



## Cómo mejorar la vida sexual de la mujer No basta con la información sobre la salud

Casi toda la educación sobre la salud sexual se refiere a cómo funciona el cuerpo de la mujer, cómo disminuir los riesgos del sexo relacionado con las enfermedades de transmisión sexual o cómo usar métodos anticonceptivos. Aunque estos temas son importantes, las mujeres necesitamos mucho más que datos como los mencionados para disfrutar de una vida sexual sana y satisfactoria. Para mejorar la vida de la mujer, tenemos que tomar en cuenta las complicadas razones por las cuales la mujer tiene dificultades para pedir lo que quiere y necesita en sus relaciones sexuales.

### A las mujeres les falta poder

Debido a que las mujeres tienen menos poder que los hombres, especialmente en lo que al sexo se refiere, a menudo no pueden utilizar la información que aprenden o que ya saben. Alrededor del mundo, las mujeres son aún consideradas propiedad del hombre. Muchos creen que, como cabeza de familia, el hombre tiene que tomar las decisiones que afectan la vida familiar, especialmente en lo relacionado con el sexo. Esto significa que la mujer tiene que mantener relaciones sexuales como y cuando lo quiera su pareja —sin importar lo que quiera ella— incluso cuando puede ser peligroso para su salud. Además, la mujer puede temer que si no obedece a su esposo o si ella impone su voluntad, él la abandonará y

ella no podrá mantener a su familia. También es posible que tema el rechazo social por el hecho de no tener un hombre ni hijos.

*Él dice que no disfruta tanto del sexo cuando usa condones.*

*Pero tu salud y placer son tan importantes como los de él.*



### Las mujeres dan prioridad a las necesidades de los hombres

Tradicionalmente se enseña a las mujeres a poner las necesidades de los demás por encima de las propias. Aplicado a las relaciones sexuales, esto implica que las mujeres sientan que sus necesidades y deseos no son tan importantes como los de los hombres.

Con esta actitud, pueden negar lo que desean y poner en peligro la salud por obedecer o querer satisfacer a sus esposos o parejas. He aquí algunos ejemplos de riesgos para la salud de la mujer:

*Quizás una mujer no se proteja durante las relaciones sexuales porque a su esposo o pareja no le gusta usar condones.* Esto puede ser muy peligroso para la mujer, ya que si su pareja tiene relaciones sexuales con otras mujeres, le puede transmitir el virus VIH (que causa el SIDA) u otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).

*Es posible que la mujer no recurra a la planificación familiar porque su pareja no se lo permite.* Sin recurrir a la

planificación familiar ni usar métodos anticonceptivos, la mujer no puede decidir cuando salir embarazada. Algunas mujeres tienen problemas durante el embarazo o el parto y no quieren volver a quedar embarazadas. Algunos de estos problemas incluyen partos largos y difíciles, demasiada pérdida de sangre, convulsiones o ataques durante el parto o embarazo, e infecciones. Junto con los abortos en condiciones insalubres, estos problemas hacen que mueran miles de mujeres cada año. Muchas de estas muertes podrían evitarse con la planificación familiar.

*La mujer puede mantener relaciones sexuales "secas" porque le gusta más a su esposo o pareja.* En algunos lugares, las mujeres usan jabones, hierbas o polvos para secar la vagina y hacer que el sexo sea más placentero para el hombre. Pero, con ello, se elimina la humedad natural de la vagina que la mujer necesita para sentir placer. Además, el sexo seco puede ser doloroso y peligroso para la salud. Cuando la vagina está seca durante el sexo, el pene del hombre puede rasgar la piel de la vagina de la mujer. Si, por ejemplo, el hombre tiene el virus VIH en el semen, aumentan las posibilidades de infectar a la mujer, a través de esos desgarrones en la vagina.

*continúa en la página 8*

*Podemos publicar ¡Saludos! gracias a la contribución de educadoras y grupos de mujeres de todo el mundo. Las actividades descritas en este número son algunos de sus ejercicios para ayudar a las mujeres a hablar sobre el sexo y para analizar cómo la desigualdad entre hombres y mujeres afecta la salud de la mujer.*

### Adentro

Guía de capacitación .....	página 2
Educación creativa .....	página 6
Entre nosotras .....	página 7
Seminario sobre género .....	página 8
Actividad de reflexión e intercambio de experiencias .....	hoja suelta

## Guía de capacitación

# Conversar sobre la vida sexual de la mujer

A muchas mujeres les cuesta pedir lo que necesitan y desean en sus relaciones sexuales. Esta guía de capacitación se refiere a los motivos por los cuales les resulta difícil y también habla de los peligros que acechan a la vida de la mujer, cuando no expresan sus necesidades y deseos. Las actividades de esta guía ayudan a las mujeres a:

- hablar sobre el sexo, incluso si les da miedo o vergüenza hacerlo.
- conversar sobre las diferentes expectativas que tienen hombres y mujeres en las relaciones sexuales.
- reflexionar sobre si tienen una vida sexual segura y satisfactoria o no.
- colaborar para seguir mejorando aspectos relacionados con la salud sexual.

Estas actividades dan mejores frutos cuando se realizan en grupos que se reúnen regularmente, y cuando las mujeres comparten un sentimiento de confianza, respeto y privacidad. Es posible que tenga que adaptar las actividades que presentamos a la realidad de las mujeres de su comunidad.



*Puede ser difícil para la mujer hablar sobre la sexualidad, porque hay muchos factores que afectan su modo de sentir y experimentar su vida sexual.*

## Crear un ambiente seguro

Para participar en un taller o actividad relacionada con la sexualidad, las mujeres deben sentir que están en un lugar seguro, donde pueden hablar abiertamente sobre sus opiniones y sentimientos. Intenten reunirse en un sitio privado para que el grupo pueda relajarse y enfocarse en el encuentro. De ser posible, sería importante que alguien cuidara a los niños durante la reunión. Como forma de preparación para la reunión, puede ser de utilidad comenzar por conversar sobre las aprensiones que tengan para hablar sobre el sexo.

Crear un ambiente seguro también significa ayudar a confiar en que las participantes van a respetar los sentimientos y experiencias de las demás, y que todo lo que se hable va a quedar dentro del grupo. Una forma de establecer esta confianza consiste en hacer que el grupo piense en algunas reglas básicas para que todas se sientan seguras durante la reunión.

*¿Estamos todas de acuerdo en que "confidencial" significa que fuera de la reunión nadie hablará de lo que otra persona haya dicho en el grupo, ni siquiera entre nosotras?*

**EL REGLAMENTO DE NUESTRO GRUPO**

1. Nadie tiene la obligación de hablar durante el taller, sino desea hacerlo.
2. Se tiene que intentar no interrumpir a otra de las participantes, mientras habla.
3. Todo lo que se diga hoy será confidencial y no puede compartirse con nadie de fuera del grupo.
4. Se respetará las opiniones de todas.
5. Si alguien no respeta estas reglas, la facilitadora del grupo repasará estas reglas con todo el mundo.

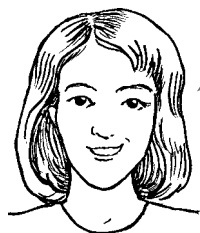
*Puede ser de utilidad analizar el significado de cada una de las reglas con el grupo y asegurarse de que todo el mundo va a respetar este reglamento.*

## Guía de capacitación

Las siguientes actividades y conversación llevarán varias horas. Se pueden realizar todas las actividades en una sola reunión o se pueden dividir en varias reuniones que se celebren seguidas. Tal vez sea necesario planear otras reuniones para tratar asuntos de los que las mujeres quieran hablar y que no puedan cubrirse durante la realización del taller. Podría colgar en la pared una lista

con futuros temas de discusión e ir anotando ahí los distintos temas de los que quieran conversar. Así las mujeres pueden enfocarse en los temas planificados y tienen la certeza de que podrán hablar de otros asuntos que les preocupan en otro momento.

### 1. Hablar de los distintos roles de hombres y mujeres en su comunidad.



*Muchas veces es difícil hablar de inmediato acerca del sexo. Por eso, puede ser útil empezar con una actividad que no trate específicamente del sexo. Esta actividad examina lo que se espera de los hombres y de las mujeres, de una forma creativa y graciosa.*

Para la actividad introductoria, muestre objetos que se encuentran en una casa, como los que se describen abajo. Pregunte a las mujeres si cierto objeto las hace pensar en los hombres o en las mujeres (o en ambos). Pídale que expliquen por qué. Hablen de los distintos roles de los hombres y las mujeres en la comunidad: ¿cómo se espera que actúen las mujeres?, ¿cómo se espera que piensen y sientan?, ¿qué aspecto tienen que tener?, ¿y los hombres? A continuación, hablen de cómo cada uno de los objetos mostrados se relaciona con esas expectativas o funciones que corresponden a hombres y mujeres en la comunidad.



*Éstos son algunos de los objetos que pueden utilizar: dinero, un carrito de juguete (que representa un carro de verdad), un libro, una olla, una botella de licor, un trapeador o una escoba, un azadón, un machete, una pluma y un papel, una muñeca (que representa un bebé) y un condón (preservativo).*

### 2. Conversar sobre lo que esperan hombres y mujeres de las relaciones sexuales.

Pida a las participantes que piensen en lo que esperan hombres y mujeres de las relaciones sexuales, y en qué se diferencian y en qué se parecen sus expectativas. Para guiar la conversación puede hacer preguntas como éstas:

- ¿Cómo se espera que hombres y mujeres aprendan sobre el sexo?  
¿Aprenden de forma distinta?
- Los hombres, ¿hablan abiertamente sobre el sexo? ¿Y las mujeres?
- ¿Se considera igual el placer del hombre que el de la mujer? ¿Se avergüenzan los hombres de sentir placer o deseo? ¿Y las mujeres?
- ¿Cómo cambian las expectativas de una mujer joven al casarse? ¿Y para un hombre?
- ¿Qué piensa la gente de un hombre que tenga relaciones sexuales con más de una mujer? ¿Qué piensa de una mujer que tenga más de una pareja sexual?



También podría ser interesante hablar de cómo hombres y mujeres aprenden cuáles son las expectativas y de quién o quiénes las aprenden.

## Guía de capacitación

### 3. Hablar sobre los problemas que experimentan las mujeres en sus relaciones sexuales.

Separe a las mujeres en grupos de 2 a 4 personas. Pida a todos los grupos que piensen en una situación difícil o en un problema que hayan vivido en una relación sexual. Cada uno de los grupos puede presentar su problema a los demás como si se tratara de un relato o bien, representarlo en un sociodrama. Después de cada relato o sociodrama, hablen sobre cómo esa situación afecta la vida sexual y el placer de la mujer, y su vida en general. Es también muy importante analizar las causas del problema.

A continuación presentamos un ejemplo de historia o relato, así como una lista de preguntas para reflexionar sobre la historia, además de ideas para el desarrollo de otras historias y representaciones.



*Contar una historia o representar una obrita son formas excelentes de conversar sobre situaciones complicadas. A menudo es más fácil hablar de problemas inventados que reales.*

#### LA HISTORIA DE EMMA

Emma y Tomás se casaron hace sólo tres meses. Emma no había tenido relaciones sexuales antes de casarse, y todavía se siente un poquito tímida y avergonzada cuando hace el amor. Tomás, por otro lado, no se siente igual. Desde la noche del casamiento, él ha sido muy agresivo en la cama.



Cada día, Tomás trabaja en el campo y Emma se queda sola en casa. Para Emma ha sido muy duro acostumbrarse a la vida de ama de casa, porque su familia vive lejos y ella tiene que ocuparse de la casa sin ayuda de nadie. Tiene que cuidar de los animales, trabajar en el campo, lavar la ropa, preparar el fuego y la cena. También tiene que caminar grandes distancias para conseguir agua y leña. A veces, por la noche está tan cansada que no le apetece tener relaciones sexuales. Pero Tomás siempre llega a casa con ganas de hacer el amor, y Emma no puede negarse a ello.

Sus hermanas le dijeron que es su deber de esposa complacer a su esposo en la cama —así son las cosas dentro del matrimonio—. Pero Emma no siente nada de placer cuando hace el amor con Tomás y está empezando a temer la llegada de su esposo todas las noches.

#### Preguntas para analizar la historia

- Hablar sobre cómo afecta la situación presentada a:
  - la salud de la mujer.
  - su experiencia o placer sexual.
  - sus sentimientos sobre su vida en general.
  - sus relaciones con su esposo o novio, y también con su familia.
- ¿Cómo puede afectar esta situación a la mujer en el futuro?
- El problema de la mujer, ¿es causado por lo que se espera de todas las mujeres?
- ¿Quién tiene mayor control sobre las decisiones en la relación?

#### Otras ideas para una historia o un sociodrama:

- Una mujer joven y soltera tuvo relaciones sexuales con su novio y cree que está embarazada. Tiene miedo de decírselo a su novio o a su familia.
- Una mujer sospecha que su esposo tiene relaciones sexuales con otras mujeres y que puede ser que tenga el virus del VIH (causante del SIDA). Quiere pedirle que use condones cuando tengan relaciones sexuales, pero tiene miedo de que él se enoje.

## Guía de capacitación

### 4. ¿Cómo se puede cambiar la situación?

Después de comentar todas las historias, pida a todos los grupos que piensen cómo cada situación pudo ser más sana y positiva para la mujer. Por ejemplo, ¿qué hubiera podido cambiarse en la vida de Emma para evitar esa situación? Haga una lista de todos los cambios y mejoras posibles que las participantes sugieran.

Luego vuelva a la lista y pregunte al grupo lo siguiente:

- ¿Podrían ustedes hacer alguno de estos cambios en sus vidas? ¿Y en las vidas de sus hijos? Tanto si la respuesta es afirmativa como negativa, ¿por qué?
- ¿Cómo podemos hacer estos cambios en nuestras familias y comunidad?
- ¿Qué necesita usted o qué necesita el grupo para hacer posibles estos cambios?



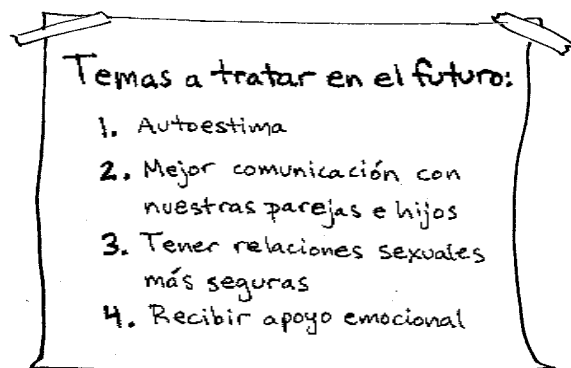
### 5. Organizar los pasos siguientes.

Diríjase a cada una de las participantes en el taller y pídale que mencionen una cosa que quieran cambiar en sus vidas después de irse de la reunión de hoy.

Puede ser útil hablar sobre modos de apoyarse unas a otras. Asegúreles que el grupo seguirá trabajando en común estos asuntos.

Fijen una fecha para la reunión siguiente y decidan en grupo qué temas van a tratar la próxima vez.

Mire la lista titulada "Temas a tratar en el futuro" que el grupo empezó a confeccionar al comenzar la reunión. Añada otras sugerencias de las participantes. Pida al grupo que ordene los temas de más a menos importante y organice las reuniones futuras basándose en esta lista.



#### Aquí presentamos algunas acciones o actividades que puede emprender después de esta primera reunión:

- Al comienzo de las próximas reuniones, pida a las mujeres que expliquen cómo se han sentido desde el último taller. Si no les incomoda hacerlo, las mujeres pueden hablar de sus propias experiencias y ofrecerse unas a otras, apoyo, consejos o sugerencias.
- Planifique una reunión para conversar con los hombres de la comunidad. Vea la descripción del grupo HASIK en la página 8 de este boletín para descubrir maneras de incluir a los hombres en los debates sobre asuntos relacionados con las relaciones entre hombres y mujeres.  
*Para obtener más ideas, lea la página siguiente donde tratamos sobre técnicas creativas para la educación sobre la salud. Estas técnicas son usadas por grupos de todo el mundo.*

## Actividades para ayudar a las mujeres a sentirse más seguras de sí mismas y a aumentar la autoestima

La pena, la vergüenza y el miedo pueden hacer que la mujer no se sienta en control de su cuerpo y su sexualidad. Las siguientes actividades son una serie de sugerencias de nuestras lectoras para ayudar a la mujer a analizar las razones por las cuales no se siente capaz de hablar o aprender sobre la sexualidad, ni disfrutar del sexo.

### Decir las palabras

*Una actividad introductoria*

Diga una palabra como "sexo", "vagina" o "pene", y pregunte al grupo si saben otras palabras que se usen para referirse a lo mismo. Luego, el grupo puede comentar cuáles de esas palabras se utilizan también para insultar a la mujer y cuáles se usan porque a la gente le da vergüenza decir las palabras médicas o más formales. Este ejercicio relaja el ambiente y hace reír un poco, de manera que es más fácil hablar sobre el sexo. Además ayuda a comenzar a hablar sobre cuestiones de género, es decir sobre asuntos que tienen que ver con la condición de ser mujer u hombre.

— Nkechi Chukwuani, Nigeria



### Círculo de la autoestima

*Esta actividad funciona mejor en grupos donde las participantes se conocen bien.*

Pida a las mujeres que formen un círculo, con una de las participantes en el centro. La mujer que está en el centro tiene que mirar a cada una de las mujeres que forman el círculo a los ojos, mientras le dicen tres cosas positivas a ella. La mujer que está siendo alabada no puede contradecir lo que le digan; sólo tiene que dar las gracias. Y así, todas las mujeres pasan al centro y se repite la misma acción.

— Barbara de Souza, Brasil



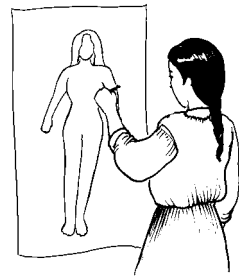
### Trazar un mapa del cuerpo

*Esta actividad supone una forma efectiva de comunicarse con las mujeres sobre sus cuerpos y la sexualidad.*

Dibuje una silueta femenina en el suelo con un bastón, o en un pedazo grande de papel con un lapicero o una pluma, o con cualquier material de que disponga. Pida a las mujeres que dibujen las partes sexuales del cuerpo. También pueden señalar las regiones del cuerpo donde las mujeres sienten placer.

A muchas mujeres les puede intimidar tener que dibujar los órganos sexuales o partes íntimas del cuerpo. No obstante, cuando vean a la educadora dibujando, comenzarán a participar. Una vez que estábamos llevando a la práctica esta actividad, una mujer dibujó el clítoris (la parte de los genitales femeninos más sensible al tacto) y dijo abiertamente al grupo: "Esta parte nos proporciona placer. Si queremos sentir placer, tenemos que decir a nuestros esposos lo que tienen que hacer".

— CHETNA, La India



### Recursos para obtener más información sobre la educación sexual:

**IMIFAP, A.C. (Educación, salud y vida)**  
Apdo. 41-595  
México, D.F.11001, MÉXICO  
tel: 52-5-611-5876  
fax: 52-5-563-6239  
llamada sin costo: 01800-0175900  
(adentro de México)  
correo electrónico: [imifap@imifap.org.mx](mailto:imifap@imifap.org.mx)  
sitio web: [www.imifap.org.mx](http://www.imifap.org.mx)

**Puntos de Encuentro**  
Rotonda del Güegüense  
4c abajo 1c al lago  
Apdo. RP-39  
Managua, NICARAGUA  
tel: 505-268-1227  
fax: 505-266-6305  
correo electrónico: [puntos@puntos.org.ni](mailto:puntos@puntos.org.ni)  
sitio web: [www.puntos.org.ni](http://www.puntos.org.ni)

**Family Care International**  
588 Broadway, Suite 503  
New York, NY 10012, EE.UU.  
tel: 01-212-941-5300  
fax: 01-212-941-5563  
correo electrónico: [info@familycareintl.org](mailto:info@familycareintl.org)  
sitio web: [www.familycareintl.org](http://www.familycareintl.org)

*FCI mantiene oficinas en Bolivia, Colombia, Ecuador y México. Vea al sitio web para más información.*

También puede consultar el libro publicado por la Fundación Hesperian: **Donde no hay doctor para mujeres, un manual para la salud de la mujer.**

## Entre nosotras

### ¿Utilizan ¡Saludos!?

Si es así, las invitamos a compartir con nosotras sus experiencias con el uso de las actividades e información que se publicaron en este número o en números anteriores de ¡Saludos! También nos gustaría saber cómo adaptaron las actividades a su grupo y desearíamos recibir sus comentarios sobre cómo hacer que el boletín sea más útil para ustedes. En los próximos números de ¡Saludos!, ¿qué otros temas relacionados con la salud de la mujer les gustaría ver tratados?

Sus experiencias en utilizar estos materiales son muy importantes por diversas razones. En próximas ediciones del boletín, vamos a publicar una página denominada "Entre nosotras" con los comentarios de las lectoras. Sus ideas, experiencias y lecciones aprendidas pueden ayudar a otros grupos y a otras educadoras que trabajan para mejorar la salud de las mujeres en todo el mundo. Esperamos que con este intercambio de ideas y experiencias se formen lazos entre grupos para poder aprender unos de otros. Además, gracias a sus comentarios específicos sobre los contenidos y utilidad del boletín, podemos tener la seguridad de que con ¡Saludos! satisfacemos sus necesidades y que les resulta interesante y útil en su trabajo.

Nos damos cuenta de que puede ser difícil encontrar tiempo para enviarnos sus comentarios. Para agradecerles su colaboración, remitiremos un ejemplar gratis de *Donde no hay doctor para mujeres* a 50 personas que nos escriban. Pueden enviarnos sus comentarios sobre el uso de ¡Saludos! por carta, correo electrónico o fax (nuestra información de contacto está en la última página).

¡Muchísimas gracias a todas las que aportaron sus comentarios en el pasado! Sus experiencias, información y agudeza de percepción nos ayudaron a que ¡Saludos! se comunique con mujeres de todo el mundo. Valoramos enormemente su continua colaboración.

*Esta es una lista de los números anteriores de ¡Saludos!:*

- Cáncer cervical (nº 1)
- Violencia doméstica (nº 2)
- Las mujeres y el trabajo (nº 3)
- VIH/SIDA (nº 4)
- Tuberculosis (TB) (nº 5)
- Riesgos del parto (nº 6)
- Salud medioambiental (nº 7)



**Recibimos esta carta de HELP Resources, una organización que se dedica a proporcionar servicios educativos, y a facilitar recursos y capacitación sobre la salud en Papúa-Nueva Guinea.**

Queridas amigas:

Nuestro grupo aprendió una importante lección, cuando valoramos nuestra experiencia en la dirección de un curso sobre salud reproductiva. Durante el diseño del curso en que colaboramos con líderes experimentadas y trabajadoras de la salud, fuimos sinceras y compartimos abiertamente nuestros sentimientos con el resto de componentes del grupo. Creamos un manual de capacitación excelente y directo en nuestro idioma, el criollo. Estábamos seguras de que el curso serviría para ayudar a otras a conversar abiertamente y a aprender sobre los temas de salud reproductiva. Estábamos seguras de que el programa causaría un gran revuelo positivo, y que se usaría en todo el país.

Sin embargo, no fue así. Nuestro primer taller comunitario no tuvo todo el éxito que esperábamos. Las educadoras se sintieron inhibidas al tener que hablar abiertamente con miembros de su propia comunidad sobre temas de salud reproductiva y derechos de las mujeres, sexualidad, diversidad sexual y la práctica de un sexo seguro.

Pasamos por alto la importancia de crear un ambiente de apoyo y confianza mutuos antes de empezar el cursillo. Nos llevó mucho tiempo darnos cuenta de que fuera del entorno seguro del curso, donde se excluyen las críticas, era difícil para las educadoras llevar esos asuntos a sus respectivas comunidades. El programa requería del apoyo de un ejercicio preparatorio para sacar a la luz los tabúes del grupo, sus inhibiciones, miedos, ideas falsas y críticas sobre la salud reproductiva y sexual. Este ejercicio ayudaría tanto a participantes como a educadoras a sentirse cómodas y a expresarse libremente.

No deberíamos desanimarnos cuando suceden pocos cambios permanentes y un proyecto no tiene todo el éxito que uno esperaba. En nuestra organización, estamos intentando comenzar desde el principio una vez más.

Tenemos muchas ganas de recibir el nuevo número de ¡Saludos!. Muchísimas gracias.

Equipo de capacitación de HELP Resources  
PO Box 1071  
Wewak  
East Sepik Province  
PAPÚA-NUEVA GUINEA  
tel/fax: 675-856-3225  
correo electrónico: [sabet@global.net.pg](mailto:sabet@global.net.pg)

## Cómo mejorar la vida sexual de la mujer (continuación), viene de la página 1

### Las mujeres tienen que creer que sus vidas son importantes

Las mujeres tienen que estar convencidas de que sus necesidades y deseos son tan importantes como los de los hombres para poder tomar decisiones sanas y satisfactorias en sus relaciones personales. Para que esto sea posible, tenemos que alentar a las mujeres a valorar su propia salud y felicidad, y a compartir sus sentimientos e ideas. Esto es especialmente importante en aquellas comunidades donde las mujeres no hablan abiertamente sobre el sexo, la regla u otras cuestiones relacionadas con la salud de la mujer.



Los padres, familiares, maestros y otros miembros de la comunidad tienen que comenzar a enseñar a las mujeres a quererse a sí mismas, cuando son aún pequeñas. También tienen que ofrecerles oportunidades de crecer y desarrollarse, y asegurarse de que reciben una educación.

La educación sobre la salud que se centra en el valor de la salud y placer de las mujeres, puede ayudar a éstas a valorar sus vidas en general. La educación sobre temas de salud también tiene que tomar en cuenta la realidad que experimentan las mujeres en sus hogares y en sus comunidades, y tiene que servir para enseñarles a defender sus necesidades y opiniones. Todas las

mujeres tienen derecho a disfrutar de una vida sexual segura y satisfactoria.

*Agradecemos especialmente la colaboración en este número a las siguientes personas y asociaciones:*

ASECSA (Guatemala)  
Christine Bantug - HASIK (Las Filipinas)  
Sarah Bassey - Women Rehab Center (Nigeria)  
Angeles Cabria y Angela Martínez - PIWH (EE.UU.)  
Indu Capoor y Pallavi Patel - CHETNA (La India)  
Nkechi Chukwuani - WERF (Nigeria)  
Elizabeth Cox - HELP Resources (Papúa-Nueva Guinea)  
Nick Danforth (EE.UU.)  
Barbara de Souza (Brasil)  
Linda Dhammika (Zambia)  
Laura Goldman (EE.UU.)  
Andrea Irvin (Mongolia)  
Ngozi Iwere - Community Life Project (Nigeria)  
BA Laris (EE.UU.)  
Coni López (México)  
Mujeres Unidas y Activas (EE.UU.)  
N.B. Sarojini - Sama Health Forum (La India)  
Melissa Smith (EE.UU.)  
Orpha Tadi - Care For Life (Nigeria)



### PERFIL

## Seminario sobre género para hombres

A pesar de que este número de *¡Saludos!* está especialmente dedicado a cómo mejorar la autoestima y la autoridad de la mujer, el hombre también tiene que involucrarse en el proceso. Las relaciones sexuales entre hombres y mujeres no mejorarán, a menos que los hombres entiendan las necesidades de la salud de la mujer y colaboren activamente para efectuar cambios. Cambiar las cosas no puede ser solamente responsabilidad de la mujer.

Una organización de Filipinas llamada HASIK (por sus siglas en inglés que significan "Utilización de iniciativas destinadas a promover la independencia y el conocimiento") ha creado una exitosa serie de cursillos que puede darle algunas ideas.

HASIK se fundó en 1988 con el objetivo de ayudar a la gente pobre que vivía en las ciudades. El seminario titulado "Seminario sobre género" para hombres es uno de los muchos programas que tratan asuntos relacionados con la pobreza, la discriminación y la desigualdad sexual. Este seminario dura de dos a tres días, y su propósito es dar a conocer a los hombres la opresión que sufren las mujeres, además de permitirles compartir sus propias experiencias. Se pide a los participantes que piensen en modos de crear una sociedad más justa y que se comprometan a actuar para llevar el cambio a sus comunidades.

El seminario transmite cuatro ideas básicas: 1) La igualdad sexual no es una guerra entre sexos. 2) La igualdad sexual no va en contra de los hombres. 3) Tanto mujeres como hombres son víctimas de la desigualdad entre sexos, aunque las mujeres lo son más que los hombres. 4) Tanto hombres como mujeres tienen la responsabilidad de cambiar la situación de desigualdad.

Después de haber realizado más de 80 seminarios en que participaron hombres de todas las edades, la demanda seguía siendo tan grande que HASIK no se daba abasto. Por este motivo, decidieron publicar un libro basado en el seminario, para que las organizaciones y los grupos de la comunidad pudieran organizar sus propios seminarios. Si están interesados en pedir este libro, envíen un cheque o giro postal pagadero a HASIK a la siguiente dirección:

HASIK, Inc.  
FCDU Savings Account No. 3084-0035-64  
Bank of the Philippine Islands - Loyola Branch  
299 Katipunan Road  
Quezon City, FILIPINAS  
correo electrónico: [hasik@surfshop.net.ph](mailto:hasik@surfshop.net.ph)

El precio total del libro depende de donde viva (debido al costo del envío):  
Asia: \$19  
América Latina, Canadá y Estados Unidos: \$22  
África y Europa: \$23

*¡Saludos!* es una publicación de la Fundación Hesperian.

La Fundación Hesperian es una organización sin fines de lucro dedicada a mejorar la salud de las personas que viven en comunidades pobres en todo el mundo. Proveemos recursos y materiales para el autocuidado informado. Creemos que toda persona puede dirigir su propia salud.

**Coordinadora de edición:** Julie Gerk

**Traducción al español:** Nuria Juhera

**Redacción y edición:** Kristen

Cashmore, Darlena David, Arlyn Faur, Todd Jailer, Elaine Knobbs, Jane Maxwell, Susan McCallister, Sarah Shannon, Christine Sienkiewicz, Fiona Thomson, Erica Weinstein, Ivonne Del Valle

**Diseño gráfico:** Christine Sienkiewicz, Sarah Wallis

**Logotipo:** Sara Boore

**Dibujantes:** Namrata Bali, Sara Boore, Heidi Broner, Janie Hampton, Anna Kallis, Petra Röhr-Rouendaal, Christine Sienkiewicz, Lihua Wang, Sarah Wallis

**Escribenos:**

*¡Saludos!*

Fundación Hesperian

1919 Addison Street, Suite 304

Berkeley, California 94704 EE.UU.

tel: 1-510-845-1447

fax: 1-510-845-9141

correo electrónico: [whx@hesperian.org](mailto:whx@hesperian.org)

sitio web: [www.hesperian.org](http://www.hesperian.org)





## Actividad de reflexión e intercambio de experiencias

En muchas comunidades, las mujeres rara vez tienen la oportunidad de hablar sobre sus experiencias y sentimientos. El hecho de reflexionar y compartir ideas y sentimientos puede proporcionar un entorno privado y seguro para que las mujeres conversen con otras mujeres sobre experiencias que han tenido. Pueden comparar en qué se asemejan y en qué

difieren sus experiencias, y pensar en posibles soluciones a sus problemas. Un ejercicio como el que sigue puede ayudar a reforzar la confianza mutua.

*"Un viaje a través del tiempo" es un ejemplo de actividad de reflexión e intercambio para ayudar a la mujer a explorar sus experiencias personales sobre la sexualidad.*

### Un viaje a través del tiempo

Antes de comenzar el ejercicio, explique al grupo que durante el mismo pueden aflorar sentimientos muy fuertes. Las mujeres podrían recordar experiencias personales dolorosas de las que es difícil hablar. Pida a las mujeres que expliquen qué tipo de apoyo les gustaría recibir y cómo podrían ofrecer su apoyo a otras participantes del grupo.



Para crear un ambiente más íntimo y menos parecido al de una reunión oficial, pida a las mujeres que formen un círculo. Haga lo posible para que todas se relajen. Puede hacer cosas como atenuar la luz de la habitación, poner música relajante o pedir al grupo que se ponga en una posición muy cómoda.

Diga al grupo que van a viajar al pasado. Pida a las participantes que cierren los ojos, respiren profundo y que se

imaginen cuando eran niñas. Hable reposada y lentamente, y haga preguntas como las que presentamos a continuación. Las mujeres no tienen que contestar en voz alta. Este es un ejercicio para hacer en silencio. Espere uno o dos minutos después de cada pregunta, para que tengan tiempo de reflexionar sobre su propia experiencia.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo y cuándo se dio cuenta por primera vez que ser niña era diferente de ser niño?, ¿cómo se sintió al darse cuenta de ello?
- ¿Cómo se sintió la primera vez que tuvo la regla?, ¿qué le habían contado al respecto y quién lo hizo?
- ¿Cómo fue su primera experiencia sexual?, ¿fue como esperaba?
- ¿Cómo cree que es su vida sexual en la actualidad?, ¿cuáles son sus sentimientos al respecto?



## Actividad de reflexión e intercambio de experiencias (continuación)

Pida a las participantes que abran los ojos e invítelas a compartir sus pensamientos. Si alguien no quiere hacerlo, no la obligue. Es posible que esté dispuesta a hablar durante la próxima reunión.

El intercambio de experiencias se puede hacer a nivel de todo el grupo, en grupos más pequeños o bien por parejas. Cada una de las mujeres debería tener tiempo para expresarse mientras las demás escuchan en silencio.



*A veces, si la educadora comparte primero sus ideas y sentimientos, hace que el resto de las mujeres se suelten.*



*Las participantes pueden preferir estar en un grupo de mujeres de más o menos su misma edad.*

Cuando todas hayan compartido sus sentimientos o pensamientos, pida a las mujeres que vuelvan a formar un círculo. Hablen de lo que el grupo está sintiendo en ese momento. Recuerde a las mujeres que aunque puedan estar sintiéndose solas, el grupo puede aportarles el apoyo que necesitan. Asegúreles que expresar lo que piensan y sienten es importante y ayudará también a las demás. Si le parece apropiado, pueden simbolizar este apoyo dándose las manos, o haciendo un ritual silencioso o hablado. Pase tanto tiempo en esta actividad como el grupo necesite.

### Ideas para dirigir actividades de reflexión e intercambio de experiencias

Estos son algunos aportes de las educadoras que contribuyeron a la redacción de este número:

*Como no sabe cuánto tiempo puede llevar el ejercicio de reflexión e intercambio de experiencias, es mejor no tener límites estrictos de tiempo. Las participantes podrían preocuparse si piensan que hablan demasiado rato. Asegúreles que pueden tomarse todo el tiempo que quieran y necesiten.*



*Es importante que la facilitadora muestre que se siente cómoda con las experiencias que comparten las mujeres y que no las juzga.*



*Puede realizar una reflexión personal a la mitad o al final del taller, cuando las participantes estén más cómodas las unas con las otras. O, puede empezar el taller con una reflexión personal para prepararse para otras actividades.*



*Aportes para la facilitadora*



*Los resultados de esta actividad pueden ser muy variados y son difíciles de predecir. Intente no crear expectativas en el grupo antes de realizar la actividad.*



*Para crear un ambiente propicio para la reflexión personal, pida a las mujeres que cierren los ojos. Describa una imagen o una situación que puedan visualizar. Por ejemplo, para ayudar a que piensen sobre su infancia, diga algo como lo que sigue: "Eres muy, muy joven. Estás jugando en la calle con tus hermanas, hermanos o amiguitos. Hace mucho sol".*



*Si las mujeres no se sienten cómodas en el grupo, es posible que no quieran compartir sus sentimientos y emociones.*

