando me siento en la mitad de todos
Mis caminos
Atada a frases hechas
A cosas que se hacen por haberlas aprendido
Como se aprende una lección de historia,
Puedo pensar
Que de nada sirvieron los consejos
Ni las interminables conversaciones
Con tu madre,
Y esas largas horas de mi vida
Perdidas
En aprendizajes extraños
Sobre pesas y medidas,
Colores
Y
Sabores
Y
En el vano intento de ir tras el sol
Tras el vuelo de los pájaros,
De repente quiero acabar
Con mi baño de todas las mañanas,
Con el café pasado,
Con mi agenda cuidadosamente estructurada
De citas y visitas
A las que asisto puntualmente;
Pero es tarde
Hace frío
Y estoy sola.



Actividad 5: LOS TEMAS TABÚ



- El/la facilitador/a propone hacer una lista con temas tabú relacionados a nuestro cuerpo y sexualidad.
- Comentamos que en algún momento de nuestra vida se nos ha hecho difícil hablar sobre una cosa en particular, pues era tabú para nosotras.
- Proponemos a las participantes que comenten un tema tabú de la lista con toda libertad y confianza, con el apoyo de todas, es una gran oportunidad de hablar sobre aquellas cosas que están vetadas aún para nosotras mismas.
- Las participantes pueden hablar en tercera persona si les es difícil hablar en primera persona. Tienen un minuto para hacerlo.

Actividad 6: CUENTAN QUE UNA VEZ...



- En círculo, el/la facilitador/a conversa con las participantes sobre la Sexualidad Femenina, toma como material de apoyo la lectura “de Imágenes y sexualidad femenina desde época arcaica de Francisca Martín Cano y Salomé Katouviere. En esta lectura se trata de demostrar como “en numerosas regiones de la Tierra las manifestaciones artísticas, religiosas y culturales prevalecen las figuras femeninas, presentadas casi siempre desnudas y mostrando su sexualidad natural, que a la vez demuestra las costumbres de gran libertad sexual femenina e indican claramente una organización familiar, social y política, muy diferente a la posterior cultura patriarcal de tiempos históricos, en la que la sexualidad femenina fue reprimida y limitada”.
- A manera de cuento, se va describiendo como se ha vivido la sexualidad femenina y la influencia de la moral en la construcción de la manera de vivir la sexualidad en nuestros días.
- Se da tiempo para que las participantes pregunten y opinen sobre el tema.

TEXTO DE APOYO:

¿Y por qué el cuerpo?

Corporación Mujer a Mujer

Consideramos el cuerpo como el espacio primario de revalorización y de reestructuración en la mujer; de revalorización ya que al ser el cuerpo la parte visible del alma, evidencia nuestra existencia y refleja una realidad social y subjetiva; social por que a través de él estamos en contacto con el mundo, y subjetiva por ser el lugar de la intimidad, de lo individual, de la experiencia directa, portador de mensajes, emociones, malestares y placeres que conforman nuestra historia.

Y de reestructuración ya que al estar mediatizado por un entorno socio cultural patriarcal, el cuerpo de la mujer es concebido como un instrumento de placer y de procreación, valorado directamente por su capacidad de servicio al otro, no siendo importante lo que su cuerpo siente sino cómo se lo ve y lo que hace.

Dicha concepción se enmarca en una visión en la que el cuerpo de la mujer ha sido sometido a un control social, que han normado su expresión, su sexualidad y su reproducción. La moda y sus tendencias han determinado cómo debe ver y vestir y el hombre ha tratado de dominarlo usándolo como objeto sobre el cual afirmar su poder.

Es por ello que la relación que la mujer establece con su cuerpo está basada en el desconocimiento, la negación y en el de ser para los otros.

La mujer genera la mayor parte de sus actividades, desde su cuerpo, quitarle libertad a éste, es reprimir a la mujer misma. Y si no tenemos libertad y poder sobre nuestro cuerpo – que es nuestro ser – no tenemos poder sobre nuestras decisiones ni proyectos de vida, pues cedemos lo único que realmente es nuestro.

En las mujeres víctimas de violencia, el cuerpo es continuamente denigrado física, psicológica y sexualmente. No es extraño entonces que la mujer rechace su cuerpo, lo odie, y al hacerlo se rechace y se odie a sí misma, lo que origina baja autoestima, ansiedades, sentimientos de culpa y vergüenza.



Actividad 7: FORMACIÓN DE CLANES



- Se forman 4 grupos que se denominarán clanes
- Motivamos a pensar sobre la formación de las primeras comunidades humanas, los cambios a lo largo de la historia, los roles que las mujeres han desempeñado y como estos han determinado nuestros comportamientos sexuales y sociales.
- Se plantea que cada grupo debe pensar que es un clan y que desea comunicar a los otros clanes lo siguiente:
 - ¿Cómo se vive la sexualidad en su clan?
 - Un símbolo
 - Un regalo
- El/la facilitador/a indica que esto lo deben expresar sin palabras (pueden utilizar alguna danza, mímicas, sonidos, actuación).
- Tienen 10 minutos para ponerse de acuerdo y 5 minutos para presentar el trabajo a la plenaria.
- La plenaria debe descifrar como se vive la sexualidad en ese clan, el símbolo y el regalo.
- Luego de la presentación de todos los grupos, comentamos sobre la vivencia de la sexualidad en nuestra sociedad peruana. Motivamos con algunas preguntas:
 - ¿Vivimos una sexualidad placentera?
 - ¿Están garantizadas las condiciones para el disfrute de nuestra vida sexual y vida reproductiva?
 - ¿Qué obstáculos se presentan para que las mujeres puedan vivir plenamente su sexualidad?

Actividad 8: RECORDAMOS



- Formamos un círculo y recordamos todo lo que hemos vivido a lo largo de la sesión.
- Nos damos las manos, las tocamos, las acariciamos, las apretamos con cariño.
- El/la facilitador/a realiza una reflexión final muy corta sobre la relación que establecemos con nuestro cuerpo, tomamos conciencia del lugar que ocupa, las limitaciones y las libertades con las que cuenta, así como la necesidad de cuidarlo, conocerlo y defenderlo.



Sesión 2:

NUESTRAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS. RECUPERANDO NUESTRA VOZ Y NUESTROS DESEOS

Saberes esperados:

SABERES CONCEPTUALES	SABERES PRÁCTICOS	SABERES ACTITUDINALES
Conocen su cuerpo y lo definen con sus palabras.	Identifican los sentimientos que su cuerpo les transmite. Identifican las potencialidades y habilidades propias. Hacen memoria de su cuerpo y verbalizan los sentimientos y emociones que les produce.	Reconocen y valoran los sentimientos que su cuerpo les transmite. Tienen disposición para profundizar en el conocimiento de su cuerpo, sus emociones, sentimientos y deseos. Tienen una mirada más amplia de las vivencias de la sexualidad.

Tiempo: 3 horas**Recursos:**

- Equipo de sonido
- Música de huaynos y cumbias
- Artículos que producen sensaciones corporales: frutas olorosas, agua, telas, flores, incienso.
- Papelotes
- Plumones
- Televisor y VHS
- Video con propagandas publicitarias sexistas
- Colchonetas para que puedan estar en el suelo

Procedimiento:

- Re conociendo nuestro cuerpo:
Actividad 9: COMENZAMOS CON ENERGÍA
Actividad 10: ACTIVO TODOS MIS SENTIDOS
- Expresando nuestras opiniones
Actividad 11: NUESTRA SEXUALIDAD
- Compartiendo nuestros saberes
Actividad 12: CIRCULO DE RECUERDOS
Actividad 13: CONSTRUCCIÓN DEL CUERPO Y DEL GÉNERO
- Lo que nos llevamos
Actividad 14: NUESTRO CUERPO

Actividad 9: COMENZAMOS CON ENERGÍA



- Al ritmo de la música se toma el espacio bailando, cada vez que se estira el cuerpo se inhala, cuando el cuerpo regresa se exhala.
- El/la facilitador/a pide que reconozcan el espacio y caminen con libertad.
- Como siguiente paso, cada una escoge una pareja de baile, se ponen frente a frente y una le sigue a la otra en los pasos que se van generando. Se convierte en su espejo.
- Luego nuestra pareja de baile se transforma en nuestra sombra por unos minutos y luego cambian de pareja buscando ser la sombra de otra persona.
- Ahora realizamos el ejercicio poniéndonos frente a frente, cara a cara con la pareja y siguiendo las consignas del facilitador/a, vamos a bailar de diferentes maneras, siguiendo el ritmo musical y las consignas:
 - Bailar bonito, Bailar feo
 - Bailar como hombres, Bailar como mujeres
 - Bailar suavemente, bailar toscamente
- Nos sentamos en las colchonetas a descansar un poquito y a reflexionar sobre lo que está sintiendo nuestro cuerpo. ¿Qué siente nuestro cuerpo, como late nuestro corazón? ¿Qué sintieron al ser la sombra de su pareja? ¿Qué sintieron al ser el espejo de su pareja? ¿Cómo se han sentido al bailar feo, bonito, como “hombres” como “mujeres”?
- Reflexionamos con las participantes sobre como tomamos el espacio las mujeres, cuanta libertad de movimiento tenemos, las limitaciones de movimiento que hemos tenido desde chicas, lo que nos permitían o no hacer con nuestro cuerpo, las sensaciones prohibidas y permitidas desde nuestra infancia, la prohibición del placer, entre otras reflexiones que surgen del grupo.

Actividad 10: ACTIVO TODOS MIS SENTIDOS



- El/la facilitador/a entrega a todas las participantes un pañuelo para que se venden los ojos
- Cuando todas ya están vendadas los ojos, se les hace entrega de una rosa, que va circulando por cada una de ellas, Lo mismo se hace con cada uno de los artículos preparados para generar sensaciones: frutas olorosas, telas suaves y perfumadas, hojas secas, un plato de comida.
- Al terminar, se invita a que cada una recuerde los olores y texturas sentidas. Se invita a escribir en el papelote lo que están sintiendo.
- Al terminar se invita a todas a formar un círculo y a comentar como se han sentido, lo que les ha preocupado, los que les ha gustado, etc.
- El/la facilitador/a comenta sobre la importancia de estar presentes con todos nuestros sentidos y el placer que debemos recuperar para nosotras.

Actividad 11: NUESTRA SEXUALIDAD

- Realizamos una lluvia de ideas sobre el concepto de sexualidad: ¿Qué es para ustedes la sexualidad?
- El/la facilitador/a dialoga en función a la lluvia de ideas sobre un concepto amplio e integral de la sexualidad, sus funciones, que no son solo la función reproductiva, sin o también la erótica y la afectiva. Se discute sobre la socialización de género recibida y la vivencia de la sexualidad.

La sexualidad la sentimos, la vivimos, pero no es fácil hablar de ella. La sexualidad todavía es un tema tabú. Podemos hacernos una idea de lo que es la sexualidad diciendo lo que no es. No es únicamente: un instinto biológico que sirve para la reproducción, No es sólo la penetración del pene en la vagina, NO es únicamente tener relaciones sexuales con personas del sexo opuesto.

- Animamos la conversación con preguntas a las participantes.
- Reflexionamos con ellas sobre la desinformación que tenemos sobre nuestro cuerpo y las consecuencias en nuestra forma de vivir la sexualidad, con tabú y ataduras que no nos permiten ser felices.

Actividad 12: CIRCULO DE RECUERDOS

- Se hace un círculo de sillas, cada una debe estar sentada, se plantea que este momento será para compartir un recuerdo importante de nuestra vida vinculado a nuestra sexualidad. No se debe pensar mucho el recuerdo, lo más importante es compartirlo, podemos extendernos pero al mismo tiempo debemos ser breves.
- Este momento es para abrimos y hablar luego sobre todo aquello que nos interesa conversar por que nos inquieta.
- Es casi seguro que experimentaremos momentos muy sensibles, así que terminamos estrechándonos y dándonos un fuerte abrazo con cada una de las compañeras para reconfortarnos.

Actividad 13: CONSTRUCCIÓN DEL CUERPO Y DEL GÉNERO



- Proyectamos el video de spots publicitarios que presentan imágenes estereotipadas de mujeres, varones, trans, gays y lesbianas. Adicionalmente podemos colocar en las paredes fotos de revistas que contengan cuerpos.
- Regresamos a nuestros grupos y respondemos las siguientes preguntas:
 1. ¿Cuál es el mensaje principal que la imagen da acerca de mujeres o varones?
 2. ¿La imagen representa a mujeres y varones de manera positiva o negativa? ¿Por qué?
 3. ¿Como influyen esta imágenes en la forma como construimos nuestro cuerpo?
- Presentamos nuestras respuestas a la plenaria
- El/la facilitador/a alimenta la reflexión de los grupos comentando:
 - El concepto de belleza que la sociedad nos impone y las consecuencias para nuestra autoestima.
 - Los mandatos de género que nos presionan a responder a esos modelos.
 - El difícil proceso por el que tenemos que transitar para aceptar nuestro cuerpo tal como es y así gozar a plenitud de nuestra sexualidad.
 - Existe un grupo de personas que a nivel interamericano están luchando para lograr una Convención por los derechos sexuales y los derechos reproductivos, la idea es romper con una mirada tradicional de los derechos humanos y ser fieles a los principios de los mismos. Para ampliar los contenidos de esta parte ir al anexo N° 1 y 2.

Actividad 14: NUESTRO CUERPO



- Formamos parejas y nos tomamos de las manos
- Con la misma pareja nos hacemos masajes desde la cabeza hasta los pies, esto debe hacerse con suaves movimientos, dando cariño a nuestra pareja. Primero una y luego la otra.
- Todas en grupo, formamos dos círculos uno pequeño y otro más grande. El grupo grande abraza al grupo pequeño, luego cambiamos posiciones y repetimos el gran abrazo, sentimos nuestro cuerpo y el cuerpo de las compañeras.

TEXTO DE APOYO:

Ejercicios para conocernos mejor

Lic. Diana Resnicoff. Lic. Laura Caldiz

Muchos problemas sexuales pueden resolverse sabiendo más sobre una misma, explorándonos, conociéndonos y descubriendo solas cómo funcionamos y qué necesitamos para despertar la respuesta sexual. Por otro lado es imprescindible el diálogo, simplemente atreverse a conversar sobre sexo con la persona con la que hacemos el amor. Y en tercer lugar es importante poder enseñar, guiar al otro y ofrecerle conocimiento sobre la manera particular que despierta mi placer más íntimo.

Autoestimulación

Conocer las partes sensitivas de nuestros genitales significa aprender todo lo relacionado con nuestras preferencias individuales. Para ello la primera tarea será encontrar un lugar cómodo y un tiempo para estar a solas. Me desnudo por completo y comienzo a explorarme. Me miro con un espejo mientras tomo contacto con mi cuerpo. Miro con atención mi vulva, abro mis labios mayores y miro los labios menores, mi clítoris; observo cada forma, cada textura. Intento conocer todo mi cuerpo a través del tacto.

Luego, usando algún lubricante (aceite de bebes, lubricante vaginal o crema neutra) comenzamos a acariciarnos lentamente, concentrándonos en el placer que esto produce. Acariciamos los senos, los muslos y lentamente comenzamos a incluir los genitales en esta búsqueda de sensaciones agradables. Con movimientos suaves pero precisos acaricio los labios mayores, los menores, el pubis y con mi dedo índice comienzo a masajear suave-

mente la región del clítoris. Esta es una zona muy sensible. Busquemos los toques y caricias más placenteras, más sensuales. Nuestro objetivo por el momento no es lograr el orgasmo sino obtener el máximo de placer, con plena libertad para disfrutarlo. Si lo logramos, habremos dado un gran paso adelante.

Es probable que en el transcurso de este ejercicio comencemos a sentir palpitations, flujos de calor o estremecimientos, contracciones involuntarias de los músculos vaginales y una extraordinaria sensación de bienestar; entonces habremos alcanzado el orgasmo.

Pero es difícil que nos excitemos si pensamientos distractivos ocupan nuestra cabeza. Para contrarrestarlos usemos las fantasías sexuales. Estas pueden ser imágenes, como en un sueño; largas escenas imaginarias con argumento. No hay un tipo de fantasías que sea "buena" o "mala", "normal" o "anormal". Las fantasías son como los sueños, diferentes en cada persona y muy variadas. Tratemos entonces de concentrarnos y formar en nuestra mente alguna imagen o escena que nos resulte muy excitante. Quizá nuestra fantasía será el recuerdo de una escena sexual que hemos vivido, o algo que siempre quisimos hacer y nunca nos animamos.

Aunemos nuestras sensaciones placenteras con este pensamiento sexual para lograr un nivel más alto de excitación. Iremos probando nuevos recursos hasta encontrar los más



adecuados. La única clave es lograr el máximo de placer posible. Podemos cambiar lo que hacemos, la manera en que nos estimulamos hasta encontrar la más placentera. Puede suceder que luego de un tiempo la misma caricia no resulte igualmente excitante, entonces conviene buscar otras. Las sensaciones del cuerpo y el placer que vamos sintiendo son la mejor guía.

No es fácil encarar la tarea de conocerse a sí misma sexualmente y en el proceso aparecerán dificultades; algunas incluso pueden determinar que debemos interrumpirlo por alguna causa y luego volver a empezar. Puede aparecer vergüenza o culpa por estar dedicando un tiempo a las "tareas sexuales". Todas hemos pasado por experiencias infantiles que aunque ya no recordemos, siguen influenciando sobre la manera en que percibimos el sexo. Hay tabúes y prohibiciones que marcan lo permitido y lo que no lo está. Es probable que la estimulación producida por uno misma, esté en la categoría de prohibido. Vale la pena intentar nuevamente, cada vez que estas cosas aparecen y recordar que el objetivo final, el placer en la sexualidad, es muy importante de lograr.

Conversando

Intento ahora que soy experta de mi cuerpo compartir la información con mi compañero. No hay mejor manera de comunicarnos con el otro que sabiendo quiénes somos y cuál es nuestra manera de sentir. Pero aprender a gozar de a dos requiere también de un proceso de aprendizaje, quizá más complejo porque son dos las personas involucradas, y hay que armonizar las diferentes necesidades, gustos y tiempos.

Vamos a conversar sobre nuestra sexualidad con él, invitándolo a cambiar algunas formas de nuestra relación habitual. Para ello es importante disponer de un tiempo juntos y de ser totalmente sinceras con él para contarle qué nos gusta y qué no, cuándo nos sentimos mejor, qué cosas nos desagradan. Luego él hará lo mismo y nosotras escucharemos atentamente. Tratemos de preguntarnos todo lo que necesitamos saber. Después tal vez sea preferible darnos un tiempo para meditar y madurar todo lo que hemos aprendido en esta conversación.

Ejercicio de 10 minutos

Yo y él nos sentamos en un café antes de ir al cine. Nos proponemos un diálogo distinto. Cada uno tiene cinco minutos para hablar sin ser interrumpido. El tema es ¿qué prefiero sexualmente? Tiramos la moneda, sacamos turno, escuchamos y somos escuchadas. Interrumpimos la conversación y si queremos, la retomamos a la salida del cine. La idea es que cada uno pueda hablar de sí mismo sin interrupciones, y escuchar para redescubrir al otro.

Consultando

Si bien algunos problemas pueden ser resueltos a través de un mejor conocimiento de una misma y del diálogo con el otro, a veces es importante recurrir a un especialista para resolverlos. Aquí el profesional de elección es el sexólogo si el problema es estrictamente sexual y el terapeuta de pareja si el problema es vincular. Muchas veces las mujeres nos sentimos más cómodas consultando con otra mujer. Y en realidad las profesionales mujeres tienen no solo conocimiento científico sino personal sobre la problemática femenina.



TEXTO DE APOYO:

El mapa del cuerpo

Lic. Laura S. Caldiz

Nuestros cuerpos tienen zonas neutras y zonas muy sensibles, las zonas erógenas. Lugares especiales donde las caricias producen sensaciones únicas. No se trata de puntos arbitrarios: coinciden con aquéllos donde se concentra gran cantidad de terminaciones nerviosas, lugares que responden ante una estimulación adecuada y su inervación les concede una especial sensibilidad.

La punta de los pezones y el clítoris en la anatomía femenina y el pene e incluso las tetillas en la masculina entran dentro de esa clasificación. Son zonas aceptadas como eminentemente erógenas. Todos podemos enumerar también las llamadas zonas secundarias, como el cuello, el centro de la espalda, las orejas, la garganta, los labios, la parte anterior de las piernas, la cola.

¿Toda estimulación de los pechos femeninos será entonces placentera?. A veces no. Una diferencia de milímetros, una presión excesiva, o simplemente una falta de predisposición de la receptora, modifican la respuesta. Además de las terminaciones nerviosas existentes e iguales para todos, está la historia individual de las zonas erógenas, un descubrimiento necesario que cada amante debe realizar sobre el mapa de su compañero/a. Una travesía a veces por caminos cerrados o dormidos, que sólo una actitud exploradora puede ir despertando, abriendo, como una forma de enriquecer la sensibilidad y, por ende, la intensidad de la acción.

La piel mantiene registros de contactos y caricias con las personas que alguna vez nos quisieron, que nos hicieron sentir bien. Si alguien las repite podemos sentirnos amadas nuevamente. También puede suceder al revés: que quien repita los gestos de otro - ese otro privilegiado en el recuerdo - aparezca como un intruso.

A todas nos sucede esto. Cada una de nosotras, inclusive sin saberlo, llevamos una red en la que cada nudo es un punto sensitivo y cuyo diagrama está siempre sin terminar. Encontrar ese recorrido y continuarlo requiere de nuestra disposición a dejar correr la imaginación del otro. También necesita de nuestra atención para atrapar las sensaciones que puedan brindarnos sus gestos y actos.

¿Se localizan en partes específicas los impulsos ardientes que nos desatan algunas personas? Recuerdo y supongo que todas debemos recordar que alguna vez alguien nos provocó una corriente tórrida, quemante e incontenible por todo el cuerpo. Sin poder definir exactamente por qué ni poder localizarlo en alguna parte en especial, todo nuestro ser respiró con otro ritmo y se dejó invadir por una sensualidad arrolladora.

No todos los días se alcanzan esas temperaturas ni todos nuestros compañeros son capaces de volver a encender esos estados. Tampoco se pueden obtener por vías mecanicistas, rutinarias, encuentros sin imaginación y hasta diría desapasionados.



La búsqueda de la sensación perdida puede iniciarse prácticamente por cualquier parte del cuerpo. Pies, párpados, brazos antepiernas, nuca, pelo y todo el resto de la superficie corporal están a la espera de ser visitados.

En verdad, todo el guante de piel que nos envasa es nuestro gran órgano sexual y puede servirnos para acceder a estos contactos cercanos con seres queridos. De piel a piel fue el contacto con nuestras madres. Si la piel tiene un lenguaje, este es el de la ternura sensual. Este fue el motivo por el cual generaciones de culturas oscurantistas hicieron de ella un tabú, condenando a la sexualidad a los límites de la genitalidad.

El contacto y la estimulación de la piel es uno de los mayores componentes de la actividad sexual. Ella no sólo siente cuando la tocan: también percibe lenguajes de temperaturas, texturas, tersuras y vibraciones que ofician de disparador para la más variada gama de sensaciones sexuales. Aunque no seamos conscientes de ello, cuando dos cuerpos se entrecruzan, el olor, el tacto, la compatibilidad de nuestras pieles son quienes determinan la atracción o el rechazo más que cualquier otro elemento.

Reconociendo el territorio

La existencia de lugares erógenos en todas las áreas del cuerpo es inagotable. En cada persona obedecen a un recorrido especial y distinto, no determinado por la presencia de tejidos más sensitivos o por la mayor

cantidad de corpúsculos sensibles al tacto, sino muchas veces por los recuerdos guardados en esos lugares. Un hombre abraza a su mujer, comienza lentamente a acariciarle la espalda, los brazos. Es un gesto que en sí puede no ser erótico. A ella le produce ondas de relajación, de abandono, deseos de sentirse mimada, cuidada. No sabe por qué, ni siquiera es preciso que lo sepa. Importa que ella se abrió al afecto y al goce, que la simple mano recorriendo la espalda los llevó a una escena de progresivo erotismo. Sin buscarla especialmente.

No es necesario, por supuesto, investigar la historia secreta de cada parte de nuestro cuerpo. Sí, imprescindible, saber que ninguna fórmula será infalible ni ningún experto podrá enseñarnos las claves. El aprendizaje pasa por el reconocimiento.

Ante tanta y tan sutil variedad de respuestas, acomete el miedo de que algunos territorios sean tan maravillosos como inaccesibles. No es para intranquilizarse: son tan accesibles como inagotables.

Las claves aparecen en las manos, a flor de piel, cuando aceptamos presentarnos verdaderamente desvestidos, desprotegidos, confiados en que nada de cuanto el cuerpo de la otra persona puede practicar sobre el nuestro vulnerara la entrega. Hay zonas del cuerpo que desean ser indagadas y descubiertas y si estamos alertas tendremos indicadores que nos dirán cuáles son.



TEXTO DE APOYO:

Breve Historia de la Sexualidad

Nuria Sorli

La sexualidad ha ido evolucionando junto con la mentalidad del ser humano. En la Prehistoria era una simple satisfacción del impulso reproductivo. Es probable que la preocupación por la sexualidad no contara demasiado en las primeras comunidades cavernarias debido a la vida totalmente insegura de los primeros hombres. La persecución de la caza y la búsqueda de frutos, obligaba a un constante cambio de refugios.

La sexualidad pasa a ocupar un lugar importante en la civilización con el descubrimiento de la agricultura, pues permitió a las tribus establecerse por períodos prolongados en territorios fijos, con lo que hombres y mujeres pudieron por fin conocer el placer de reproducirse. En ese momento, la humanidad identifica a la mujer (da vida) con la tierra (da frutos). Así nace un culto a la sexualidad femenina que sólo relegarían, las religiones judaica, cristiana e islámica.

En las culturas helénica y latina el acto sexual llegó a ser una manifestación religiosa. Las orgías dedicadas a Dionisio o Baco, divinidad masculina de la sexualidad, fueron al principio verdaderos rituales del amor. En ellos se ofrecía a los dioses un presente para propiciar sus favores, en forma de fertilidad femenina y terrestre. Con el correr del tiempo esta creencia perdió su base religiosa y se transformó en exceso hedonista. Es especialmente famoso el caso de las orgías romanas, que llegaron a dimensiones mons-

truosas durante ciertos períodos de su historia imperial.

En este período se consolidó también la exaltación del potencial sexual masculino, a través de las imágenes divinas como Zeus y, especialmente Apolo. La mitología grecolatina está llena de las aventuras eróticas de estos personajes, el primero padre de los dioses y el segundo, su hijo predilecto. La gente veneraba a Apolo como un dios pleno de belleza física y espiritual (era, en cierto modo, el protector de las artes), así como de fortaleza y valor. De su imagen surgió el concepto de belleza apolínea, que marca hasta la actualidad, el prototipo del hombre viril y sensual. Su relación de conquistas divinas y humanas sólo se compara a la de su padre Zeus. Pero Apolo se acerca más a la simpatía de los mortales porque sus aventuras amorosas no siempre terminaban bien. Cuando, por ejemplo, engañaba al feo, Vulcano con su esposa, la bellísima Afrodita, ambos fueron descubiertos y expuestos al ridículo por el marido.

Una costumbre de aquellos tiempos, fue la prostitución sagrada. Con la que las mujeres atraían favores de las diosas protectoras de su pueblo. La mujer debía ofrecer su virginidad y fertilidad a la diosa Venus o a algún de sus equivalentes, a través de la unión con un sacerdote o un extranjero; el forastero, en este caso, debía pagar a su vez con una ofrenda en especie o en metálico para costear los cuidados del templo de la diosa. Esa costumbre

ritual degeneró en la simple venta del cuerpo femenino. Era natural que estos excesos ocurran en pueblos dominados por las concepciones helénicas y latinas, cuando las guerras o el desgaste de la sociedad alteraban las costumbres y causaban una profunda ansiedad por disfrutar placeres. Entre los múltiples descubrimientos e invenciones de estas culturas no podía faltar la educación sexual.

Griegos y latinos conocían la importancia de desarrollar una sexualidad plena; buscaban, por lo tanto, cumplir el ideal de la vida sexual. Educaban a sus niños en el conocimiento de las funciones sexuales. Procuraban exaltar el erotismo. Las consideraciones grecolatinas sobre la sexualidad permitían, asimismo, conductas que otras culturas condenarían y perseguirían como por ejemplo, la noción de hombría que se manejaba en la época grecolatina no excluía las conductas homosexuales que no constituían gran menoscabo para la virilidad. Las historias cuentan ejemplos de homosexualismo desde los dioses mitológicos, como Zeus, hasta los grandes guerreros, como Alejandro Magno. En la sociedad helénica estas conductas recibían poca censura. Nadie pensaba tampoco que la virilidad de estos personajes disminuyera por sus prácticas, siempre y cuando no afectaran su desempeño en las continuas guerras. La cultura romana no cambió esta visión pues muchos romanos la adoptaron gozosamente para excitar sus rutinarios placeres. Pero la introducción de la moral estoica, en plena época del Imperio, condujo a varios pensadores y gobernantes a condenar las conductas homosexuales. Las imágenes de desenfreno y perversión sexual con

que se identifica a griegos y romanos sin embargo, resultan exageradas.

La religión judía fue de las primeras en reprimir la sexualidad, particularmente la de las mujeres que eran consideradas simples objetos sexuales. En el Antiguo Testamento, la función de la mujer era procrear, perpetuar, y servir a los hijos. El cristianismo cambió esta visión pero al pasar a ser religión oficial del imperio romano se convirtió en una fuerza política y represiva. El cristianismo designó la sexualidad como algo impuro. El islamismo reprimió aún más ferozmente a las mujeres, y continúa esa injusta práctica hasta nuestros días. Lo prueban los velos y pesados rodajes que les obligan a llevar en los países donde es la religión oficial.

En el Oriente, la sociedad buscaba el conocimiento y el desarrollo de las funciones sexuales. En la India son famosos los libros sagrados del erotismo hindú, como el Kama Sutra, que enseñan las maneras de convertir el goce de la sexualidad en una experiencia casi mística. Esto no quiere decir que en estas culturas el desarrollo de la sexualidad triunfara. Las conveniencias políticas y las concepciones machistas mantenían gran número de costumbres atroces y represivas contra las mujeres y las clases más humildes. Entre los peores aspectos de sus ideas sexuales, por ejemplo, se encuentra la costumbre del *suti*. Por ella, la viuda de un hombre debe incinerarse viva en la pira funeraria de su esposo. Esta práctica, afortunadamente, fue virtualmente erradicada por los cambios sociales que ese país experimentó en este siglo.

En Occidente, la represión político-religiosa de la sexualidad y sus ma-



nifestaciones se mantuvo hasta bien entrado el siglo XX. Sin embargo, entre el siglo XVIII y el actual se dieron diferentes cambios en la mentalidad social. Algunos fueron espectaculares y otros poco perceptibles. Pero todos marcaron el camino hacia la revolución sexual, que ocurrió en la década de 1960 y desembocó en las actuales concepciones sobre este tema.

Por ejemplo, a finales del siglo XVIII el Marqués de Sade introdujo en Francia, entre otras cosas, una nueva visión del placer sexual. Esta fue malentendida en su tiempo, como mera incitación a la perversión y al crimen. Inclusive en la actualidad recibe aún interpretaciones equivocadas.

Durante el siglo XIX, la sexualidad comenzó a estudiarse con mayor serenidad, la represión de sociedades puritanas, como la de Inglaterra en la época de la reina Victoria, continuó. La sociedad victoriana ostentaba varias contradicciones morales. Por ejemplo, exigía continencia sexual a las mujeres “decentes”, y al mismo tiempo toleraba la prostitución como un vertedero inevitable de las necesidades “sucias” de los hombres. Lo peor fue que el concepto victoriano sobre sexualidad marcó los años posteriores con una serie de creencias equivocadas.

El inicio del siglo XX fue también el principio del importante movimiento de liberación femenina, para situar a la mujer en un plano de igualdad con el

hombre. Así empezaron a desecharse los tabúes sobre el cuerpo y su capacidad sexual. Por la misma época, el psicólogo Sigmund Freud dio a conocer sus revolucionarias teorías sobre la sexualidad humana, que condujeron a una verdadera revolución sexual. Hombres y mujeres comenzaron a preocuparse por entender mejor el desarrollo de sus capacidades y habilidades sexuales. Las dos guerras mundiales aumentaron la permisividad sexual en la sociedad, que a corto plazo propiciaría la liberación conceptual sobre el sexo.

Poco después se dieron a conocer las investigaciones modernas que permitieron el nacimiento de la sexología como ciencia. Entre estos estudios destacan, por sus revelaciones y su popularización mundial, los que realizaron los doctores William H. Masters y Virginia Jonson, Helen S. Kaplan, Shere Hite, Alfred Kinsey y Wilhelm Reich, entre otros. Tales estudios aparecieron entre 1920 y 1980. Los años 60, con sus movimientos juveniles de transformación política, económica y ética, trajo un cambio decisivo. La sexualidad se consideró desde entonces como una cualidad única del ser humano; cambió así la actitud de las sociedades hacia el conocimiento de la sexualidad y sus manifestaciones. En nuestros días, la manifestación de la sexualidad ocupa un lugar importante dentro de la vida cotidiana.



Sesión 3:

MATERNIDAD Y LIBERTAD REPRODUCTIVA

Saberes esperados:

SABERES CONCEPTUALES	SABERES PRÁCTICOS	SABERES ACTITUDINALES
<p>Reconocen la importancia de la libertad reproductiva y de la maternidad voluntaria.</p> <p>Reconocen el poder que se ejerce sobre el cuerpo femenino a través de los mandatos sociales relacionados a la maternidad.</p>	<p>Identifican las diversas caras de la maternidad.</p> <p>Identifican la variedad de formas de vivir la maternidad.</p> <p>Decodifican mitos y estereotipos relacionados a la maternidad.</p>	<p>Asumen la maternidad como opción y no como destino.</p> <p>Asumen una actitud crítica frente a los mitos y estereotipos relacionados a la maternidad.</p> <p>Tienen disposición para comunicar lo aprendido a otras mujeres y cuestionar juntas los mandatos sociales.</p>

Tiempo: 3 horas**Recursos:**

- Algunos extractos del libro: “Existe el instinto maternal” de Elisabeth Baudinter.
- Hojas de papel bond
- Sobres para correo postal
- Televisor
- VHS
- Video Karen Llantoy “Caso de embarazo anencefálico” elaborado por Demus
- Video “Nada Personal” sobre “caso de esterilizaciones forzadas” elaborado por Cladem Regional

Procedimiento:

- Re conociendo nuestro cuerpo:
Actividad 15: SOY MUJER – ¿DEBO SER MADRE?
Actividad 16: ¿EXISTE EL INSTINTO MATERNAL?
- Expresando nuestras opiniones
Actividad 17: DIFERENTES FORMAS DE VIVIR LA MATERNIDAD
- Compartiendo nuestros saberes
Actividad 18: LA MATERNIDAD COMO EXPERIENCIA INDIVIDUAL Y COMO INSTITUCIÓN SOCIAL
- Lo que nos llevamos
Actividad 19: CORRESPONDENCIA

Actividad 15: SOY MUJER ¿DEBO SER MADRE?

- Con ayuda de la técnica de lluvia de ideas se pregunta al auditorio sobre lo que significa para ellas SER MADRE.
- Se pide que cada participante exprese su sentir brevemente y dar tiempo a el/la facilitador/a para tomar nota y pasar a la siguiente participante.
- Se utiliza nuevamente la técnica de lluvia de ideas y se pregunta por el significado que tiene para ellas SER MUJER.
- El/la facilitador/a debe estar muy atenta a las respuestas de las participantes y detectar aquellas frases que denotan obligaciones y derechos que tienen mujeres y madres. Si esto no se visualiza, el/la facilitador/a debe propiciar que se manifieste.

Lo importante de esta actividad es romper con algunos estereotipos sobre el significado que nuestra cultura le otorga a la maternidad: “Se más madre que mujer”, “La madre es sagrada” “Te realizas siendo madre” “La maternidad como destino de toda mujer”, planteando la posibilidad de otras alternativas para las mujeres y si bien la reproducción humana es importante para la sociedad y para las mujeres, tenemos que exigir políticas y servicios para las mujeres que deciden o no ser madres, para tener iguales oportunidades que los varones.

Actividad 16: ¿EXISTE EL INSTINTO MATERNAL?

- Recogemos sus percepciones respecto a las diferentes formas de vivir su maternidad y sus experiencias individuales como madres
- El/la facilitador/a expone algunas ideas sobre el mito relacionado al “instinto maternal” que está en todas las mujeres, por el cuál TODAS estamos “preparadas” para ser MADRES.
- A través de ejemplos históricos tomados de la lectura de Elisabeth Badinter planteamos algunas interrogantes y dialogamos sobre este tema.
- Se da tiempo para preguntas y comentarios.

Actividad 17: DIFERENTES FORMAS DE VIVIR LA MATERNIDAD



- Se forman 4 grupos con las participantes
- Se entrega una lectura a cada grupo sobre las diferentes formas de vivir la maternidad.
- El grupo debe responder las siguientes preguntas: ¿qué tipo de maternidad y mujer nos plantea la lectura? y ¿qué opinamos de lo que nos plantea la lectura?
- Cada grupo cuenta con 15 minutos para la lectura y 15 minutos para responder las preguntas, luego de lo cual debe preparar su papelote para la plenaria.
- En plenaria cada grupo presenta su trabajo y al terminar se abre un momento de preguntas y reflexión. Luego pasa el siguiente grupo.

Artículos Lola Press N°17:

- *El mito del amor materno. Un mito duro de roer.* Yanina Avila.
- *El lado oscuro de la maternidad.* Lotta Lehmusvaara.
- *Las madres de los soldados rusos se niegan a ser madres de víctimas por la patria.* Eva María Hinterhuber.
- *El aborto en Sudáfrica.* Khadija Magardie.
- *El poder médico frente a la maternidad.* Extracto realizado por Lilián Abracinskas.

Actividad 18: LA MATERNIDAD COMO EXPERIENCIA INDIVIDUAL Y LA MATERNIDAD COMO INSTITUCIÓN SOCIAL



- A manera de reflexión comentamos como el cuerpo de las mujeres ha sido objeto de políticas de Estado sin mayor participación de las mismas: penalización del aborto, esterilizaciones forzadas, prohibición de la AOE, entre otras.
- Previamente se prepara un panel con material periodístico (pronunciamientos, fotos, alertas, que den cuenta de lo que hablamos). Se invita a las participantes a observar el panel.
- Presentamos el video “Nada Personal” sobre las esterilizaciones forzadas en el Perú – Gobierno del ex Presidente Alberto Fujimori. Duración 17 minutos.
- Se promueve la conversa alrededor de los sentimientos que les ha suscitado el video y se promueve la discusión en torno a las violaciones a los derechos humanos de las mujeres, sobre todo pobres y de comunidades andinas que fueron sometidas a estas esterilizaciones en contra de su voluntad y sin información adecuada.
- Presentamos el video testimonio de K.LL. “Caso embarazo anencefálico” duración 10 minutos.

- Se promueve la conversa alrededor del derecho a decidir sobre nuestro cuerpo, el derecho al aborto terapéutico en casos donde pelagra la vida y la salud de la mujer, entendiendo salud no solo como bienestar físico sino también psicológico.
- El/la facilitador/a con ayuda de transparencias aporta a la reflexión sobre la maternidad como experiencia vital y como institución social.
- Preguntas y comentarios.

Actividad 19: CORRESPONDENCIA



- Entregar una hoja y un sobre de correo postal, las mujeres escribirán sobre como se han sentido en este taller, lo que han descubierto, en qué deben seguir profundizando en relación a ellas mismas y un deseo.
- Las participantes entregan el sobre cerrado con nombre y dirección. Esta carta será enviada al finalizar el módulo a cada una de las participantes como un recuerdo de lo que significó esta visión.

TEXTO DE APOYO:

FEMINISMO Y MATERNIDAD (EXTRCTO)

Por Marta Lamas

Desde el siglo pasado las feministas han analizado y denunciado diferentes aspectos de la maternidad. Ante la imposibilidad de dar cuenta, aún dentro de líneas generales, de la multiplicidad de estos cuestionamientos, de sus variaciones conceptuales y de su desarrollo histórico, me centraré en dos autoras contemporáneas, necesarios puntos de referencia para cualquier discusión o estudio sobre la maternidad desde una perspectiva feminista: Adrienne Rich y Nancy Chodorow.

1

La apertura que generó el movimiento de liberación de la mujer se enmarcó dentro de los grupos de autoconciencia posibilitando la discusión y el análisis de de las experiencias, los sentimientos y las ideas de miles de mujeres. Un resultado de este proceso fue que los conflictos, la ambivalencia y las frustraciones que conlleva la maternidad se ventilaron como nunca antes había sido posible hacerlo. Esto, justo con la lucha del aborto, ocasionó que muchas personas interpretaran, torpemente que el feminismo, como movimiento político, tenía una postura “antimaternidad”.

En un principio, una parte importante de la reflexión feminista sobre la maternidad estuvo dirigida principalmente al análisis de la familia y de papel de la mujer en ella.

La maternidad quedaba englobada bajo los rubros “reproducción”, “familia”, “trabajo doméstico”, etc. Y

así, explícita o implícitamente, se establecía la ecuación: madre igual ama de casa.

Otra corriente centraba su análisis en el hecho de que la tiranía de la “reproducción” era la consecuencia más evidente y significativa de la diferencia sexual.

Con el tiempo la reflexión feminista, a confrontarse interna y externamente (entre las tendencias feministas y con posturas políticas e intelectuales como marxismo y psicoanálisis), avanza. Los análisis feministas sobre la maternidad dan giro a partir de 1975. La publicación en 196 de *Of Woman Born* de Adrienne Rich marca el inicio de una nueva etapa. Este es el primer análisis feminista contemporáneo dirigido específicamente a comprender la maternidad.

Adrienne Rich plantea una importante distinción analítica: la diferencia entre la maternidad como experiencia y la maternidad como institución. De esta manera puede abordar la existencia simultánea de la opresión de las mujeres basadas en la institución de la maternidad y de la experiencia individual gratificante y placentera. Reconocer en la maternidad aspectos gozosos resulta cualitativamente novedoso respecto al pensamiento feminista anterior a 1976. Rich misma critica a Firestone por caer en “esquemas patriarcales” al plantear el parto como una experiencia negativa o de víctima. Aquí Rich es especialmente lúcida acerca del planteamiento de la “liberación”



mediante la tecnología, señalando que la idea de niños probeta o maternidad in Vitro muestra una incapacidad de apreciar lo gratificante de la experiencia. Tal vez sea esta la contribución más aguda de Rich, su señalamiento de que la experiencia de la maternidad contiene en sí misma el potencial para una gran creatividad y felicidad, y que es la institución, por la opresión que se deriva de ella, la que la convierte en sufrimiento, privación, victimización y dolor. Rich rompe con el pensamiento biologicista de sus antecesoras al señalar que no es la capacidad reproductiva en sí misma lo que esclaviza a las mujeres, sino la manera en que este hecho es integrado en el sistema patriarcal.

Rich concluye su análisis señalando que si la institución de la maternidad fuese destruida, entonces las mujeres podrían, por primera vez, verse a sí mismas y pensar sobre ellas y sus cuerpos. Habría así la posibilidad de ELEGIR y de liberar al cuerpo y a los sentimientos para otros fines. Según ella esta "reapropiación" de los cuerpos por las mujeres, junto con los necesarios sistemas de apoyo económico, social y psicológico, significaría un cambio más revolucionario y "esencial" que la toma de los medios de producción por los trabajadores.

2

El libro de Nancy Chodorow, *The Reproduction of Mothering, Psicoanálisis and the Sociology of Gender* se publica en 1978 y apenas es traducido al español en 1984. Su autora pertenece a la corriente de pensamiento feminista que subraya y sostiene que el papel casi exclusivo de las mujeres en la maternidad, dentro del contexto de la autoridad masculina, social y familiar, crea profundas diferencias en las personalidades, mismas que perpetúan las desigualdades entre

los géneros.

Al intentar salirse de las tendencias dominantes del pensamiento feminista (el determinismo biológico y el enfoque de la socialización y condicionamiento social) Chodorow utiliza una perspectiva poco utilizada y desprestigiada dentro del feminismo: la psicoanalítica. La perspectiva psicoanalítica de Chodorow podría haber sido valiosa si la hubiera utilizado con rigor, pero ella escoge las partes de la teoría psicoanalítica que le sirven para fundamentar su tesis feminista, dejando de lado las otras que cuestionan esa misma tesis.

Chodorow se plantea explicar por qué son las mujeres quienes ejercen el maternazgo (utilizo el término "maternazgo" como equivalencia del "mothering", o sea, de la responsabilidad emocional y crianza y cuidado de los hijos, a diferencia del "motherhood" (maternidad) que se referiría a la gestación y el parto estrictamente. Para ella no es razón suficiente el hecho de que las mujeres estén equipadas biológicamente para la maternidad o que estén condicionadas socialmente para el maternazgo. Ella piensa que no se está tomando en cuenta en los análisis e interpretaciones el hecho que las mujeres se siguen viviendo, sintiendo y conceptualizando a sí mismas como madres o madres potenciales. Esta situación hace que todas deseen la maternidad y asuman el maternazgo con la misma naturalidad con la que asumen la exclusión masculina.

Aunque el análisis de Chodorow tiene señalamientos importantes, (la argumentación de su rechazo a la teoría del condicionamiento social y de los roles así como su antibiologicismo) adolece de un error básico: su enfoque general. Por un lado, el marco psicoanalítico en que se apoya, el de la teoría de las rela-



ciones objetales, resulta insuficiente, por no decir incorrecto, para abordar la complejidad de la estructuración del deseo de se madre. La teoría de las relaciones objetales designa el modo de relación de la persona con su mundo, relación que es el resultado complejo y total de una determinada organización de la personalidad.

Por otro lado, su falta de rigor y el tratamiento superficial que hace de varias cuestiones desmerecen el conjunto de su análisis. En ocasiones modifica sus propios planteamientos,

como por ejemplo, la idea de que los roles diferenciados sexualmente son el efecto de la organización en la producción (relaciones de producción) y por lo tanto solo podrán ser cambiados al transformar la organización de la producción (y no por la voluntad individual) se contradice con su planteamiento final de que si se pueden cambiar individualmente, convenciendo a los varones de participar más igualitariamente en el maternazgo. Esta postura voluntarista contradice su planteamiento marxista y es desmentida por el psicoanálisis.

TEXTO DE APOYO:

LA SOLEDAD Y LA DESOLACIÓN

Por Marcela Lagarde

“Nos han enseñado a tener miedo a la libertad; miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad. El miedo a la soledad es un gran impedimento en la construcción de la autonomía, porque desde muy pequeñas y toda la vida se nos ha formado en el sentimiento de orfandad; porque se nos ha hecho profundamente dependientes de los demás y se nos ha hecho sentir que la soledad es negativa, alrededor de la cual hay toda clase de mitos.

Esta construcción se refuerza con expresiones como las siguientes ¿te vas a quedar solita?, ¿Por qué tan solitas muchachas?- hasta cuando vamos muchas mujeres juntas, porque lo que se insinúa es la ausencia del hombre.

La construcción de la relación entre los géneros tiene muchas implicaciones y una de ellas es que las mujeres no estamos hechas para estar solas de los hombres, sino que el sosiego de las mujeres depende de la presencia de los hombres, aún cuando sea como recuerdo.

Esa capacidad construida en las mujeres de crearnos fetiches, guardando recuerdos materiales de los hombres para no sentirnos solas, es parte de lo que tiene que desmontarse. Una clave para hacer este proceso es diferenciar entre soledad y desolación. Estar desoladas es el resultado de sentir una pérdida irreparable. Y en el caso de muchas mujeres, la desolación sobreviene cada vez que nos quedamos solas, cuando alguien no llegó, o cuando llegó más tarde. Podemos sentir la

desolación a cada instante.

Otro componente de la desolación y que es parte de la cultura de género de las mujeres es la educación fantástica por la esperanza. A la desolación la acompaña la esperanza: la esperanza de encontrar a alguien que nos quite el sentimiento de desolación.

La soledad puede definirse como el tiempo, el espacio, el estado donde no hay otros que actúan como intermediarios con nosotras mismas. La soledad es un espacio necesario para ejercer los derechos autónomos de la persona y para tener experiencias en las que no participan de manera directa otras personas.

Para enfrentar el miedo a la soledad tenemos que reparar la desolación en las mujeres y la única reparación posible es poner nuestro yo en el centro y convertir la soledad en un estado de bienestar de la persona.

Para construir la autonomía necesitamos soledad y requerimos eliminar en la práctica concreta, los múltiples mecanismos que tenemos las mujeres para no estar solas. Demanda mucha disciplina no salir corriendo a ver a la amiga en el momento que nos quedamos solas.

La necesidad de contacto personal en estado de dependencia vital es una necesidad de apego. En el caso de las mujeres, para establecer una conexión de fusión con los otros, necesitamos entrar en contacto real, material, sim-



bólico, visual, auditivo o de cualquier otro tipo.

La autonomía pasa por cortar esos cordones umbilicales y para lograrlo se requiere desarrollar la disciplina de no levantar el teléfono cuando se tiene angustia, miedo o una gran alegría porque no se sabe qué hacer con esos sentimientos, porque nos han enseñado que vivir la alegría es contársela a alguien, antes que gozarla. Para las mujeres, el placer existe sólo cuando es compartido porque el yo no legitima la experiencia; porque el yo no existe.

Es por todo esto que necesitamos hacer un conjunto de cambios prácticos en la vida cotidiana. Construimos autonomía cuando dejamos de mantener vínculos de fusión con los otros; cuando la soledad es ese espacio donde pueden pasarnos cosas tan interesantes que nos ponen a pensar. Pensar en soledad es una actividad intelectual distinta que pensar frente a otros.

Uno de los procesos más interesantes del pensamiento es hacer conexiones; conectar lo fragmentario y esto no es posible hacerlo si no es en soledad.

Otra cosa que se hace en soledad y que funda la modernidad, es dudar.

Cuando pensamos frente a los otros el pensamiento está comprometido con la defensa de nuestras ideas, cuando lo hacemos en soledad, podemos dudar.

Si no dudamos no podemos ser autónomas porque lo que tenemos es pensamiento dogmático. Para ser autónomas necesitamos desarrollar pensamiento crítico, abierto, flexible, en movimiento, que no aspira

a construir verdades y esto significa hacer una revolución intelectual en las mujeres.

No hay autonomía sin revolucionar la manera de pensar y el contenido de los pensamientos. Si nos quedamos solas únicamente para pensar en los otros, haremos lo que sabemos hacer muy bien: evocar, recordar, entrar en estados de nostalgia. El gran cineasta soviético Andrei Tarkovski, en su película "Nostalgia" habla del dolor de lo perdido, de lo pasado, aquello que ya no se tiene.

Las mujeres somos expertas en nostalgia y como parte de la cultura romántica se vuelve un atributo del género de las mujeres.

El recordar es una experiencia de la vida, el problema es cuando en soledad usamos ese espacio para traer a los otros a nuestro presente, a nuestro centro, nostálgicamente. Se trata entonces de hacer de la soledad un espacio de desarrollo del pensamiento propio, de la afectividad, del erotismo y sexualidad propia.

En la subjetividad de las mujeres, la omnipotencia, la impotencia y el miedo actúan como diques que impiden desarrollar la autonomía, subjetiva y prácticamente.

La autonomía requiere convertir la soledad en un estado placentero, de goce, de creatividad, con posibilidad de pensamiento, de duda, de meditación, de reflexión. Se trata de hacer de la soledad un espacio donde es posible romper el diálogo subjetivo interior con los otros y en el que realizamos fantasías de autonomía, de protagonismo pero de una gran dependencia y donde se dice todo lo



que no se hace en la realidad, porque es un diálogo discursivo.

Necesitamos romper ese diálogo interior porque se vuelve sustitutivo de la acción; porque es una fuga donde no hay realización vicaria de la persona porque lo que hace en la fantasía no lo hace en la práctica, y la persona queda contenta pensando que ya resolvió todo, pero no tiene los recursos reales, ni los desarrolla para salir de la vida subjetiva intrapsíquica al mundo de las relaciones sociales, que es donde se vive la autonomía.

Tenemos que deshacer el monólogo interior. Tenemos que dejar de funcionar con fantasías del tipo: "le digo, me dice, le hago". Se trata más bien de pensar "aquí estoy, qué pienso, qué quiero, hacia dónde, cómo, cuándo y por qué" que son preguntas vitales de la existencia.

La soledad es un recurso metodológico imprescindible para construir la autonomía. Sin soledad no sólo nos quedaremos en la precocidad sino que no desarrollamos las habilidades del yo. La soledad puede ser vivida como metodología, como proceso de vida. Tener momentos temporales de soledad en la vida cotidiana, momentos de aislamiento en relación con otras personas es fundamental. y se requiere disciplina para aislarse sistemáticamente en un proceso de búsqueda del estado de soledad.

Mirada como un estado del ser - la soledad ontológica - la soledad es un

hecho presente en nuestra vida desde que nacemos. En el hecho de nacer hay un proceso de autonomía que al mismo tiempo, de inmediato se constituye en un proceso de dependencia. Es posible comprender entonces, que la construcción de género en las mujeres anula algo que al nacer es parte del proceso de vivir.

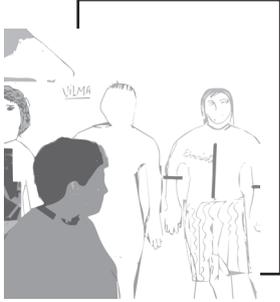
Al crecer en dependencia, por ese proceso de orfandad que se construye en las mujeres, se nos crea una necesidad irremediable de apego a los otros.

El trato social en la vida cotidiana de las mujeres está construido para impedir la soledad. El trato que ideológicamente se da a la soledad y la construcción de género anulan la experiencia positiva de la soledad como parte de la experiencia humana de las mujeres. Convertirnos en sujetas significa asumir que de veras estamos solas: solas en la vida, solas en la existencia. Y asumir esto significa dejar de exigir a los demás que sean nuestros acompañantes en la existencia; dejar de conminar a los demás para que estén y vivan con nosotras.

Una demanda típicamente femenina es que nos "acompañen" pero es un pedido de acompañamiento de alguien que es débil, infantil, carente, incapaz de asumir su soledad. En la construcción de la autonomía se trata de reconocer que estamos solas y de construir la separación y distancia entre el yo y los otros."

Fuente: Marcela Lagarde "Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres" - Instituto Andaluz de la mujer"- Málaga- España- Marzo 2000. y facilitado en esta ocasión por RIMAWEB.





Sesión 4:

VIOLENCIA CONTRA LA MUJER: UNA FORMA DE CONTROLAR NUESTRO CUERPO Y SEXUALIDAD.

Saberes esperados:

SABERES CONCEPTUALES	SABERES PRÁCTICOS	SABERES ACTITUDINALES
Conocen como se manifiesta el poder social, político y religioso sobre el cuerpo de las mujeres.	Identifican las expresiones de la cultura que evidencian el poder que se ejerce sobre el cuerpo femenino.	Descubren las rutinas en su vida cotidiana y las relaciones (sociales y de género) que son opresivas y alienantes.
Conocen definiciones sobre violencia contra la mujer, enfoques y formas de combatirla.	Identifican como la violencia de género afecta nuestro desarrollo personal, social y político.	Están dispuestas a subvertir el orden establecido que condiciona nuestra capacidad de vivir plenamente.
	Identifican formas de combatir la violencia contra las mujeres: desde lo personal- subjetivo, jurídico y social.	Están dispuestas a solidarizarse con las mujeres que viven violencia.

Tiempo: 3 horas**Recursos:**

- Música suave de sonidos para la estimulación del recuerdo
- Video “la voz recuperada” elaborado por Demus
- Guía de visualización (anexo N° 3)
- Bolsas grandes de basura para usar como mandiles.
- Papel toalla
- Mesas cubiertas con plástico.
- Arcilla húmeda (1/2 Kg. por participante)
- Mayólicas para base
- Recipientes con agua

Procedimiento:

- Re conociendo nuestro cuerpo:
Actividad 20: CUANDO DIGO NO ES NO
Actividad 21: RUTINA COTIDIANA Y RELACIONES DE PODER
- Expresando nuestras opiniones
Actividad 22: VISUALIZANDO LA VIOLENCIA EN MI VIDA
- Compartiendo nuestros saberes
Actividad 23: DEFINIENDO LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER
Actividad 24: LA VOZ RECUPERADA
- Lo que nos llevamos
Actividad 25: ROMPER EL SILENCIO, ROMPER CON LOS MIEDOS PARA SER FELICES

Actividad 20: CUANDO DIGO NO ES NO



- Pedir al grupo que formen dos filas en el centro de la sala.
- Cada participante se sienta en el piso con la espalda pegada a la de su pareja. Cada pareja entrelaza los brazos.
- El/la facilitador/a asigna a una de las filas que todas serán "SI" y a la otra fila que todas serán "NO". Las SI deben empujar a la pareja con la espalda para avanzar a través del piso de la sala. Mientras tanto, el grupo NO debe resistir y quedarse donde está. Las únicas palabras que pueden decirse en el ejercicio son Si y NO.
- Luego de algunos minutos los participantes intercambian los papeles.
- Se forma un círculo y se pide cuatro voluntarios/as para formar dos parejas que improvisen una escena (una pareja de esposos antes de una relación íntima): solamente pueden usar las palabras SI y NO; no puede haber contacto físico entre ellas. En uno de los casos, quien representa al varón dice SI y quien representa a la mujer dice NO; y en el otro caso el varón dice NO y la mujer dice SI.
- El/la facilitador/a pregunta a la plenaria:
 - ¿Cómo se sintieron cuando estaban resistiendo?
 - ¿Cómo se sintieron cuando estaban empujando y ganando?
 - ¿Existen momentos en su vida en los que se siente bastante identificado/a con los papeles de SI o NO?
 - ¿Cómo viviste este juego? Físicamente, emocionalmente, lo que pensaste y lo que hiciste.
 - Los mandatos de género que nos presionan a responder a esos modelos.

Actividad 21: RUTINA Y RELACIONES DE PODER



- En la sesión anterior se les ha solicitado traer un objeto cotidiano y a la vez importante para ellas.
- Se pide que cada una ocupe un lugar en el espacio de la sala y que acompañadas de su objeto:
 - Representen lo que cotidianamente hacen con ese objeto. RUTINAS. 5 min.
 - Jueguen un rato con el objeto como si fuera un ser vivo. LIBERADOR. 5 min.
 - El objeto se relaciona con otros objetos como si fuera un ser vivo. 5 minutos.
 - El objeto tiene otras utilidades. 5 minutos.
- Al terminar, preguntar a las participantes como se han sentido con lo experimentado y que han descubierto.
- El/la facilitador/a comenta que este ejercicio nos sirve como pretexto para conversar sobre las rutinas en la vida cotidiana, como estas nos oprimen, no nos dejan ser en toda nuestra humanidad, por ejemplo, al finalizar un día en nuestra vida no nos queda tiempo para pensar en lo que hemos hecho y lo que hemos dejado de hacer y en realidad lo que quisiéramos hacer por nosotras mismas, por nuestra vida.
- Así mismo este ejercicio lo que pretende es revalorizar nuestras acciones, ser conscientes de las relaciones opresivas y alienantes en nuestra vida para cambiarla y liberarnos.



Actividad 22: VISUALIZANDO LA VIOLENCIA EN MI VIDA



- Se pide a las participantes que se coloquen en el suelo de la manera más cómoda.
- Con música suave de fondo, el/la facilitador/a va guiando el recuerdo para identificar algún hecho de violencia (sexual, psicológica, física) que afectó o afecta directamente nuestra vida y nuestro cuerpo. Nos apoyamos la guía de visualización. Anexo N° 3
- Apagamos la música de fondo y el/la facilitador/a coloca un disco con grabaciones de una serie de estímulos que ayuden a recordar y provoquen sensaciones y emociones en las participantes: sonidos de llaves, sonido de puerta cerrándose fuertemente, llanto de un niño, llanto de mujer, sonido de un palmazo, sonido de platos rotos.
- Luego se vuelve a colocar la música suave de fondo y se pide que abran los ojos muy despacio y se reincorporen sentándose en las sillas.
- Antes de expresar sus emociones y vivencias se les entrega a cada una un poco de arcilla y se les solicita que amasen un símbolo de los recuerdos que han sido provocados. 30 minutos.
- Las esculturas moldeadas son colocadas todas en una mesa y son observadas por todas las participantes.
- El/la facilitador/a motiva la expresión libre para que las participantes expresen los sentimientos que la actividad le generó.
- El/la facilitador/a identifica los sentimientos que prevalecen en el grupo. Si hay silencios el/la facilitador/a puede comentar lo difícil que es hablar sobre nuestras vivencias dolorosas, sobre el costo de romper con la violencia, la importancia de hablar de ella y de solicitar ayuda si se requiere.
- Para finalizar, se entrega a cada participantes las siguientes preguntas, se debe contestar individualmente.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR DE MANERA PERSONAL:

1. ¿Cómo he sentido la violencia en mí vida?
2. ¿Cómo se dio esa violencia? Por ejemplo (a través de insultos constantes, humillaciones, rechazo, golpes, etc.)
3. ¿Por qué se dio esa violencia?
4. ¿De qué manera nosotras repetimos, enseñamos o trasladamos la violencia de generación en generación?

Actividad 23: DEFINIENDO LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER



- Formamos cuatro grupos y realizamos una lluvia de ideas para recoger las definiciones sobre violencia contra la mujer y por qué se da.
- Los grupos presentan sus conclusiones a la plenaria.
- A modo de reflexión el/la facilitador/a presenta las múltiples definiciones sobre violencia contra la mujer y propone quedarse con una de ellas para trabajarla. Proponemos tener en cuenta las siguientes definiciones:

La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer entiende por violencia contra la mujer “cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado” (artículo 1).

Del mismo modo, “se entenderá que violencia contra la mujer incluye la violencia física, sexual y psicológica: a) que tenga lugar dentro de la familia o unidad doméstica o en cualquier otra relación interpersonal, ya sea que el agresor comparta o haya compartido el mismo domicilio que la mujer, y que comprende, entre otros, violación, maltrato y abuso sexual; b) que tenga lugar en la comunidad y sea perpetrada por cualquier persona y que comprende, entre otros, violación, abuso sexual, tortura, trata de personas, prostitución forzada, secuestro y acoso sexual en el lugar de trabajo, así como en instituciones educativas, establecimientos de salud o cualquier otro lugar, y c) que sea perpetrada o tolerada por el Estado o sus agentes, dondequiera que ocurra” (artículo 2)

Es importante tener en cuenta las recomendaciones del Comité de la CEDAW, una de las cuales urge al Estado peruano “que amplíe su definición de violencia contra las mujeres, incluyendo, en particular, la esclavitud sexual, el embarazo forzado, la prostitución forzada, la unión forzada y el trabajo doméstico forzado”. Del mismo modo, recomendó que el Estado “brinde la asistencia necesaria a las mujeres víctimas de violencia durante el conflicto armado de 1980 al 2000 a fin de que no tengan que viajar largas distancias para registrar sus casos ante jueces y fiscales”; así como “que investigue y procese todos los actos de violencia cometidos contra las mujeres y brinde reparaciones individuales a las mujeres que experimentaron diferentes formas de violencia”. Ello en armonía con los estándares establecidos por el Estatuto de la Corte Penal Internacional en materia de crímenes de lesa humanidad.

- Se abre una rueda de preguntas y comentarios.



Actividad 24: LA VOZ RECUPERADA

- Invitamos al grupo a ver el video “la voz recuperada”
- Utilizar preguntas para motivar la discusión y análisis del vídeo. Preguntar al auditorio:

- o ¿Qué condiciones en las mujeres y la sociedad permiten esa violencia?
- o ¿Qué dice el marido para que la mujer regrese con él? ¿Qué hace la mujer frente a esto?
- o ¿Por qué las mujeres temen tanto la separación?
- o ¿Cuáles son las consecuencias de la violencia para el desarrollo personal de la mujer?
- o ¿Cuáles son las consecuencias de la violencia para el desarrollo del país?

- El/la facilitador/a explica por qué la violencia contra la mujer es una violación a los derechos humanos y un problema de salud pública, además se recuerda que sobre la base de estas expresiones de violencia se encuentran razones de género. El/la facilitador/a identifica los sentimientos que prevalecen en el grupo. Si hay silencios el/la facilitador/a puede comentar lo difícil que es hablar sobre nuestras vivencias dolorosas, sobre el costo de romper con la violencia, la importancia de hablar de ella y de solicitar ayuda si se requiere.

- a. Todos somos parte del problema.
- b. El problema es un asunto público y no privado.
- c. El problema es multicausal y multidimensional.
- d. A la base del problema están relaciones de poder y subordinación en las relaciones humanas.
- e. Es un asunto que requiere ser enfrentado multidisciplinariamente.
- f. Es un problema que no debe ser tolerado.
- g. El Estado tiene la obligación de actuar a todo nivel para erradicar la violencia.

Actividad 25: ROMPER EL SILENCIO, ROMPER CON LOS MIEDOS PARA SER FELICES



- Se pide a las participantes colocarse en una posición cómoda.
- El/la facilitador/a debe preparar un disco con música con ritmos de percusión para crear una atmósfera de latidos de corazón.
- Se entrega a cada participante una tela para que con ella acaricien su cuerpo, la tela puede estar perfumada.
- Hacemos respiraciones profundas mientras seguimos acariciando nuestro cuerpo.
- Se entrega a cada participante un tazón con agua florida para que mojen sus manos y pies.
- El/la facilitador/a, va comentando que debemos entrar en contacto con nuestro cuerpo, pide que escuchen a su cuerpo y descubran el mundo maravilloso que tiene cada una de las aquí presentes.
- Descalzas todas caminamos hacia un lado del salón donde nos encontraremos con una alfombra de rosas rodeada por velas encendidas que llevan el nombre de cada una de las que han participado en estas cuatro sesiones.
- Nos damos un abrazo y cerramos esta sesión y el módulo de Autoestima y Género.

TEXTO DE APOYO:

De la Ley de protección frente a la violencia intrafamiliar a la Ley contra la violencia de género: el caso peruano² (EXTRACTO)

- I. ¿Cuál es el problema que queremos enfrentar? ¿Cuáles son sus causas? y ¿Cómo pensamos erradicarlo?

“En todo los casos existen leyes contra la violencia, sin embargo, se detectan graves falencias en las respuestas de los Estados para enfrentarla, constituyendo un incumplimiento de las obligaciones específicas que éstos han asumido con la ratificación de la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Belem do Pará). Una de las falencias esta relacionada con la definición del concepto de violencia, que en la mayoría de los casos legalmente hace referencia a la violencia intrafamiliar y no a la violencia contra las mujeres. Otras falencias están relacionadas con el alcance de la ley, el enfoque de las políticas públicas y la respuesta del aparato de justicia.”³

Erradiquemos la violencia contra las mujeres enfrentando el patriarcado y el machismo.

Desde la perspectiva feminista, la violencia es una forma de ejercicio na-

turalizado del poder entendido como control, dominio y sometimiento basado en la desigualdad del poder entre las partes y en el nulo reconocimiento de un otro u otra como igual. La violencia en nuestra sociedad, responde a múltiples sistemas de jerarquización que operan retroalimentándose: sexo-género, etnia y clase, y generan desigualdad y exclusión social⁴.

El sistema sexo-género ha adoptado diversas formas de organización del poder, normas, instituciones, representaciones e imaginarios para regular la sexualidad, la reproducción y la constitución de la identidad de los seres humanos y las relaciones sexuales, reproductivas y de poder, entre sí, por ejemplo el sistema patriarcal y machista. El sistema sexo-género también se retroalimenta del sistema capitalista (ahora, capitalismo neoliberal) de producción, acumulación y redistribución basado en la explotación laboral y sexual, la división sexual del trabajo discriminatoria y excluyente que genera brechas salariales y niega el sistema reproductivo en el desarrollo social y económico y lo subordina. Asimismo, el sistema sexo-género se

² María Ysabel Cedano García. Feminista, abogada, directora de Demus, coordinadora de CLADEM-Perú.

³ Barraza, Cecilia y otras. Informe regional de derechos humanos y justicia de género 2001-2004. Articulación Regional Feminista de Derechos Humanos y Justicia de Género. Setiembre, 2005. Pág. 41.

⁴ “Como señala Boaventura ambas categorías son dos sistemas de pertenencia jerarquizada. La desigualdad implica un sistema jerárquico de integración social, quién se encuentra abajo está adentro, y su presencia es indispensable. Por el contrario, la exclusión presupone un sistema igualmente jerárquico pero dominado por el principio de exclusión: se pertenece por la forma como se es excluido. Quién está abajo, está afuera. Estos dos sistemas de jerarquización social son tipos ideales, pues en la práctica los grupos sociales se introducen simultáneamente en los dos sistemas formando complejas combinaciones”. En: De Sousa Santos Boaventura. *La Caída del Angelus Novas. Ensayos para una nueva teoría social y una nueva práctica política*. Bogotá. Instituto Latinoamericano de Servicios Alternativos – ILSA y Universidad Nacional de Colombia, 2003. Pág. 125 y 126.



sustenta mutuamente de racismo y etnocentrismo.

El sistema patriarcal es una forma de organización del poder en el ámbito familiar, social y estatal dónde la autoridad y el prestigio recaen en los hombres y en lo masculino. Se considera que el patriarca o jefe de familia es dueño de la vida de las mujeres, las hijas y los hijos, sus cuerpos y sexualidad. El estado patriarcal asume que tiene la potestad de regular las decisiones reproductivas de las mujeres.

En América Latina, la expresión social y cultural del patriarcado es el machismo⁵, conjunto de ideas sobre lo masculino y lo femenino, así como la sexualidad humana. Aquí, el machismo se retroalimenta de las concepciones religiosas, en particular de la religión católica. Entre las ideas machistas, están aquellas por las que se sostiene que la mujer es débil física y emocionalmente por naturaleza, menos inteligente, cuyos cuerpos y sexualidad están para satisfacer el irrefrenable impulso sexual de los hombres, a la par que niega todo deseo sexual en las mujeres: vírgenes asexuadas, convirtiéndolas en putas cuando así lo manifiestan. Otra idea fundamental es que la sexualidad tiene como fin la reproducción humana, ámbito de exclusiva decisión divina, y premisa por la que se constituye una concepción heteronormativa de la

sexualidad. Así, el sistema patriarcal y el machismo son sistemas discriminatorios y excluyentes que tienen como mecanismo de control, represión y sanción social la violencia contra las mujeres, la que es justificada, legitimada y naturalizada.

La violencia ejercida contra las mujeres sigue siendo un mecanismo eficaz para controlar sus cuerpos, sexualidad y reproducción, es decir, su capacidad para constituirse en sí mismas, desear y gozar. Daña el proceso de individuación, la capacidad de confiar y de hacer vínculo sin repetir el círculo de la violencia. Impide o frena que desarrollemos procesos de autoconciencia, autodeterminación y empoderamiento. Esto se agrava en el caso de las mujeres indígenas rurales, andinas y amazónicas, afro descendientes⁶, lesbianas, amas de casa, campesinas, trabajadoras del hogar, trabajadoras del sector informal y con alguna discapacidad. Pero, la violencia contra las mujeres no sólo daña individualmente, también afecta el cuerpo social⁷:

“La violencia contra las mujeres es una problemática que responde a aspectos sociales, culturales, económicos y políticos, que tienen un impacto en el psiquismo individual y colectivo. Se da desde la construcción de una feminidad desvalorizada, que parte de una vivencia de un cuerpo ausente y

⁵ En el 2004, Demás indagó sobre el machismo para medir la discriminación por sexo y género existente en la sociedad peruana. Un 64% de las mujeres entrevistadas señalaron que la sociedad era de bastante a muy machista. Cabe señalar que en este caso, el reconocimiento del machismo fue mayor en los niveles socioeconómicos y educativos más altos.

⁶ “Hay una estrecha relación entre violencia contra las mujeres en tiempos llamados de paz y conflicto armado, en particular con la violencia sexual contra las mujeres rurales, indígenas y afro descendientes, y también jóvenes y niñas. Asimismo existe un vínculo innegable entre violencia contra las mujeres y desplazamiento”. Op. cit. Pág. 41.

⁷ Velásquez, Tesania (Editora). Experiencias de dolor: Reconocimiento y reparación. Violencia sexual contra las mujeres. Demus, Lima, abril, 2007, Pág. 11.



violentado y una sexualidad negada al placer... Esta problemática no sólo afecta el mundo interno individual de las mujeres sino que evidencia un grave problema social que las coloca en una situación de desventaja donde no pueden ejercer sus derechos, limitando su ciudadanía..."⁸.

Desde esta perspectiva, definimos el problema de violencia contra las mujeres como cualquier acción u omisión que tiene como fin controlar y dominar la vida de las mujeres. Esta basada en las relaciones de poder desiguales entre hombres y mujeres que se da tanto en el ámbito público como en el privado, afectando el ejercicio de sus derechos y el pleno desarrollo como ser humano. No se circunscribe a la relación de pareja ni al ámbito privado. Se manifiesta de diferentes formas en todas las esferas y niveles sociales"⁹.

Desde 1992, el Comité CEDAW, instancia de Naciones Unidas responsable de vigilar el cumplimiento de la Convención para eliminar toda forma de discriminación contra la mujer, ha reconocido que la violencia contra las mujeres constituye discriminación (Recomendación General 19).

Desde 1994, la Convención Interamericana para prevenir, sancionar y

erradicar la violencia contra la Mujer establece que la violencia contra las mujeres es cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico y a la mujer, tanto en el ámbito público como privado (artículo 1). Los Estados partes deben "actuar con la debida diligencia para prevenir, investigar y sancionar la violencia contra la mujer" (Artículo N 7º).

La respuesta a las preguntas que encabezan este apartado, han tenido 2 tipos de respuestas, por un lado quienes consideran que el objetivo es defender la familiar tradicional y heteronormativa como base de la sociedad y de la institución del matrimonio civil basado en el concepto de matrimonio religioso católico. Asimismo, que defender el orden social, la sexualidad para la reproducción, la maternidad como sacrificio y la heterosexualidad como norma, y de otro lado, quienes buscamos erradicar la violencia contra las mujeres reconociendo sus diferencias enfrentando el patriarcado, el machismo, el racismo, la lesbofobia, el capitalismo neoliberal con cambios de leyes y políticas que garanticen nuestros derechos: libertad, igualdad, justicia, económicos, sociales y culturales, sexuales y reproductivos, así como medioambientales.

⁸ Fernández, Adriana, González, Katia, Paredes, Giannina, Velásquez, Tesania. Historias de Violencia que se repiten. Grupos de Terapia: un espacio para ser diferente. Demus 2006. Pág. 46.

⁹ Aurora Vivar, ACS-Calandria, CADEP, Demus y WOMANKIND Worldwide y otras. Enfrentando la violencia contra la mujer: puntos de partida. Lima, noviembre del 2006. Pág. 31.



ANEXOS

Anexo N°1:
LA HISTORIA Y LA DIFERENCIA SEXUAL

Anexo N° 2:
SIGNIFICADOS

Anexo N° 3:
GUIA DE VISUALIZACIÓN
RECUERDO UN HECHO DE VIOLENCIA
QUE ME AFECTÓ DIRECTAMENTE.



ANEXO N°1: LA HISTORIA Y LA DIFERENCIA SEXUAL

(Extraído de la primera versión para el debate “Manifiesto por una Convención de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos”)

La diferencia sexual fue invisibilizada con el objetivo de no reconocer a las mujeres como sujetos políticos, al mismo tiempo que fue utilizada para constreñir a las personas en roles únicos y fijos. En la medida que la búsqueda por la igualdad pretendió hacer abstracción de las diferencias, construyó un paradigma excluyente. Desconocer las condiciones objetivas, subjetivas y simbólicas de la diferencia sexual fue un camino equivocado. Las consecuencias de este error se extienden hasta hoy y sus efectos se pueden percibir en las percepciones, valores, normas y prácticas construidas política, económica y culturalmente. Todas ellas fortalecieron la noción de que todo lo diferente al referente abstracto “varón blanco, heterosexual y con recursos económicos” es inferior.

Sostenemos que es necesario reestructurar los contenidos del concepto de democracia. No podemos entender a la democracia como un sistema excluyente sino inclusivo: la democracia debe acoger siempre a los y las recién llegados/as porque la historia no sólo se construye por adhesiones, sino también por rupturas y reestructuraciones.

El tratamiento que hasta la fecha ha recibido la sexualidad y la reproducción ha sido opresivo para todos los seres humanos pero ha transitado por un camino de particular barbarie en el caso de las mujeres, los niños y las niñas. Mujeres, niños y niñas han sido expropiados de libertades y autonomía respecto de sus cuerpos, lesionando sus vidas de manera definitiva. El discurso sobre el cuerpo de las mujeres fue siempre una construcción del otro. Ha sido recién con los movimientos feministas que se han entendido los discursos disciplinarios del cuerpo y la consiguiente construcción de la naturaleza femenina como representaciones sociales organizadas por los hombres e introyectadas por las mujeres.

¿Qué pretendemos con una convención?

La propuesta, concebida a largo plazo, se inscribe en el objetivo de garantizar y fortalecer los derechos humanos de todas las personas desde su nacimiento. Pretendemos institucionalizar un discurso de derechos que coloque en el centro la recuperación y reapropiación de nuestros cuerpos y nuestras vidas, que por fin reconozca a las mujeres su condición de sujetos plenos, desde una visión que amplíe nuestras libertades y otorgue nuevos significados al principio de igualdad y no discriminación. Sin embargo, sabemos que lo que no se logra instalar en el imaginario social, no cala ni posee capacidad transformadora. Por eso nuestra pretensión es incidir en las dimensiones culturales y sociales, contribuyendo a vencer prejuicios y resistencias, a la vez que en las políticas,

institucionales y jurídicas que en última instancia definen y orientan los recursos del poder.

La sexualidad y la reproducción constituyen dimensiones sustanciales en la vida de los seres humanos. Históricamente han estado sobredeterminadas por numerosas variables económicas, políticas, religiosas y culturales, por lo tanto, el ejercicio de la sexualidad responde como tendencia a las formas como se administró y organizó la legitimidad, “la normalidad”, la legalidad; así como se excluyó y estigmatizó todo aquello que se alejaba o transgredía lo establecido en la norma.

La reproducción, piedra angular de la diferencia entre varones y mujeres, ha estado condicionada históricamente a través de un complejo sistema destinado al control y a la conducción de las capacidades reproductivas de las mujeres, pretendiendo constreñir nuestra identidad a la maternidad y condenando, moral y jurídicamente, todas aquellas conductas y actitudes que pongan en cuestión el mandato reproductor.

Lineamientos centrales:

- I. La definición de los derechos es una construcción histórica, por tanto, su interpretación y análisis son dinámicos y contextuales.
- II. Es imperativo afirmar y desarrollar los principios de universalidad, interdependencia e indivisibilidad de los derechos humanos.
- III. Es imprescindible defender los derechos humanos frente a la lógica implacable del mercado.
- IV. Debemos demarcar las responsabilidades estatales para la generación de marcos de garantía para la ciudadanía.
- V. Las feministas planteamos un enfoque diferente para garantizar el ejercicio de la sexualidad y la reproducción.
- VI. Necesitamos resignificar el principio de igualdad liberal a partir del fenómeno de la reproducción y habilitar el reconocimiento de la diferencia entre los sujetos.
- VII. Apostamos por la visibilidad y corporeidad de las mujeres en tanto sujetos con derechos, desterrando la visión tutelar que todavía existe.
- VIII. Afirmamos el Estado de Derecho laico como uno de los sustratos básicos de las sociedades democráticas.
- IX. Planteamos la revisión y redefinición del “contrato social”.
- X. Proponemos desvincular la sexualidad de la reproducción.
- XI. Es imprescindible la ampliación y comprensión de los derechos sexuales y los derechos reproductivos más allá del ámbito de la salud.
- XII. Planteamos promover la equivalencia en el ejercicio de las relaciones de poder: no hacer daño a los otros/as.



ANEXO N° 2: SIGNIFICADOS*

Extraído de la versión abreviada del Manifiesto por una Convención Interamericana por los derechos Sexuales y los derechos reproductivos

Personas intersex:

Son aquéllas cuyo cuerpo sexuado (cromosomas, gónadas, genitales, etc.), varía respecto al promedio femenino o masculino. Muchas de estas variaciones son habitualmente “corregidas” mediante cirugías realizadas en la primera infancia y sin el consentimiento de quienes las sufren. El movimiento intersex ha denunciado estas intervenciones calificándolas de mutilaciones genitales. La mayoría de las personas intersex se identifica como hombres o mujeres, y un porcentaje más pequeño elige la intersexualidad como modo de auto identificación en el género.

Personas transexuales:

Son aquéllas que se identifican en el sexo opuesto al que se les asignara al nacer. En su gran mayoría recurren a modificaciones corporales, tales como tratamientos hormonales o quirúrgicos. Sin embargo, existen muchas personas transexuales que eligen no llevar adelante tales modificaciones, por razones médicas, económicas, reproductivas, o sencillamente porque no lo desean. Solo algunos países —tales como Gran Bretaña, Sudáfrica y España— reconocen el derecho de cambiar de sexo sin necesidad de cirugías de reasignación sexual y esterilizadoras; pero la transexualidad es considerada una patología aún en esos países.

Personas transgénero:

Son quienes se identifican a sí mismas en un género diferente al que se les asigna al nacer, y que relacionan de manera contingente su cuerpo, su identidad, su expresividad y su sexualidad. Pueden modificar o no su cuerpo a través de medios hormonales y/o quirúrgicos, con fines expresivos, eróticos o de bienestar personal. La transgeneridad como teoría y como política, se enfrenta a las versiones patologizadas de la transexualidad, como a la idea de que existen solo dos sexos vinculados normativamente a dos géneros posibles. Las personas transgénero rechazan la idea de que la diferencia sexual es una ley a la que hay que obedecer.

* Estas definiciones han sido elaboradas con la asesoría de Mauro Cabral y Marcelo Ferreira para la versión abreviada del Manifiesto por una Convención Interamericana por los derechos Sexuales y los derechos reproductivos.



Personas travestis:

En el contexto latinoamericano se define así aquellas personas que habiendo sido asignadas al género masculino al nacer, se expresan a sí mismas en modos auto construidos de la feminidad. Pueden modificar o no su cuerpo mediante procedimientos hormonales y/o quirúrgicos. Para muchas travestis, el travestismo constituye una identidad en sí misma. La emergencia del travestismo como un género definido en sus propios términos se relaciona con la politización de la experiencia travesti llevada a cabo por las activistas y teóricas travestis de la región.

Aclaración: cualquiera de los términos identificatorios no debe ser impuesto desde afuera, sino que debe respetarse, en cada caso, el modo en que cada persona lo experimenta.



ANEXO N° 3:
GUIA DE VISUALIZACIÓN
RECUERDO UN HECHO DE VIOLENCIA QUE ME AFECTÓ DI-
RECTAMENTE

Pedir a las participantes colocarse en una posición cómoda en la silla o en el suelo.

Colocar música suave y aromas relajantes para estimular la concentración.

COMENZAMOS.....

Cierro los ojos y trato de relajar mi cabeza, mi cuello, mis brazos y mis piernas que deben seguir en contacto con el piso. 10 segundos.

Por un momento, dejo este mundo agitado, ocupado y cada vez más tecnológico, me detengo simplemente para estar presente conmigo misma/o y con los que están en esta sala. 10 segundos

Siento mi conexión con la naturaleza y con el universo. 10 segundos

Tomo contacto con mi cuerpo y establezco el vínculo con mi mente que me permite de manera conciente RECORDAR experiencias de mi vida. 10 segundos

Recuerdo mi infancia, los juegos (10s)....., las alegrías (10s)....., las penas (10s)....., mi relación con mi papá (15s)....., mi relación con mi mamá (15s)....., me sentía segura o insegura, recuerdo la relación que tenían entre ellos..... Cierro esta etapa de mi vida, aceptando los sentimientos que estos recuerdos me revelan. 20 segundos.

Recuerdo mi adolescencia, las prohibiciones de mis padres....., mis inseguridades....., mis rebeldías....., mi primer amor....., mis primeros conflictos. Cierro esta etapa de mi vida, aceptando los sentimientos que estos recuerdos me revelan. 20 segundos.

Pienso en la relación de pareja que tengo actualmente....., reparo en los conflictos que tenemos....., soy conciente de episodios de violencia en nuestra relación 20 segundos. Cierro esta etapa de mi vida, aceptando los sentimientos que estos recuerdos me revelan. 20 segundos.

Poco a poco relajo mi cuerpo, cuando me sienta lista abro los ojos. Me mantengo en silencio.

MANUALES Y TEXTOS INSPIRADORES

Alborch, Carmen: Malas, Rivalidad y complicidad entre mujeres. Santillana Ediciones Generales, S.L. Madrid, España. Junio 2003.

Badinter, Elizabeth: ¿Existe el instinto maternal? Historia del Amor Maternal. Siglos XVII Al XX

Caldiz, Laura y Resnicoff, Diana: Ejercicios para conocernos mejor. En: http://www.geocities.com/HotSprings/Villa/3479/ejercicios_para_conocernos_mejor.htm

Caldiz, Laura: El mapa del cuerpo. En: <http://www.geocities.com/HotSprings/Villa/3479/artelmapadelcuerpo.htm>

Caldiz, Laura y Resnicoff, Diana: "Las mujeres y la sexualidad" Capítulo 1. De "Sexo, mujer y fin de siglo". Editorial Paidós. Noviembre de 1997.

Cob, Gabriela: La maternidad impuesta. En: http://www.cosmovisiones.com/primal/t_mater01.html

Hee, Christina: Recordando el futuro, metodología en trabajo con mujeres. Aportes feministas. Lima, Perú. Mayo de 1997

Falcón, Fabiola y Pozo, Sofía: Revalorización de la personalidad de la mujer agredida. Corporación Mujer a Mujer. Quito, Ecuador. OPS, UNIFEM, CONAMU Octubre de 1999.

Maguey, Grupo de teatro y Centro Cultural. Taller de teatro y juego para una Educación creativa. Mimeo 2003

Manifiesto por los derechos sexuales y los derechos reproductivos. En: www.convencion.org.uy

Martín Cano, Francisca y Katouviere, Salomé: Imágenes y sexualidad femenina desde época arcaica. En: <http://es.geocities.com/culturaarcaica/simposio-sexo.html>

Ralli, Teresa: talleres de autoestima. Lima, Perú. Julio de 2003.



Ríos, Sebastián: La sexualidad femenina, tema tabú, para RIMA (Red Informativa de Mujeres de Argentina). 3 de octubre del 2001.

The Centre for Applied Theatre Research, Manual para Teatro, Desarrollo y Participación ARTPAD. 2001.

Wolff Janet. Reinstalando la corporalidad: Feminismo Y Política del cuerpo. En: Desmond, Jane – editor. Meaning in Motion: New Cultural Studies of Dance. Duke University Press. Durham, NC. 1997. Traducido por Nelly Jitsuya.

