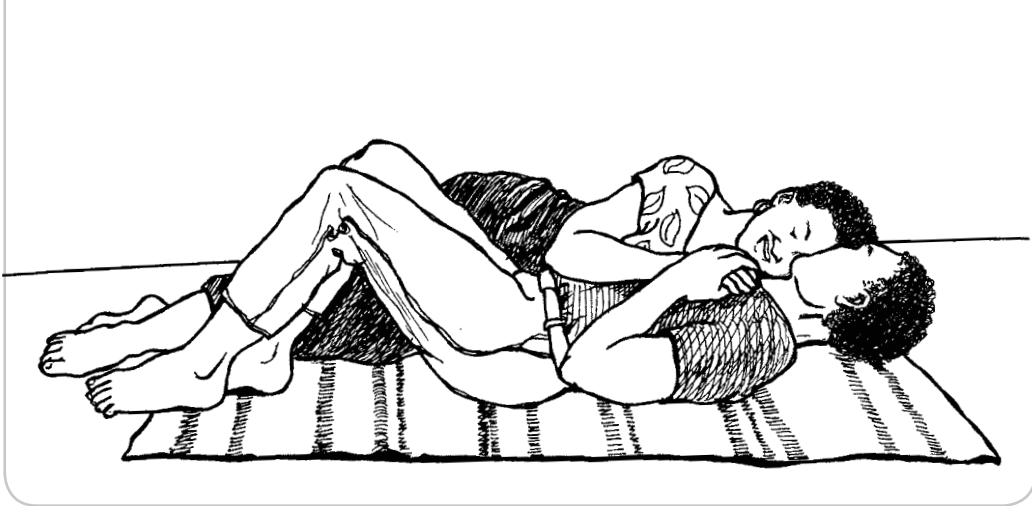


Capítulo 4

Enseñar y aprender sobre la sexualidad	76
Empiece con la reproducción	77
ACTIVIDAD: Delantales reproductivos.....	78
¡Hable de la sexualidad!	79
ACTIVIDAD: ¿Dónde estás en la escala?	79
La identidad de género y la orientación sexual.....	80
Prepararse para hablar en grupo sobre el sexo y la sexualidad.....	82
Iniciar conversaciones sobre la sexualidad	83
ACTIVIDAD: Lotería de allá abajo	86
El placer es importante	88
ACTIVIDAD: ¿En dónde sentimos placer?	89
La desigualdad daña la salud	92
Derechos y expectativas sexuales	92
ACTIVIDAD: ¿Qué significa el sexo para un hombre? ¿Qué significa el sexo para una mujer?.....	94
Actividades para hablar sobre la salud sexual	95
ACTIVIDAD: Cambiar historias, cambiar vidas	96
Comunicarse para tener relaciones más saludables	97
Desarrollar la autoestima para hablar sobre el sexo con la pareja.....	99
ACTIVIDAD: Practiquemos cómo hablar sobre el sexo con nuestras parejas	100
ACTIVIDAD: Sí, tal vez, no: Explorar nuestros deseos y límites	102

La sexualidad y la salud sexual



Cuando usted piensa en la sexualidad y la salud sexual quizás piense primero en el embarazo o evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS). La sexualidad se refiere a la manera en que expresamos nuestras emociones y pensamientos a través de nuestro cuerpo, mientras que la salud sexual se refiere a las formas sanas, seguras y placenteras en que podemos disfrutar de nuestra sexualidad.

Para que una mujer tenga una buena salud sexual, no es suficiente que tenga un cuerpo sano. Una mujer también necesita poder:

- Elegir a su pareja sexual.
- Elegir cuándo y cómo tener sexo.
- Elegir si quiere embarazarse o no, y cuándo hacerlo.
- Sentirse capaz de protegerse a sí misma contra las infecciones de transmisión sexual, especialmente del VIH.
- Vivir sin violencia sexual y sin sexo forzado.

Las actividades de este capítulo pueden ayudar a que la gente se sienta más segura al hablar sobre la sexualidad y la salud sexual y lo que puede hacer para tener relaciones sexuales más sanas. Las actividades se pueden adaptar a la edad, género, creencias y prácticas culturales de su grupo.

Enseñar y aprender sobre la sexualidad

Toma tiempo lograr que las personas se sientan cómodas al hablar abiertamente sobre la sexualidad y la salud sexual. La siguiente historia relatada por la doctora Aruna Uprety de Nepal muestra cómo ella utilizó las actividades de este capítulo para alentar a un grupo de mujeres a hablar y reflexionar sobre su salud sexual.

Aprender a hablar abiertamente sobre la sexualidad

Durante 20 años en Nepal, he acompañado a promotoras de salud en sus visitas a pueblos alejados. Cuando empecé a ir, las mujeres de las comunidades solo hablaban en privado sobre su salud reproductiva. Eran demasiado tímidas para hablar en grupo.

Con el paso de los años tanto las promotoras de salud como las mujeres se empezaron a sentir cada vez más cómodas con los temas de salud reproductiva y era más fácil hablar todas juntas sobre el embarazo y el parto. Por eso pensé que sería fácil hablar con ellas sobre la sexualidad y la salud sexual, pero estaba equivocada.

Con un grupo pequeñito de mujeres comenzamos a hablar sobre las dificultades de sus vidas cotidianas, sobre sus embarazos y los problemas de salud que enfrentaban, como las infecciones de transmisión sexual. Pero al hablar sobre la sexualidad y la salud sexual, les dio mucha vergüenza y se reían mucho. No querían hablar abiertamente conmigo sobre estos temas.

Nos han enseñado que el sexo es solo para tener bebés.

Hemos aprendido que el sexo es nuestra obligación como esposas. Nos enseñaron a no pensar en nuestro placer.

¿Sexo entre dos hombres o dos mujeres? ¿Cómo?



Pero las promotoras de salud sí querían hablar más sobre estos temas porque los doctores y las enfermeras que las capacitaron no les dijeron nada sobre la sexualidad o cómo hablar sobre ella. Ellas quieren prepararse para hablar con sus comunidades sobre la salud sexual. Primero quieren reunirse con cada mujer, como lo hacían antes. Y en un futuro quieren organizar reuniones sobre la sexualidad y la salud sexual con grupos separados de mujeres y hombres.

El sexo puede ser una de las experiencias físicas y emocionales más placenteras en la vida de una mujer. Desafortunadamente, para muchas mujeres el sexo pocas veces es placentero o agradable. El sexo es particularmente dañino cuando es forzado o violento. Las mujeres y su parejas necesitan poder hablar sobre sus sentimientos sexuales, sobre lo que les da placer y las diferentes maneras de tener sexo, de cuándo quieren tener o no tener sexo, de cuándo quieren embarazarse o si quieren prevenir el embarazo. Poder conversar sobre estos sentimientos les permite a las mujeres compartir en confianza si están cansadas, si están enfermas, si están preocupadas sobre el VIH u otras infecciones de transmisión sexual o si simplemente no quieren tener sexo.

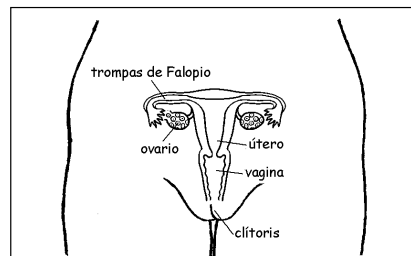
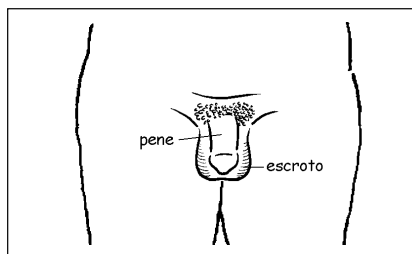
Algunas personas piensan que si las y los jóvenes reciben información sobre el sexo, van a tener sexo a una edad temprana. Pero eso no es cierto. Ellos necesitan información sobre la forma en que se relaciona el sexo con la salud antes de empezar a tener relaciones sexuales. Y al aprender sobre estos temas a menudo los hace más responsables y respetuosos entre sí cuando comienzan a tener relaciones sexuales.

A mí nadie me habló sobre esto cuando tenía tu edad, pero quiero que tú sí lo sepas. El sexo no solo es para tener bebés, también debe sentirse rico.



Empiece con la reproducción

Hablar sobre el sexo puede ser más fácil si empieza con la reproducción, es decir, cómo ocurre el embarazo y cómo nacen los bebés. Usar las palabras médicas o científicas de las partes reproductivas de las mujeres y de los hombres y explicar sus funciones, ayuda a hacer a un lado los prejuicios asociados con las palabras populares. Si la única palabra que las personas conocen para "pene" o "vagina" se considera ofensiva, es probable que no quieran decirla durante una charla de salud. Aprender nuevas palabras ayuda al grupo a tomar en serio la nueva información y pensar sobre la salud sexual de manera más respetuosa.



Dibujos como estos ayudan a explicar cómo funcionan los órganos reproductivos de las mujeres y de los hombres. La actividad en la siguiente página ayuda a que el grupo practique decir estas palabras.

Actividad

Delantales reproductivos

- 1 Forme grupos pequeños de 3 ó 4 personas y a cada grupo dele 2 delantales hechos de tela blanca, unos cuantos retazos de tela de colores, tijeras u otros instrumentos para cortar la tela y un bolígrafo o marcador. También puede usar papel para hacer los delantales.
- 2 Pida a los grupos que dibujen los órganos reproductivos de las mujeres en uno de los delantales y los órganos reproductivos de los hombres en el otro delantal.
- 3 Después, pídales que corten pequeños retazos de tela de colores para representar la sangre de la menstruación, el esperma y el óvulo, y los peguen con cinta en los delantales. Así podrá volver a usar los delantales cuando realice esta actividad otra vez.
- 4 Cuando hayan terminado, vuelva a reunir al grupo y pídales a 2 personas de cada grupo que se pongan los delantales y expliquen lo que muestran.
- 5 Si el grupo se siente cómodo, pídales que señalen las partes que son más importantes para el placer y luego las que son importantes para la reproducción.
- 6 Para concluir, pídales que hablen de lo que aprendieron sobre el sexo y la reproducción. Hablen sobre cualquier pregunta que tengan.



Órganos reproductivos de un hombre

Órganos reproductivos de una mujer

Puede ser divertido hacer la actividad con hombres y mujeres jóvenes al mismo tiempo. Para hacerla más divertida en un grupo mixto, pídales a los hombres y a las mujeres que intercambien delantales.



Cuando realice esta actividad, tome en cuenta que es posible que haya personas en su grupo que no se identifiquen como mujeres u hombres, aunque físicamente parezcan uno u otro. Pueden autoidentificarse como transgénero o quizás como intersexuales. Respete y asegúrese de que el grupo respete las formas de autodefinición de cada persona.

Esta actividad puede generar preguntas sobre los problemas de la regla, el sexo o tener hijos. Si el grupo muestra interés, puede invitar a una trabajadora de salud a hablar con el grupo. Vea los capítulos 4, 6 y 12 del libro *Donde no hay doctor para mujeres*.

¡Hable de la sexualidad!

La sexualidad es una parte importante de la vida de todas las personas. Es parte de la manera de ser de la persona todo el tiempo, incluso cuando no está haciendo algo sexual o pensando sobre el sexo. La sexualidad es mucho más que el sexo o las relaciones sexuales, es decir, cuando el hombre inserta su pene en la vagina de la mujer y suelta semen.

La sensualidad se refiere a las sensaciones físicas de agrado y placer que sentimos en nuestro cuerpo a través de los sentidos de tacto, vista, oído, olfato y gusto. También incluye nuestras fantasías sobre los sentimientos y las sensaciones sexuales y las cosas que podemos imaginar, incluso si no las hacemos.

La intimidad y las relaciones de pareja incluyen todas las formas en que sentimos cercanía y amor hacia una pareja sexual. La confianza es importante para la intimidad y se desarrolla cuando la pareja aprende a través del tiempo a confiar emocional y físicamente el uno en el otro.

La identidad sexual es una combinación de 4 cosas: el sexo biológico (tener cuerpo de hombre o mujer), la identidad de género (sentir y actuar como hombre o como mujer o alguna combinación de los 2), los roles de género (hacer lo que la sociedad espera de un hombre o de una mujer) y la orientación sexual (sentir atracción hacia hombres, mujeres o ambos).

Actividad

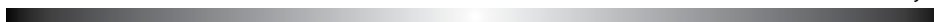
¿Dónde estás en la escala?

Las identidades sexual y de género pueden cambiar con el tiempo. Esta actividad es para su propia reflexión. Usted no tiene que compartir sus respuestas con nadie más. Ponga una marca (o varias marcas) que muestren dónde se encuentra usted en la siguiente escala:

Sexo biológico (tener cuerpo de hombre o de mujer):

Hombre

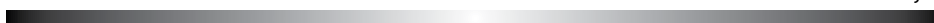
Mujer



Identidad de género (sentirse o actuar como hombre o mujer):

Hombre

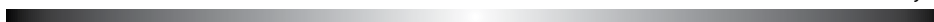
Mujer



Roles de género (hacer lo que se espera de un hombre o una mujer):

Hombre

Mujer



Orientación sexual (sentir atracción hacia hombres o mujeres o hacia ambos):

Hombre

Mujer



La identidad de género y la orientación sexual

Las diferentes orientaciones sexuales tienen diferentes nombres: una persona homosexual se siente atraída por personas del mismo sexo; una persona heterosexual siente atracción por personas del sexo opuesto y una persona bisexual se siente atraída tanto por hombres como por mujeres. A veces la gente usa la palabra homosexual para referirse a hombres que se sienten atraídos por otros hombres y lesbiana para mujeres que se sienten atraídas por otras mujeres.

Transgénero y transexual se refieren a personas cuya identidad de género es diferente a su sexo biológico, por ejemplo, una persona con cuerpo de hombre que se identifica como mujer, o una persona con cuerpo de mujer que se identifica como hombre. Estos sentimientos comúnmente inician desde pequeños, cuando empiezan a sentirse de un género u otro, o cuando desarrollan su sexualidad en la adolescencia. Algunas personas no se identifican con ninguno de los 2 géneros.

En todo el mundo hay personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero e intersexuales (LGBTI). En algunos lugares siempre han sido aceptadas y tratadas con dignidad. Pero en muchos otros lugares, los líderes religiosos, políticos y otras personas influyentes han trabajado activamente para estigmatizar las identidades homosexuales y transgénero. Muchas personas LGBTI esconden su orientación sexual debido a las leyes y los prejuicios en contra de diferentes identidades y orientaciones. El rechazo social que sufren puede causar miedo y vergüenza que a su vez, pueden causar problemas de salud física y mental. Las personas LGBTI pueden ser rechazadas por su comunidad, lo que puede causar depresión y otros problemas de salud. Es probable que ni siquiera busquen atención básica de salud por temor a que se descubra su orientación sexual.

Las organizaciones de derechos humanos en todo el mundo luchan por acabar con la violencia, discriminación y exclusión de las personas LGBTI y promueven la comprensión y la aceptación de los diferentes tipos de relaciones y familias.



La orientación sexual y la identidad de género pueden ser los temas de la sexualidad que son más difíciles de abordar en grupo. En mi grupo, algunas personas ni siquiera querían hablar sobre la homosexualidad, así que empezamos por hablar sobre la vergüenza y el estigma. Todos estuvieron de acuerdo en que la estigmatización de cualquier persona es injusta y no es saludable. Tal vez, con el tiempo la gente podrá hablar sobre las diferentes orientaciones sexuales.

Acabar con la discriminación promueve la salud

La constitución de Guyana, un país pequeño en Sudamérica, declara que las mujeres y los hombres tienen los mismos derechos y que todas las ciudadanas y ciudadanos deben tener el mismo acceso a la educación, al trabajo y a la atención de salud. La discriminación basada en la raza, el color de la piel, las opiniones políticas o las creencias religiosas está prohibida por su constitución. Pero estos derechos no han sido respetados para las personas lesbianas, gays, bisexuales, transgéneros e intersexuales (LGBTI) que viven abiertamente su orientación sexual. Las personas travestis que no usan la ropa que la sociedad considera correcta para su género, son especialmente acosadas y les resulta difícil conseguir empleo.

La Sociedad en Contra de la Discriminación por Orientación Sexual (SOCODOS) se formó en 2003 con una campaña para incluir la orientación sexual como uno de los derechos fundamentales que debería de proteger la constitución de Guyana. Desde entonces ha trabajado para acabar con el acoso y la discriminación en contra de las personas LGBTI. Han exigido la eliminación de leyes que penalizan las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo y el travestismo.

SOCODOS usa medios de comunicación de forma creativa. Cada año organizan un festival de cine llamado “Pintando el espectro”, que proyecta películas de las comunidades LGBTI de todo el mundo. Las películas ilustran los retos y las maneras de sobrevivir como personas LGBTI en comunidades con pocas libertades sociales, y destacan la diversidad sexual y de género como un aspecto importante de la humanidad.

En el 2007, el Ministerio de Salud, el Programa Nacional de SIDA y el Sindicato de Maestros, organizaron el debate “Los maestros homosexuales o lesbianas no deben de dar clases”. SOCODOS le escribió una carta al periódico más importante de Guyana denunciando al gobierno y al sindicato por ignorar el derecho de los maestros al trabajo, el cual está protegido por la constitución. Su carta amplió el debate público y permitió que SOCODOS educara a más personas sobre el derecho a la diversidad sexual y los derechos de las personas LGBTI.

Más recientemente, se asoció con el Ministerio de Salud y otras organizaciones para lanzar el Proyecto del Espectro de Salud, que ofrece información sobre la salud sexual, incluyendo recursos específicos para las personas LGBTI.

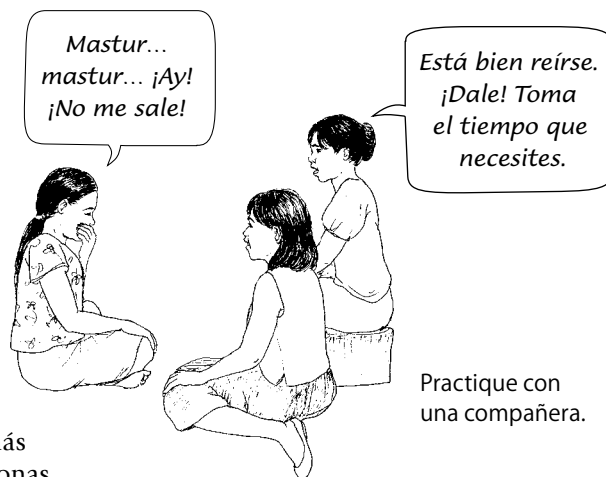


Prepararse para hablar en grupo sobre el sexo y la sexualidad

Para facilitar discusiones en grupo sobre la salud sexual, usted necesita reconocer cómo sus propias ideas, sentimientos y actitudes influyen en su forma de hablar sobre estos temas. Por ejemplo, tal vez al principio usted no se sienta cómoda al decir palabras como vagina, pene o ano con un grupo comunitario. Practicar primero con otras personas le puede ayudar a prepararse para usar esas palabras con un grupo y así ayudarles a aprender a usarlas con facilidad.

Es más fácil que las personas hablen abiertamente cuando se sienten cómodas y respetadas. Es muy importante para el grupo que la promotora se sienta cómoda, incluso que se sienta cómoda con sentirse incómoda. El papel de la promotora es ayudar a las personas a sentir que es válido cometer errores, sentir vergüenza, reírse, callar y hacer preguntas. Una promotora debe escuchar más de lo que habla.

Antes de facilitar una reflexión sobre la salud sexual, hable con una compañera sobre las actividades que usted quiere hacer con el grupo. Comparta sus ideas y pensamientos sobre cada tema, y cómo espera que la gente se comporte y hable. Después de que usted sea escuchada, estará más preparada para escuchar a otras personas.



Aquí hay algunas preguntas para pensar y hablar con su compañera:

- ¿Cuáles son mis propias actitudes y comportamientos sobre la sexualidad?
- ¿Qué actitudes o comportamientos de otras personas sobre la sexualidad me hacen sentir incómoda? ¿Me molestan?
- ¿De qué maneras mis propios sentimientos, experiencias y creencias sobre el sexo afectan mi capacidad de facilitar una discusión sin juzgar a otros?
- ¿Qué puedo hacer para no imponer en otras personas las actitudes que yo tengo respecto a los diferentes comportamientos sexuales?
- ¿Qué puedo hacer para alentar a otras personas a pensar por sí mismas sobre la sexualidad?

Reflexiones y recomendaciones de su compañera. Facilitar charlas en grupo sobre la sexualidad y la salud sexual es una oportunidad de aprendizaje para usted. ¡Aprovéchela! Después de que termine el taller, siéntase con su compañera y tomen turnos para escucharse la una a la otra. Si a usted le da pena o se siente confundida, este es un buen momento para compartirlo. Si usted quiere recomendaciones específicas, pídalas.



Iniciar conversaciones sobre la sexualidad

Puede ser que las personas sientan demasiada vergüenza para participar en un grupo si se les ha enseñado que hablar sobre el sexo es algo vergonzoso o de mala educación. En algunas comunidades, hay normas sociales que prohíben que las mujeres y los hombres hablen entre sí sobre el sexo. Muchas veces es aceptable que los hombres hablen sobre el sexo y usen palabras vulgares, pero a las mujeres no. Es importante que las mujeres y los hombres tengan la misma información, pero a lo mejor necesitan reunirse en grupos separados para hablar de sus ideas.

El sexo y las relaciones son importantes en la vida de todas las personas. Cuando las mujeres en un grupo se sienten cómodas, ¡normalmente tienen mucho que contar sobre sus experiencias!



Acuerdos para construir lazos de confianza durante las charlas

Las participantes van a estar más dispuestas a compartir sus ideas y sentimientos sobre el sexo y la sexualidad si confían en que las demás del grupo las van a escuchar y van a responder respetuosamente a lo que digan. También necesitan confiar en que nadie del grupo va a hablar mal de ellas fuera del grupo. Para construir lazos de confianza en un grupo, pídale a las participantes que hagan una serie de acuerdos al principio de la reunión. Usted puede escribir la lista de ideas que se generen y dejarla en la pared para referirse a ella si se necesita. Después de la reunión, pregúnteles si sienten que los acuerdos les ayudaron y si necesitan agregar algo más.

Asegúrese de que cada persona tenga voz y voto, especialmente las que puedan ser más tímidas, como las personas que tienen discapacidades, las que no pueden leer o las que se sienten diferentes al resto del grupo. Los acuerdos ayudan a asegurarse de que todas se sientan incluidas y respetadas.



Programas y proyectos que responden a preguntas personales

En algunos lugares, hay líneas telefónicas de asistencia con personal asalariado o voluntario que está capacitada para dar información sobre la salud sexual. A menudo son parte de un equipo de trabajo dedicado a la prevención del VIH. Los programas de radio con llamadas del público también pueden recibir preguntas y alcanzar a una audiencia amplia con información y análisis certero sobre la salud y las relaciones sexuales.

La Tía Estela

*Querida Tía Estela:
Tengo una novia
nueva. ¿Le tengo
que decir sobre mi
infección?*

Las cartas de consejos son muy populares en los periódicos y revistas. La persona se siente menos sola cuando lee que alguien más comparte su misma situación. Y si quien le responde es amable y le permite hablar, la persona se siente comprendida y puede tener una mejor idea sobre qué hacer. O a lo mejor conoce a alguien con un problema similar y puede usar los consejos para ayudar a esa persona. Es posible que no quiera hablar con nadie sobre su problema, pero puede usar una carta de consejos sobre alguien más para hablar de este problema con sus amistades.

El Centro de Apoyo a la Capacitación e Investigación en Zimbabue comenzó el proyecto de la Tía Estela con cartas de consejos para ayudar a las y los jóvenes a hablar sobre sus sentimientos, relaciones y salud sexual de una manera relajada. Los materiales están diseñados para grupos pequeños de mujeres o de hombres, porque así los jóvenes hablan más libremente. En lugar de decirles lo que deben o no hacer, el material de la Tía Estela ayuda a las y los jóvenes a pensar de manera crítica sobre los problemas que enfrentan. Las respuestas de la Tía Estela también incluyen sugerencias y oportunidades para trabajar juntos e involucrarse más en las decisiones comunitarias que les afectan.

El libro de la Tía Estela incluye 40 preguntas como estas, con respuestas:



“¿Y si me acuesto con él?”

*“Fui violada,
¿qué hago ahora?”*



*“Soy VIH positivo,
¿me voy a morir?”*

*“Soy gay. ¿Alguien
me va a amar?”*



Palabras para hablar sobre la salud sexual

Los prejuicios sobre ciertas palabras pueden ser muy fuertes, como los nombres de las partes sexuales del cuerpo y de actividades sexuales. Este es un juego para ayudar a que la gente se anime a decir palabras que tienen que ver con el sexo y que son útiles para hablar sobre el tema. Puede ser más fácil hacer esta actividad en grupos separados de mujeres u hombres. También puede ser un buen juego para iniciar una reunión y hacer que la gente se sienta más cómoda y relajada.

Actividad

Lotería de allá abajo

Para prepararse:

Escriba tarjetitas con palabras y definiciones.

Piense en más o menos 15 palabras que la gente usa comúnmente para hablar sobre el sexo y la salud sexual y escriba cada palabra y su definición en una tarjetita.

Masturbarse:
Cuando uno se toca de manera sexual y siente rico.

Prepare las fichas de lotería.

Para cada participante prepare una ficha de lotería con 9 cuadrillos (3 hileras y 3 cuadrillos en cada una). Escriba 1 palabra en cada cuadrillo. Cada ficha debe tener diferentes palabras y la mayoría de las palabras deben aparecer en diferente orden.

pene	beso	vagina
pezón	sexo oral	semen
orgasmo	virgen	clitoris

deseo sexual	orgasmo	masturbarse
vagina	penetración	pene
semen	pecho	sexo anal

Para marcar los cuadrillos en la ficha puede usar la hoja de una planta, un frijol o una piedra.



En mi grupo de mujeres preparamos este juego y decidimos entre todas usar palabras científicas. Pero en su grupo quizás se sientan más cómodos usando palabras populares.

Actividad

Lotería de allá abajo *(continuación)***Para jugar:**

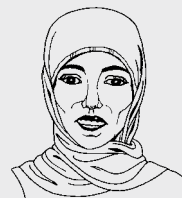
- 1 Reparta las fichas de lotería. Explique que usted va a leer la definición de una palabra y las personas que tengan esa palabra en su ficha, deben poner un frijolito sobre el cuadrito donde aparece la palabra. Una vez que marquen todos los cuadrillos de su ficha, deben gritar "¡lotería!"
- 2 Revuelva las tarjetitas que contienen las definiciones. Elija una y lea la definición. Las personas deben decir qué palabra se está describiendo. Si son tímidas, es bueno dejar que todas hablen al mismo tiempo. En algunos grupos, puede ser mejor pedirles que levanten la mano para dar las respuestas. Dígales la palabra correcta y quienes tengan esa palabra en su ficha, la marcan con el frijol.

Esta palabra significa usar la lengua o la boca en el clítoris de una mujer o en el pene de un hombre para darle placer.



- 3 La primera persona que marque todos los cuadrillos de su ficha y diga "¡lotería!" será la ganadora. Usted puede darle un pequeño premio a la ganadora.

Mi grupo de mujeres no hubiera disfrutado de un juego como éste. Pero estaban dispuestas a hablar sobre las palabras que la gente usa para referirse al sexo. Así que yo decía una palabra como "vagina" o "pene" y les pedía que dijeran todas las palabras que han escuchado para describir la misma cosa. Algunas de ellas solo susurraban las palabras que conocían.



El placer es importante

Las mujeres se mueren por tener abortos inseguros y quieres que hablemos de la masturbación y el orgasmo. No entiendo por qué son importantes.

Estoy de acuerdo. ¿Qué va a pensar la gente? Van a decir que estoy promoviendo el sexo fuera del matrimonio.

Las entiendo. Pero si podemos ayudar a la gente a hablar del placer sexual mutuo, quizás estarían más dispuestas a intentar nuevas maneras de vivir su sexualidad de forma más segura y sabrosa.



Saber que usted no quiere tener una ITS y saber qué hacer para no tenerla, son pasos importantes hacia la salud sexual. ¿Pero qué hay sobre saber lo que usted sí quiere y cómo obtenerlo? Aceptar que tienen derecho a sentir placer ayuda a las mujeres a pensar más claramente sobre su sexualidad. Todas las personas pueden obtener grandes beneficios de la sexualidad y del placer sexual. El sexo libera el estrés, fortalece el sistema inmune y nos hace más felices. Nos puede hacer sentir más cercanas a otras, sentirnos plenamente humanas y satisfacer nuestras necesidades en una relación. Una mujer que acepta y vive su derecho al placer, puede sentir que tiene el poder de lograr que se respeten sus derechos en otras áreas de su salud y de su vida. Ella va a verse a sí misma como alguien que merece satisfacer sus necesidades humanas básicas y que puede tomar medidas para protegerse a sí misma, al mismo tiempo que siente más intimidad y placer.

Las actividades en las páginas 94 a la 103 pueden ayudar a las mujeres y a los hombres a hablar sobre cómo vivir su sexualidad de una forma más segura, saludable y plena. La actividad ¿Qué significa el sexo para un hombre? ¿Qué significa el sexo para una mujer? (página 94) puede ayudarle a prepararse para estas conversaciones.

Tocarse a una misma es una forma segura de practicar el sexo

La masturbación significa tocarse a una misma de manera sexual. Es normal que tanto las mujeres como los hombres se masturben de vez en cuando desde que comienzan a tener sensaciones sexuales durante la adolescencia. Pero a muchas personas se les enseñó que la masturbación es vergonzosa, mala o que daña la salud. Esto es lamentable porque es una manera muy segura de tener sexo, y no daña la salud de ninguna manera.

La masturbación también puede ayudar a las parejas a tener mejores relaciones sexuales porque puede ayudar a las mujeres a saber lo que les gusta sexualmente y a los hombres a controlar su eyaculación. Durante una relación sexual, la masturbación puede ayudar a las personas a llegar al orgasmo, una sensación de placer intenso a la que también se le llama clímax.

Actividad

¿En dónde sentimos placer?

Usted puede hacer un mapa del cuerpo para hablar sobre las partes del cuerpo femenino y del cuerpo masculino que dan placer.

- 1 **Cómo hacer un mapa del cuerpo:**
Si el grupo es mixto, divídalo en grupos pequeños de solo mujeres y de solo hombres. También puede hacer esta actividad en grupos solamente de hombres o de mujeres.
- 2 Pida que cada grupo dibuje en un papel grande o en el suelo la silueta del cuerpo de una mujer y del cuerpo de un hombre.
- 3 Pídales que marquen en cada cuerpo, las áreas que ayudan a que el hombre o la mujer se sientan sensuales, calientes o estimulados. Recuérdeles que las diferentes personas sienten el placer de diferentes formas y que está bien si alguien tiene un lugar que considera como un área placentera y la quiere agregar.
- 4 Junte a los grupos para reflexionar sobre la actividad. Pida que compartan lo que aprendieron sobre las diferencias entre el cuerpo de las mujeres y el de los hombres.

Nuestra piel es un órgano sexual, ¿no? Que te toquen da placer.



El clitoris es muy sensible. Si nos tocan ahí, nos ayuda a tener orgasmos.

Si tiene un grupo de hombres y uno de mujeres, pídales que comparen sus dibujos. ¿Omitieron algunas partes que fueron señaladas por el otro grupo? Pregúnteles qué aprendieron sobre cómo dar y recibir placer sexual.

El sexo más seguro aumenta el placer sexual para mujeres y hombres

Tener sexo más seguro significa tener el tipo de sexo que ayuda a proteger contra las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH. Mucha de la información sobre el sexo más seguro se enfoca en usar condones ya que son la mejor manera de prevenir las ITS durante las relaciones vaginales o anales. Pero el sexo más seguro también significa hacer cosas que dan placer sexual que son menos riesgosas que las relaciones sexuales. Aquí hay algunos ejemplos:

- Compartir fantasías y hablar de manera sexual
- Usar nuestros labios y lengua en las partes sexuales del cuerpo (genitales)
- Besar y tocar todo el cuerpo aparte de los genitales
- Usar nuestros dedos y manos para tocar los genitales
- Usar juguetes sexuales y vibradores (siempre y cuando se limpien antes de usarlos)
- Tocar nuestro propio cuerpo (masturbación)

Me divierto más cuando uso condón porque me relajo más y me preocupo menos.



La violencia sexual, la vergüenza y la tristeza afectan la sexualidad

Hay muchas razones por las que una mujer no quiera participar en una conversación sobre el placer sexual, entre ellas está el hecho de que muchas veces sienta que sus experiencias no son tomadas en cuenta. Las mujeres necesitan tiempo para superar la violación sexual y otros traumas sexuales. Las mujeres que han sentido vergüenza sobre el sexo pueden necesitar más tiempo para aceptar que sentir placer es algo bueno.

Mi mamá me castigó cuando me descubrió tocándome a mí misma. Sentí tanta vergüenza.



Fui violada durante la guerra. No puedo ni siquiera pensar en el sexo.



Me cortaron los genitales cuando era niña. No puedo sentir placer ahí, y cuando tengo sexo casi siempre me duele.



Quiero tener hijos, pero llevo 5 años de casada sin embarazarme. Ahora el sexo me hace sentir triste.



Los grupos de apoyo pueden ayudar a las mujeres a tener más control sobre sus relaciones sexuales mientras superan lo que han vivido.

Ayudar a las parejas a tener relaciones sexuales más saludables

El Centro Internacional de Salud Reproductiva y Derechos Sexuales es una organización comunitaria en Nigeria que trabaja el tema de la sexualidad con parejas. Comenzó su trabajo después de que una encuesta comunitaria en una región con fuertes creencias tradicionales mostrara que la gente estaba preocupada por la falta de armonía entre las parejas, y por el número de parejas que se estaban divorciando. El Centro se sorprendió de ver que la gente estaba muy dispuesta a hablar sobre la sexualidad.

En su centro de apoyo a parejas, se enfocan en mejorar el placer sexual de las mujeres, así como en la satisfacción de las parejas. Al principio fue difícil convencer a los hombres de ir a las reuniones, y las mujeres llegaban solas. Pero con el tiempo empezaron a ir más y más parejas.

Las capacitaciones empiezan con información básica sobre las partes del cuerpo, incluidas las partes sexuales relacionadas con el placer. Después ayudan a las personas a compartir lo que se siente rico y lo que no, y luego les dejan tarea, como por ejemplo, practicar tocarse entre sí y hablar sobre lo que les gusta y lo que no. El Centro también les dio vibradores a las parejas. Cuando algunos de los líderes comunitarios expresaron temor de que esto atentaría contra los valores culturales de la comunidad, los integrantes del Centro les explicaron que solo se estaban modificando aspectos que ya existían en su cultura para así poder responder a las necesidades de la actualidad. En realidad, los juguetes sexuales se producen localmente desde hace muchas generaciones.



Al trabajar con parejas, pudimos ayudar a las mujeres a encontrar su voz en sus relaciones de pareja. Algunas de ellas pudieron tener relaciones más equitativas, no solo en el sexo, ¡sino también en otras áreas de su vida!

Cuando el Centro les preguntó a las parejas cómo las capacitaciones habían cambiado sus relaciones, algunas dijeron que las mujeres se expresaban más, algunas dijeron que ahora sabían cómo prevenir el embarazo y algunas dijeron que había menos violencia en su relación. En general, las parejas que participaron reportaron sentirse más cercanas.

Pensaba que no necesitaba la capacitación, pero aprendí mucho. El sexo con mi pareja ahora es mejor y nos sentimos más cercanos que antes. ¡No sabía que las mujeres podían sentir tanto placer!



La desigualdad daña la salud

En el capítulo 3 hablamos de que existen diferentes roles de género para las personas con cuerpo de mujer y para las personas con cuerpo de hombre. En casi todo el mundo, los roles de género de los hombres se consideran más importantes que los roles de género de las mujeres. Así que los hombres generalmente tienen roles dominantes y esto normalmente significa que en las relaciones entre hombres y mujeres —incluidas las relaciones sexuales— los hombres tienen más poder y más recursos. Esta desigualdad entre mujeres y hombres es una de las causas principales de muchos de los problemas de salud de los que tratamos en este libro, en especial los problemas de salud relacionados con la sexualidad.

Derechos y expectativas sexuales

El rol de género más básico que se le ha impuesto a la mujer es la expectativa de que todas las mujeres deben ser madres. En muchas sociedades, este papel está acompañado de muchas expectativas y muy pocos derechos. Por ejemplo:



Las mujeres tienen la capacidad de dar a luz y cuidar de sus hijas e hijos, pero no siempre tienen derecho a decidir cuándo quedar embarazada o decidir no tener hijas e hijos.



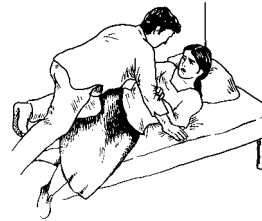
A las mujeres se les dice que son responsables de complacer a su pareja, pero se les niega el derecho a elegir cuándo o cómo tener sexo para su propia comodidad, placer y satisfacción.



Las mujeres trabajan muy duro para sacar adelante a sus familias (cocinan, limpian, cuidan a los hijos), pero no se les paga por su trabajo. Ellas dependen del ingreso de los hombres, así que pueden sentir que no tienen otra opción más que hacer lo que su pareja quiera.



Las mujeres pueden tener la capacidad de pedirles a los hombres que usen condón para prevenir las ITS, pero se les prohíbe negarse a tener sexo si los hombres se niegan a usar condón.



Se espera que las mujeres cuiden de su reputación al no tener sexo, pero con mucha frecuencia son acosadas, forzadas a tener relaciones sexuales o violadas.

La idea de que las mujeres son las responsables de la mayoría de los problemas de salud sexual es una de las creencias más dañinas sobre las mujeres y la salud sexual. A menudo se culpabiliza a las mujeres de las infecciones de transmisión sexual, la infertilidad (no poder tener hijos) y la impotencia (cuando un hombre quiere tener sexo pero su pene no se pone duro). Estos problemas pueden tener causas diferentes, y no es justo siempre echarle la culpa a las mujeres o hacer que las mujeres sientan vergüenza cuando ellas o sus parejas tienen algún problema de salud sexual.

Para mejorar la salud sexual debemos cambiar los roles de género dañinos, para que todas las mujeres puedan vivir su sexualidad sin sentir vergüenza, sin tener miedo a la violencia y sin necesitar usar el sexo para mantenerse económicamente a ellas mismas y a sus familias. Lograr estos cambios es un proceso muy largo. Una manera de empezar es juntarnos con otras mujeres en nuestras comunidades para reflexionar sobre estos temas.

Las mujeres se sienten más seguras de sí mismas y más capaces de comunicarse con sus parejas sobre el sexo cuando no tienen que esconder su sexualidad. Si seguimos cultivando la idea de que las mujeres deben sentir vergüenza de saber de sexo o de disfrutarlo, va a seguir siendo difícil y hasta peligroso sugerir maneras más seguras o placenteras de tener relaciones sexuales para prevenir las ITS o los embarazos.



La actividad en la siguiente página puede ayudar a las mujeres a pensar en grupo sobre las maneras en que los roles de género en su comunidad afectan las relaciones sexuales entre las mujeres y los hombres.

Actividad

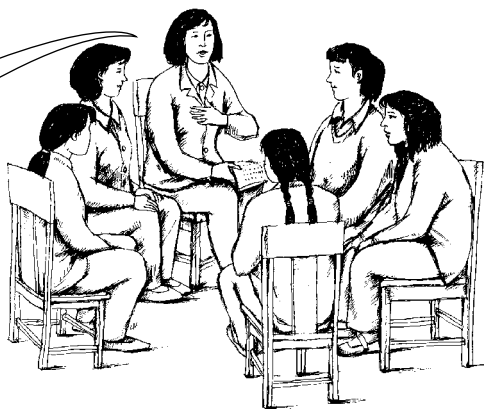
¿Qué significa el sexo para un hombre? ¿Qué significa el sexo para una mujer?

Hablar sobre las expectativas que tienen los hombres y las mujeres sobre el sexo, es una buena manera de ver cómo los roles de género influyen en las relaciones sexuales.

- 1 Pídale al grupo que piensen sobre lo que se espera en las relaciones sexuales de parte de los hombres y de parte de las mujeres. ¿Cómo se espera que se comporten? Deles unos minutos para pensar sobre sus relaciones y las de otras personas que conocen.
- 2 Hable sobre las diferentes expectativas para los hombres y para las mujeres. Por ejemplo:
 - ¿Se espera que las mujeres tengan sexo solo para tener hijos? ¿Son diferentes las expectativas para los hombres? Si es así, ¿cuáles son?
 - ¿Los hombres y las mujeres tienen oportunidad de hablar abiertamente sobre el sexo? Si es así, ¿con quién hablan?
 - El placer de los hombres y el de las mujeres ¿son ambos importantes? ¿Los hombres sienten vergüenza de sentir deseo o placer? ¿Y las mujeres?
 - ¿La mujer puede decidir lo que ella y su pareja van a hacer cuando tienen sexo?
 - ¿Cómo cambian las expectativas sexuales de una mujer joven cuando se casa? ¿Cómo cambian para un hombre joven?
 - ¿Qué piensa la gente si un hombre tiene más de una pareja sexual? ¿Qué tal si una mujer lo hace?

Pregúnteles lo que piensan sobre la forma en la que los hombres y las mujeres jóvenes aprenden estas expectativas. ¿Qué papel juegan los padres, otros familiares, amigos, maestros, líderes religiosos y los medios de comunicación? ¿Cómo han cambiado esas expectativas desde la época de sus abuelos?

*¿Cómo se espera que los hombres y las mujeres aprendan sobre el sexo?
¿Aprenden de maneras diferentes?*



- 3 Para terminar, pídale a cada persona que mencione algo que quisiera poder cambiar sobre las diferentes expectativas que tienen las mujeres y los hombres sobre el sexo.

Las actividades que nos hacen reflexionar sobre la sexualidad pueden ser incómodas para algunas personas y pueden hacer que se sientan vulnerables. Busque maneras de cerrar las reuniones de tal forma que fortalezcan la conexión entre las y los participantes. Puede ser tan simple como invitarles a compartir algo que aprecian sobre la persona sentada a su lado.



Actividades para hablar de la salud sexual

Hay muchas razones por las que algunas mujeres no tienen relaciones sexuales seguras y placenteras. Usted puede usar una historia o un sociodrama para hablar sobre los problemas de la sexualidad y la salud sexual, sus posibles causas y cómo se pueden cambiar. Esta es una historia de ejemplo:

El sexo y la novia triste

Cuando Ema cumplió 17 años, ella y su novio Roberto se casaron. Ema tuvo sexo por primera vez en su noche de bodas. Cuando eran novios, Roberto había sido muy respetuoso y nunca la había presionado para hacer otra cosa aparte de besarse. Ella estaba muy agradecida de que él quisiera que ella fuera virgen cuando se casaran. Ahora, después de 3 meses de casados, Ema y Roberto tienen sexo todos los días pero Ema no lo disfruta para nada.

Roberto trabaja en un platanal y Ema se queda en la casa sola todos los días. Su familia no vive cerca, así que hace todos los quehaceres de la casa sola. Le toca cuidar a los animales, recolectar agua, juntar madera, lavar la ropa, caminar al mercado y cocinar. En la noche, está tan cansada que le gustaría quedarse dormida en los brazos de Roberto. Él también trabaja duro, pero siempre quiere tener sexo cuando se van a la cama y Ema no puede decirle cómo se siente.



Antes de la boda, las hermanas mayores de Ema le dijeron que era su obligación como mujer complacer a su esposo en la cama, pero no le explicaron qué significaba "complacerlo". Ema ama a Roberto y su mayor deseo es complacerlo, pero todo lo que él hace cuando están en la cama le hace sentir avergonzada e incómoda. Ella quiere embarazarse pronto, pero también tiene miedo de que después de que se embarace, Roberto va a salir y tener relaciones con otras mujeres.

Actividad**Cambiar historias, cambiar vidas**

Reflexionar sobre las historias de otras personas es más fácil que hablar sobre las nuestras, especialmente sobre nuestras experiencias sexuales. Esta actividad funciona mejor con un grupo solamente de mujeres. Usted puede hacer el paso 1 con un grupo grande o dividir a las mujeres en grupos más pequeños de entre 2 y 4 mujeres en cada grupo.

Para esta actividad usted puede usar la historia de Ema, "El sexo y la novia triste", de la página anterior, o presentar otra situación en la que una mujer tiene dificultades en su relación de pareja. Por ejemplo:

- Una mujer joven que acaba de empezar a tener relaciones sexuales piensa que está embarazada. Tiene miedo de decirle a su novio o a su propia familia.
- Una mujer sospecha que su esposo tiene relaciones con otras mujeres. Le preocupa que él tenga VIH u otra ITS y quiere pedirle que use condón cuando tengan sexo, pero tiene miedo de que él se enoje.
- Una mujer tiene una pareja a quien ama, pero nunca ha tenido un orgasmo cuando tienen sexo.

1 Pídale al grupo o a los grupos que preparen y presenten el problema que les tocó, ya sea como sociodrama o contándolo como historia. (Vea las instrucciones sobre los sociodramas en las páginas 146 a 148).

2 Después de cada historia o sociodrama, hablen sobre cómo la situación afecta la sexualidad de la mujer y su salud sexual. Por ejemplo, ¿cómo afecta esta situación:

- la salud de la mujer? ¿Qué problemas de salud tiene ahora? ¿Qué problemas puede tener después?
- la experiencia o placer sexual de la mujer?
- los sentimientos de la mujer hacia su vida y su futuro?
- la relación de la mujer con su pareja? ¿Cómo afecta la relación con su familia, vecinos, compañeros de escuela o de trabajo?

3 Reflexionen también sobre por qué sucede esa situación. ¿Cuáles son algunas de sus causas? ¿Afectan a este problema los roles de género asignados a las mujeres y a los hombres? ¿Quién tiene más control sobre las decisiones en la relación?



¿Por qué es difícil para las mujeres hablar con su pareja sobre este problema?

Actividad**Cambiar historias, cambiar vidas** *(continuación)*

- 4 Después de hablar sobre las historias o sociodramas, pídale a los grupos que piensen en las maneras en que cada situación podría ser más saludable para la mujer. Por ejemplo, ¿qué podría ser diferente en la vida de Ema? Haga una lista de posibles cambios y mejoras.
- 5 Hable con el grupo sobre la lista de cambios y mejoras que pueden darle más poder a una mujer dentro de su relación. Usted puede preguntar:
 - ¿Hay cambios que podrían hacer en sus propias vidas? ¿En la vida de sus hijos e hijas? ¿Por qué sí o por qué no?
 - ¿Cómo podemos lograr estos cambios en nuestras familias y comunidades? ¿Qué necesitaría usted, o qué necesitaríamos como grupo, para lograr que sucedan estos cambios?
 - Algunos cambios pueden requerir que organicemos la vida comunitaria de manera diferente. Por ejemplo, quizás su comunidad necesite más oportunidades para hablar de la educación sexual.

Comunicarse para tener relaciones más saludables

Las diferencias en la sexualidad implican que cada persona necesita algo diferente en una relación. Para que las relaciones sean saludables —especialmente las relaciones sexuales— es importante que las personas puedan expresar lo que necesitan o quieren, y confiar en que la otra persona les va a entender. Por ejemplo, una mujer necesita poder decirle a su pareja si quiere o no tener sexo, qué la hace sentirse cómoda y qué no, qué le da placer, si quiere usar condón o alguna otra protección y cualquier otra cosa que la ayude a sentirse bien sobre la relación. Juntos deciden si van a tener sexo. Esto se llama negociación. ¡Una persona no puede decidir por las dos!

Si yo tuviera el valor, le diría que cuando me chupa allá abajo se siente más rico que cuando su pene está dentro de mí.



Yo creo que mi compañero sintió alivio cuando le llevé la mano a donde yo quería y ya ahí él pudo encontrar el ritmo que a mí me gusta ¡Y todo pasó sin que yo dijera una sola palabra!

Hablar en grupo ayuda a las mujeres y a los hombres a entender las diferencias sexuales

Una organización llamada Estrategias para la Esperanza da talleres llamados “Hora de Hablar” para ayudar a que las mujeres y los hombres hablen honestamente entre sí sobre sus expectativas. Primero, les invitan a reunirse en grupos separados para hablar sobre sus preferencias y deseos en las relaciones sexuales. Después se reúne todo el grupo para intercambiar ideas y entender mejor sus diferencias.

Nos gustaría que nuestras esposas fueran más sensuales pero nos da pena pedirselos, por eso vamos con trabajadoras del sexo. Ellas saben cómo hacernos sentir como hombres de verdad.

Nosotras somos las que sabemos más sobre las mujeres. ¿Qué queremos que los hombres sepan sobre las mujeres? ¿Qué queremos, tememos y vivimos realmente en nuestras relaciones?



Una persona de cada grupo anota las ideas que comparten los hombres y las mujeres cuando se reúnen por separado. Después de que cada grupo presenta sus ideas, las mujeres pueden opinar sobre lo que dijeron los hombres, y los hombres pueden opinar sobre lo que compartieron las mujeres. Estas son algunas de las cosas que un grupo de mujeres y hombres en Malawi y Zambia compartieron durante estos talleres:

Los hombres quieren que las mujeres sepan que:

- El sexo está por encima de todo. El amor amigable y cariñoso es menos importante.
- Quieren sentirse bienvenidos cuando llegan a casa. También quieren que se les reconozca y agradezca lo que hacen bien.
- Les gusta que las mujeres mantengan limpios sus hogares y a ellas mismas.
- Quieren tener secretos que no les cuentan a sus esposas, por ejemplo sobre sus ingresos y sobre otras relaciones personales.
- Tienen miedo de la impotencia sexual y de que otros hombres tengan sexo con “sus” mujeres.
- Tienen miedo de parecer débiles si la mujer es fuerte o segura de sí misma.

Las mujeres quieren que los hombres sepan que:

- El amor amigable y cariñoso es lo más importante.
- Quieren que sus esposos mantengan a la familia de manera fiable.
- Desean que sus esposos lleguen a casa después del trabajo y hablen con ellas sobre las cosas que son importantes para ellos.
- Tienen miedo de que las golpeen o abandonen, que sus esposos tengan otras mujeres, que las pongan en ridículo frente a otra gente o que tengan exigencias inaceptables.

En la reflexión en grupo, los hombres descubrieron que a las mujeres les gusta más que las toquen, y que la estimulación sexual de las mujeres toma más tiempo que la de los hombres. Ellos no sabían esto antes del taller. Los hombres dijeron que nunca se habían sentido responsables de la estimulación y el placer de las mujeres, pero que estaban dispuestos a aprender.

Tanto los hombres como las mujeres se dieron cuenta de que el sexo puede ser mejor para los dos cuando los derechos y las responsabilidades de ambos están más equilibrados. Les gustaría poder hablar con su pareja acerca de lo que les da placer. Pero los hombres y las mujeres tienen miedo de ser humillados por romper con las normas culturales o de ser acusados de adulterio o infidelidad. Este taller también resaltó que las mujeres pueden recibir apoyo de sus amigas pero en cambio, los hombres se sentían solos y sin apoyo por no tener a quién confiarle sus problemas.

Desarrollar la autoestima para hablar sobre el sexo con la pareja

A menudo a las niñas se les enseña desde pequeñas que deben aceptar lo que se les da y nunca pedir lo que quieren, ya sea el tipo de comida que les gusta, o su deseo de ir a la escuela o las tareas del hogar que les tocan. Se supone que las niñas y las mujeres no deben saber nada del sexo, y por eso es difícil que ellas puedan pedir lo que quieren cuando hablan de sexo con su pareja. Si una joven soltera quiere tener sexo, quizás piense que tiene que actuar como que sucedió sin haberlo planeado, lo que hace que sea más difícil negociar.

Aprender y practicar la comunicación asertiva puede ayudar a las mujeres a negociar lo que necesitan o quieren, especialmente en sus relaciones sexuales. Las siguientes páginas ofrecen algunas ideas para prepararse para hablar de forma clara sobre el sexo con la pareja.

Actividad

Practiquemos cómo hablar sobre el sexo con nuestras parejas

Este sociodrama ayuda a las mujeres a sentirse más cómodas al decir lo que quieren o necesitan. También les puede ayudar a negociar para que se respeten sus derechos a la salud y al placer. (Vea las instrucciones de los sociodramas en las páginas 146 a 148).

- 1 Pídale al grupo que piense en las situaciones donde las parejas pueden hablar sobre sus diferentes necesidades y expectativas dentro de la relación. Por ejemplo:
 - La mujer quiere que las relaciones sexuales duren más tiempo y el hombre no quiere hacer nada que no se sienta natural para él.
 - Una mujer quiere tener sexo para embarazarse, pero el hombre quiere usar condón.

También puede usar una de las historias que haya surgido de la actividad en las páginas 96 y 97, o inventar historias nuevas.

- 2 Hagan un sociodrama sobre una o más de estas situaciones o historias.



- 3 Después de los sociodramas, hablen sobre la forma en que las parejas hablaron sobre el sexo en cada situación. Aquí hay algunas preguntas de reflexión:
 - ¿Qué tan realistas fueron los sociodramas? ¿Así negociaría una pareja en la vida real?
 - ¿Qué temas fueron incómodos? ¿Por qué?
 - ¿Qué diferencia hubo entre la manera en que negociaron las mujeres y los hombres?
 - ¿Cómo influyen los roles de género sobre las maneras en que las mujeres y los hombres negociaron?
 - ¿Fueron importantes el género, la edad, la etnicidad o la discapacidad? ¿Por qué?
- 4 Para terminar, pregúnteles a las integrantes del grupo qué aprendieron de esta actividad y si hay algo que piensan que van a tratar de cambiar en sus propias relaciones.

Las mujeres se dan confianza mutua para hablar sobre el sexo

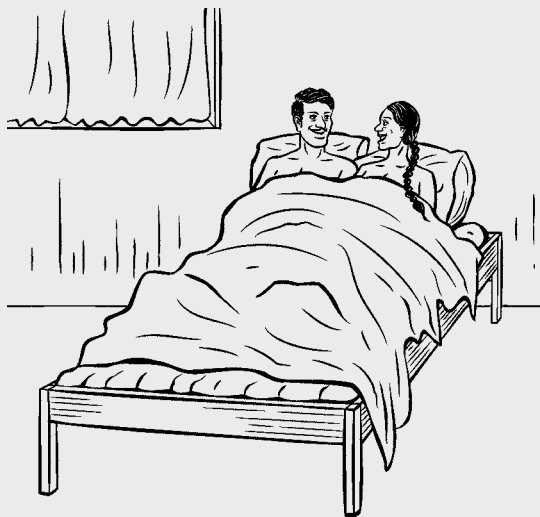
La Asociación de Servicios Comunitarios de Salud (ASECSCA), una organización de salud comunitaria en Guatemala dirigida por personas indígenas, creó un programa de capacitación sobre salud sexual y reproductiva para promotoras de salud. En Guatemala hablar de sexo es tabú y se enseña que debe dar vergüenza y que es pecado. El programa fomenta el diálogo con mujeres jóvenes y mayores, solteras y casadas para reflexionar sobre los roles de género y cómo afectan su capacidad de negociar sobre el sexo y proteger su salud sexual.

En el grupo de mujeres casadas, las promotoras descubrieron que las mujeres no sentían que podían hablar del sexo con sus maridos porque les daba vergüenza, no tenían confianza en sí mismas y no sabían qué decir. Las mujeres también estaban preocupadas sobre lo que les pasaría si trataran de pedirles a sus esposos que usaran condones. Tenían miedo de que sus esposos se enojaran o que pensarán que estaban teniendo relaciones con otros hombres, o que les negaran apoyo de otras maneras.

Sin embargo, las promotoras capacitadas por ASECSCA facilitaron actividades y sociodramas que ayudaron a las mujeres a desarrollar buenos argumentos y aprender a negociar sobre el sexo con sus esposos. También pidieron consejos de ancianas y ancianos de la comunidad para reflexionar sobre prácticas y creencias. Al principio, se les hacía casi imposible imaginar tener estas conversaciones. Pero después de participar en los talleres durante 2 meses, las mujeres adquirieron la práctica necesaria para hablar sobre el sexo. Al compartir experiencias con las demás, aprendieron más sobre sus cuerpos. Su confianza en sí mismas aumentó y aprendieron a negociar de forma asertiva y clara sobre los temas que eran importantes para ellas, como cuándo tener sexo o el hecho de que querían que sus esposos usaran condones.

Antes de participar en los talleres, muchas mujeres pensaban que el sexo era una obligación. Después de ver que eran capaces de hablar sobre temas sexuales con sus esposos, comenzaron a sentir que sus relaciones deberían basarse en el placer y el respeto mutuo, y se dieron cuenta de que esto podía ser posible.

Desde entonces, muchas mujeres han dicho que sus relaciones sexuales son más placenteras, tanto para ellas como para sus esposos, y que sus matrimonios son más felices y sus familias están más unidas.



Actividad**Sí, tal vez, no: Explorar nuestros deseos y límites**

Esta actividad invita al grupo a pensar y a hablar sobre sus deseos y límites sexuales. Explorar estos temas es una manera importante de fortalecer la capacidad de las jóvenes o mujeres para negociar en sus relaciones sexuales.

Esta actividad funciona mejor con un grupo de mujeres jóvenes que se conocen y que ya se tienen confianza. Antes de empezar la actividad, hagan un acuerdo de que nada de lo que se diga se va a compartir con otras personas (vea la página 84 para conocer más sobre los acuerdos de grupo).

Para prepararse: Dele 3 cuadritos de papel a cada participante: 1 cuadrito con una cara sonriente (Sí), 1 cuadrito con una cara seria o indecisa (Tal vez) y 1 cuadrito con el ceño fruncido (No).



- 1 Explique que todas van a pensar sobre lo que Sí quieren, lo que Tal vez están dispuestas a hacer y lo que No van a hacer. Una buena manera de demostrar esto es pidiéndoles a las participantes que mencionen en voz alta algo que les gusta comer, algo que tal vez estarían dispuestas a comer y algo que definitivamente no comerían. (Puede usar algunos ejemplos chistosos para que el grupo se ría.)
- 2 Forme grupos de 3 a 4 participantes. Explique que todas van a pensar en actividades sexuales, sin importar que las hayan vivido o no. Pensarán en actividades sexuales que:
 - *sí* quieren o piensan que disfrutarían.
 - *tal vez* estarían dispuestas a hacer, si sus parejas estuvieran interesadas.
 - *no* harían y le dirían que no a sus parejas si se lo pidieran hacer.
- 3 Después pídale a cada participante que trabaje sola durante unos minutos. Pida que cada mujer ponga los 3 cuadritos de papel frente a ella y que piense en diferentes actividades sexuales. Para cada una de las actividades sexuales va a poner un frijolito en el cuadrito que mejor refleje si es algo que sí haría, tal vez haría o no haría.

Actividad **Sí, tal vez, no: Explorar nuestros deseos y límites** *(continuación)*


- 4 Pida que cada persona comparta con las demás en su grupo pequeño algo de cada uno de sus cuadritos. Deben escoger algo que pueden compartir sin pena. Dele al grupo unos cuantos minutos para compartir.
- 5 Después pida que cada grupo reflexione sobre preguntas como las siguientes:
 - ¿Les costó trabajo pensar en lo que quieren y no quieren de una relación sexual?
 - ¿Qué sintieron cuando pensaron en lo que quieren y no quieren de una relación sexual?
 - ¿Cómo se sienten después de hacer este ejercicio?
 - ¿Qué haría que fuera más fácil pedir lo que quieren?
 - ¿Qué haría más fácil poner límites y hacerle saber a su pareja lo que no quieren o no les gusta?
 - ¿Cómo se sienten sobre las cosas que están en su cuadrito de “tal vez”? ¿Cómo podrían encontrar un equilibrio entre las cosas que “sí” quieren y las que “tal vez” están dispuestas a hacer en una relación sexual?
- 6 Después vuelva a reunir a todo el grupo. Haga preguntas como:
 - ¿De qué formas el saber más sobre sus propios deseos y límites les ayuda a sentirse más capaces de tomar decisiones que afectan su salud?
 - ¿En qué le ayudaría hablar sobre sus deseos y límites con su pareja (actual o en el futuro) para tener una relación más saludable?

Antes de terminar el taller, recuérdelos a todas sobre los acuerdos que hicieron como grupo.

El método Paso a Paso crea cambios duraderos en las relaciones

Paso a Paso es un programa de capacitación que ayuda a las y los promotores de salud a dar talleres en la comunidad para hablar de los problemas personales y de las relaciones. Los talleres ayudan a la gente en las comunidades a hablar sobre las preguntas que tienen sobre el género y la sexualidad, y sobre cómo las creencias y valores afectan las relaciones. El programa dura de 10 a 12 semanas, y ayuda a las mujeres y a los hombres de todas las edades a cambiar su forma de actuar y lo que esperan de las relaciones, tanto de forma individual como en pareja.

En la primera sesión, los promotores se reúnen con toda la comunidad para hablar sobre las relaciones entre los hombres y las mujeres. Las personas que quieren hablar más sobre estos temas, forman grupos pequeños de 10 a 20 personas de aproximadamente la misma edad. Estos grupos afines pueden ser de mujeres mayores, mujeres jóvenes, hombres mayores u hombres jóvenes. Estar en grupos afines ayuda a la mayoría de las personas a hablar más abiertamente que en un grupo con ambos sexos o con gente mayor y jóvenes.



Los grupos afines se reúnen varias veces. Con la ayuda de facilitadores capacitados, cada grupo habla sobre los problemas en sus relaciones con el otro sexo y sobre sus posibles causas. Después se lleva a cabo una reunión con todos los grupos afines. Cada grupo presenta las ideas más importantes y las conclusiones a las que han llegado hasta ese momento.

Este proceso se repite 2 ó 3 veces, y cada grupo afín logra un entendimiento más profundo de los problemas que son importantes para sus integrantes. También exploran formas en las que pueden hablar sobre estos temas con sus parejas y con otros grupos. Cada vez que los grupos se reúnen, hay un mayor intercambio de información y de ideas. En todas estas reuniones la gente aprende cosas que nunca había sabido sobre los sentimientos y las experiencias de las personas en los otros grupos. Finalmente, se invita a toda la comunidad a una reunión donde cada grupo afín presenta lo que considera el problema más importante que necesitan resolver en sus relaciones. También piden ayuda a la comunidad para resolver estos problemas.

Debido al tiempo y cuidado que este proceso requiere, muchos grupos han recibido gran apoyo de la comunidad para crear cambios reales y duraderos en las formas en que los hombres y las mujeres se tratan entre sí.

El método Paso a Paso se usa en muchos países en todo el mundo, y más de 1.000 personas en 100 países pertenecen a una red de facilitadores y seguidores, llamada Práctica Comunitaria de Paso a Paso.

Antes de participar nosotras ni siquiera sabíamos que teníamos derecho a decidir sobre algunos de los problemas más importantes en nuestra vida.

Nunca había imaginado que estaría dispuesto a hablar frente a un grupo sobre las relaciones sexuales.



Empezamos un Consejo Juvenil y participamos en las reuniones comunitarias.

Ahora damos charlas de salud sexual y reproductiva en las escuelas.