



Desafío  
Fundación

# Mujerío

Mujeres autogestionando sabiduría feminista



# Mujerío

Mujeres autogestionando sabiduría feminista

## Objetivos

- 1 Apoyar la toma de decisiones autónomas e informadas de las mujeres sobre la sexualidad y la reproducción.
- 2 Transmitir conocimientos basados en la evidencia médica científica, de instituciones como la Organización Mundial de la Salud.
- 3 Desmitificar creencias, mitos y tabúes que impiden tomar decisiones basadas en el derecho a ejercer libertades en la sexualidad y la reproducción.
- 4 Transmitir información respecto del marco legal nacional e internacional vigente que permite ejercer derechos sexuales y derechos reproductivos

## Contenidos

- Salud Integral 1
- Derechos Sexuales 2
- Derechos Reproductivos 3
- Métodos Anticonceptivos 4
- Anticoncepción de Emergencia 5
- Aborto 6
- Violencias contra la Mujer 7
- Violencia Obstétrica 8
- Feminismo 9
- Placer Sexual 10



# Mujerío

Mujeres autogestionando sabiduría feminista

## Algo de historia

Fundación Desafío desde hace cinco años trabaja en alianza con organizaciones de mujeres, en el marco de visibilizar y fortalecer la conciencia feminista y los temas que definen a un movimiento de estas características. El proceso vivido con las mujeres, expresa la inmensa necesidad de hablar, aprender, debatir los temas relacionados con el cuerpo, la sexualidad, la reproducción en un contexto feminista que lucha por ser visible y reconocido como una opción política y de vida.

Hemos compartido con muchas mujeres, hemos escuchado sus vivencias, problemas, y nos hemos nutrido de su sabiduría. Muchas veces no ha sido necesario tener un proyector o una computadora, simplemente nos juntamos a conversar y a resolver dudas entre todas.

Existen temas espinosos como el del aborto, o el de la diversidad sexual, y otros divertidos como el del placer sexual, la masturbación, etc.

Siendo facilitadoras nos reconocemos incapaces de lograr un impacto masivo, por esta razón y con la certeza de la enorme capacidad de las mujeres organizadas para aprender y recrear el conocimiento, vimos la necesidad de elaborar un material que facilite "un poquito" la creatividad, la transmisión de conocimientos y sobre todo que logre juntar a

las mujeres alrededor de aquellos temas que son un hilo conductor en la lucha por sus derechos: La violencia en contra de las mujeres y las niñas y la Vulneración en el ejercicio de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.

## Presentando a Mujerío

Fundación Desafío presenta MUJERÍO, en formato de rotafolio como un aporte al proceso constante que viven las mujeres ecuatorianas en la lucha por ser reconocidas y valoradas en un marco de igualdad y justicia.

MUJERÍO sirve para un conversatorio entre dos mujeres o para hacerlo en grupo. Puede ser adaptado a la realidad de cada localidad, solamente cambiando la historia generadora de debate y discusión.

MUJERÍO está diseñado para mujeres de organizaciones populares, aunque también puede ser usado por profesionales de la salud.

Su contenido está dividido en 9 temas que pensamos son básicos para iniciar, fortalecer y mantener un proceso de conciencia colectiva feminista.

Fundación Desafío presenta a MUJERÍO en el objetivo de contribuir al fortalecimiento personal y colectivo de facilitadoras, grupos de mujeres y del movimiento feminista en general.

# Instrucciones para el uso de

# Mujerío

Mujeres autogestionando sabiduría feminista

Este rotafolio fue elaborado como una herramienta de información y educación para las lideresas de las organizaciones de mujeres u otras personas que trabajan con mujeres. Puede ser utilizado en grupos pequeños de mujeres o en sesiones de orientación y/o apoyo individual.

Este rotafolio no necesita de una facilitadora externa, puede ser usado por una o varias mujeres de la organización que tengan interés y se animen a ser facilitadoras de talleres y/o conversatorios en su propia organización o en otras afines. El rotafolio es una herramienta que facilita la creación de espacios de diálogo e intercambio de saberes al interior de las organizaciones.

## Sugerencias para el uso del Rotafolio

- ▶ Familiarícese con el contenido de MUJERÍO antes de usarlo. Es importante que lo lea varias veces y que incluso ensaye previamente. Si necesita información complementaria sobre algún tema específico puede referirse a otras fuentes. No se preocupe si hay preguntas que no pueda resolver, esas respuestas pueden quedar como objetivos para una segunda sesión con el grupo, mientras tiene tiempo de investigar sea preguntando a profesionales con experiencia, leyendo material o investigando por internet.
- ▶ Planifique bien cada sesión de acuerdo al tiempo disponible, no planifique muchos temas, es mejor agotar un solo contenido y planificar los otros para otras fechas.
- ▶ La facilitadora debe sentirse cómoda discutiendo temas polémicos como el aborto, por esto, una condición básica para manejar el tema, es que la facilitadora este totalmente de acuerdo con que las mujeres tomen decisiones sobre su cuerpo. La facilitadora deber estar de acuerdo en el uso de anticoncepción de emergencia, masturbación, feminismo o el uso de métodos anticonceptivos. El respeto y defensa de los grupos GLBTI es un requisito básico para ser facilitadora. Si se muestra avergonzada o insegura tratando estos temas será muy difícil que las mujeres participantes se sientan en confianza para hablar abiertamente. Antes de dirigir una discusión en estos temas practique en su organización en pequeños grupos o incluso con sus familiares.
- ▶ Limite el grupo a 15 participantes o menos. Recuerde que MUJERÍO sirve para sesiones con una sola mujer o varias.
- ▶ Infórmese sobre servicios amigables de Salud que incluyan en lo posible atención en Salud Reproductiva, busque servicios de atención y denuncia de la violencia en contra de la mujer o de apoyo social que tenga en su localidad para que pueda orientar a las mujeres sobre a dónde acudir para más información en todos estos temas.



# Desarrollo de la Sesión

- ▶ Preséntese de modo cálido y amistoso. Explique el motivo de la reunión y el tema o temas que va a trabajar. Diga su nombre y que rol ocupa en la organización que auspicia el taller o conversatorio.
- ▶ Utilice un juego o una dinámica para que las participantes se presenten y se conozcan entre sí. Coloque el MUJERÍO de tal manera que todas las participantes lo puedan ver fácilmente y explique que es el punto focal de la metodología del taller. MUJERÍO es el puente entre la facilitadora y la o las participantes.
- ▶ Ubíquese en el tema que van a trabajar y anuncie a las participantes que va a empezar la sesión. Pida a una de las mujeres que lea la historia, pausadamente. Pregunte al auditorio si desean escuchar una vez más la lectura, pida a otra compañera que la lea. Al terminar pregunte si hay algún comentario y resuélvalo.
- ▶ Utilice las preguntas de cada tema, para que las participantes discutan y compartan con el grupo lo que saben o piensan sobre ese tema. No se trata de una evaluación de conocimientos. Si no obtenemos una respuesta inmediata a una pregunta, es posible que las participantes no conozcan la respuesta, que se sientan incómodas con el tema o que no hayan comprendido la pregunta. Reformule la pregunta y vaya dando y obteniendo la información. Termine con las respuestas de una pregunta antes de pasar a la siguiente. En el desarrollo del taller, permita que las mujeres compartan otras historias o testimonios, esto provee de realidad al taller. Si alguna mujer presenta un testimonio personal y le produce ansiedad o incluso llanto, respete el momento, pida silencio y acérquese luego a ofrecer su ayuda y de la organización, si no la acepta, respete su posición. Ella igual se sentirá acompañada.
- ▶ Si hay preguntas adicionales, no dude en consultar en la caja de herramientas en la cual existen varios materiales en los cuales seguramente encontrará una respuesta.
- ▶ La información clave de cada tema, responde a las preguntas y tiene como propósito ayudar a recordar los puntos más importantes a transmitir durante el taller. Motive a las mujeres a hablar de lo que saben, sus experiencias, opiniones y sentimientos en relación a cada tema. Es importante no dejar pasar información incorrecta sin corregirla, para asegurar que no persistan conceptos equivocados. Anime a las participantes a hacer preguntas pero limite la discusión al tema y controle el tiempo.
- ▶ Utilice las recomendaciones de cada tema, para dar a las mujeres sugerencias específicas sobre los pasos a dar en relación a la problemática abordada. Anime a las mujeres a que discutan las dificultades con las cuales se pueden enfrentar al emprender las recomendaciones sugeridas, así como las formas de superar esos obstáculos.
- ▶ Termine el taller con una sencilla evaluación, preguntando: ¿Qué les pareció el taller? ¿Hizo falta información? ¿Cómo mejorar el taller?
- ▶ Póngale fecha al siguiente taller, recuerde que MUJERÍO tiene 10 temas, lo cual da para diez reuniones que pueden realizarse en el lapso de tiempo que la organización defina.
- ▶ Este primer taller puede contar con un aporte de la organización en cuanto a refrigerio, sin embargo los siguientes talleres deben realizarse con el aporte voluntario para el refrigerio de las mujeres que participan, por lo cual es necesario que esta parte sea organizada al final de cada taller. Si la organización no tiene recursos, en la convocatoria se solicita que las participantes aporten con algo, sin que esto sea una condición para participar.

**Respete los puntos de vista de las participantes y no critique nunca sus costumbres ni sus creencias. Procure no hacer una exposición de sus propios valores o ideas.**



# INFORMACIÓN CLAVE

## Salud Integral

"Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad" (OMS, 1946). El Buen Vivir en salud se expresa en el completo bienestar mental, social, sexual, reproductivo y físico, que satisface las demandas de la vida de acuerdo a las determinantes sociales, económicas, culturales, éticas, de género, identidad sexual, discapacidad, movilidad, entre otras. Expresa la satisfacción en la interacción de las personas con el medio que las rodea, en situación de igualdad, equidad, dignidad, libre de violencia y de factores de riesgo, que les permita fortalecer sus capacidades para la realización de su proyecto de vida involucrando a las familias, la comunidad y el estado.

Además si la salud es considerada no sólo como un estado de ausencia de enfermedad sino como una dimensión del desarrollo y bienestar, se va haciendo necesario sustituir el tratamiento enfocado a una enfermedad, por la atención continua y completa de la persona, dentro de un ámbito familiar y social, complementando esfuerzos curativos con un número importante y creciente de acciones de fomento y mantenimiento de la salud.

## Salud Física

Situación en la que la persona se encuentra libre de enfermedades, dolencias, amenazas ambientales controlables, sociales y laborales que puedan comprometer su vida y la integridad física. La salud física hace referencia a las condiciones de funcionamiento y desarrollo propios de los sistemas que componen al cuerpo humano. Si el organismo se desempeña de manera óptima y correcta, la salud física es buena.

## Salud Social

La Salud Social incluye una serie de destrezas de carácter social y armonía entre el individuo y el contexto. Un aspecto que la salud social enfatiza es la capacidad de resolver los problemas que siempre existirán en el entorno familiar, comunitario y social, sin violencia y en el marco del derecho a una vida libre de violencia.

## Salud Mental

Es un estado de bienestar en el que las personas son conscientes de sus capacidades para afrontar las tensiones cotidianas de la vida y desarrollarse en forma productiva contribuyendo positivamente en el ámbito familiar, académico, social y político.

## ¿En qué situaciones se afecta la salud mental de las mujeres?

La sociedad machista ha determinado que las mujeres tienen responsabilidades y roles diferentes, y esta realidad en gran parte es la causante de afectaciones en la salud mental de las mujeres. El estrés y la ansiedad se originan, en buena parte, por la imposibilidad de liberarse de cargas excesivas que las mujeres asumen, entre otras debido a que suelen ser las únicas responsables del cuidado de otras personas. Esta circunstancia las lleva, además, a desconocer sus propias condiciones de salud.

La afectación de la salud mental se ha demostrado en diversos estudios que dicen:

- Que en las mujeres la frecuencia de quejas crónicas es triple que en los hombres.
- Que las mujeres tienen una mayor esperanza de vida, pero su vida con buena salud y sin enfermedad crónica es menor.
- Que la Depresión con los numerosos síntomas físicos y psicológicos, afecta casi al triple de mujeres que de hombres.
- Que el deterioro en la salud mental en personas mayores de 60 años en el Ecuador afecta más a las mujeres ecuatorianas con un porcentaje de 25,7% en relación a un 16,3% a los hombres.

## ¿En qué situaciones se afecta la salud social?

Hay factores sociales, como la desocupación, la sobrecarga de trabajo o vivir una situación de violencia psicológica o física, que afecta más al género femenino y predisponen a que se desarrollen afectaciones en la salud mental. La violencia doméstica en contra de la mujer se puede expresar con trastorno de estrés postraumático, depresión, ansiedad, problemas psicosomáticos, abuso de alcohol y drogas, trastornos alimentarios, trastornos del sueño, fobias y trastorno de pánico, entre otros.

## ¿Cómo la ausencia de salud física impacta en el bienestar integral de las mujeres?

Las mujeres viven más que los hombres, pero eso no significa que su salud sea mejor. Además las mujeres no solo se enferman del útero, o por causas relacionadas con los embarazos o sexualidad. Las mujeres superan a los hombres, entre otras, en las enfermedades reumatológicas como la artritis, en el dolor de cabeza grave y dolor de cintura y espalda.

Las problemáticas nutricionales, en especial las anemias afectan con más frecuencia al sexo femenino, esta condición tiene una estrecha relación con embarazos y partos. También se ha demostrado que hay relación entre la muerte de mujeres en el embarazo y la violencia, sobre todo en países en los cuales la vida de las mujeres es poco valorada.

## Recomendar

- Tomar en cuenta que la salud integral de las mujeres va más allá de la preocupación por los problemas asociados a Cáncer Cérvico Uterino o de Mamas.
- Recordar que las mujeres tienen diversos problemas asociados a las múltiples responsabilidades que la sociedad machista les ha asignado y que son fuente de malestar y de enfermedad.
- Enfatizar que la Violencia en contra de la Mujer es la causa de enfermedades que se expresan en el cuerpo, afectando la salud mental.



# La salud integral de las mujeres



## Testimonio

Voy para los 60 años, he parido 5 hijos, y todavía tengo que mantener a dos. Los tres "menos mal" están casados y ya no son carga. Mi marido me abandonó cuando nació el cuarto hijo, no pudo más con la pobreza y sin tener trabajo, a ratos lo entiendo pero no le perdono, me dejó sola. El ahora anda borracho por ahí, dando lástima, lo que se gasta en trago pudiera dar para sus hijos. Yo sufro porque no le puedo recibir en la casa y mis hijos sufren porque es su papá al fin. Una vez se metió en la casa y yo estaba sola, prácticamente me violó y me quede embarazada del quinto guagua. No pude hacer nada más que resignarme.

Siempre he tenido buena salud, y he trabajado duro pero ahora siento que no tengo las mismas fuerzas de antes y lo peor de todo es que me han diagnosticado diabetes y la presión alta. Me dicen que estoy gorda y que me tengo que cuidar en la comida, hacer dieta y ejercicio. Pero "¿a qué horas?" salgo madrugado al negocio de comida que tengo en el mercado, tengo que ir haciendo compras, luego cocinar y cuando toca almorzar es al apuro y lo que se puede. Que no tome colas, no pan, no azúcar... ¿qué voy a comer entonces? Gasté en la consulta del médico que me mando hacer exámenes, porque no tengo seguro social, estoy bien preocupada porque me dijo que si no me cuido se me van a dañar los riñones, la vista, el corazón. Mi mamita murió de los riñones, tenía que hacerse un tratamiento de diálisis y eso le mató, no aguantó, era viejita también, tenía 88 años y sufrió años eso de la diabetes. Me da mucho miedo morir de lo mismo...

- ¿Qué es la salud integral? ¿Qué es la salud física? ¿Qué es la salud mental? ¿Qué es la salud social?
- ¿En qué situaciones se afecta la salud mental de las mujeres?
- ¿En qué situaciones se afecta la salud social?
- ¿Cómo la ausencia de salud física impacta en el bienestar integral de las mujeres?

*Mujerío*

Mujeres autogestionando sabiduría feminista

# INFORMACIÓN CLAVE

## Derechos Sexuales

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico. En los derechos sexuales entran en juego muchas cuestiones relacionadas con la vida sexual, relaciones afectivo-sexuales libres de violencia e imposiciones, pasando por el reconocimiento de las diversidades sexuales. Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y las sociedades, los derechos sexuales siguientes deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios:

1. El derecho a la libertad sexual.
2. El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo.
3. El derecho a la privacidad sexual.
4. El derecho a la equidad sexual.
5. El derecho al placer sexual.
6. El derecho a la expresión sexual emocional.
7. El derecho a la libre asociación sexual.
8. El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables.
9. El derecho a información basada en el conocimiento científico.
10. El derecho a la educación sexual integral.
11. El derecho a la atención de la salud sexual.

## Sexualidad

Se refiere a una dimensión fundamental en el hecho de ser un ser humano, basada en el sexo, incluye el género, las identidades sexuales y de género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor y finalmente la reproducción. Se experimenta o se expresa en pensamientos, sentimientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. A lo largo de la vida, la sexualidad se manifiesta en distintas formas dependiendo de nuestra edad, el contexto social en que vivimos y por la forma en que pensamos y sentimos como seres sexuales, es decir, que se reúnen aspectos biológicos, psicológicos y sociales que se interrelacionan constantemente. Si comprendemos estos aspectos importantes, podemos comprender los cambios que sexualmente vivimos en la infancia, la adolescencia, la juventud, en la adultez y hasta la vejez, ya que así tendremos mejor conocimiento de nuestro cuerpo y sexualidad, podemos enfrentar situaciones o dificultades y a la vez, cuidarnos en esa etapa y llegar saludables a las siguientes.

## ¿A que nos referimos cuando hablamos de diversidad sexual?

Las personas, son diversos/as. Las diferentes formas en las que aman y se relacionan sexualmente es lo que se denomina "diversidad sexual". La libre orientación sexual y la libre identidad sexual y de género son derechos humanos de todas las personas, la misma permite disfrutar plenamente la sexualidad. Las personas lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersexuales y QUEER (LGBTIQ) y las familias que ellos y ellas forman tienen derecho a ser respetados y respetadas.

## ¿A que nos referimos cuando hablamos de diversidad sexual?

La orientación sexual es independiente del sexo biológico o de la identidad de género; se refiere a la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo, de su mismo género o de más de un género, así como a la capacidad de mantener relaciones íntimas y sexuales con estas personas. Es un concepto complejo cuyas formas cambian con el tiempo y difieren entre las diferentes culturas. Existen tres grandes tipologías de orientación sexual: Heterosexualidad, homosexualidad y bisexualidad.

## Recomendar

- Las mujeres deben conocer que tienen derechos sexuales, que estos son derechos humanos y que deben ser difundidos y respetados.
- Las mujeres pueden vivir su sexualidad independiente de la procreación utilizando métodos anticonceptivos.
- Reivindicar el placer sexual como un derecho que tienen las mujeres.
- Fomentar el respeto a otras identidades de género y/u orientaciones sexuales como un elemento básico de la convivencia humana y del ejercicio de los derechos humanos.



# Derechos Sexuales



## Testimonio

Tengo 18 años, y soy lesbiana. Siempre supe que era diferente y cuando crecí no sentí atracción por los hombres sino por las mujeres. Sufrí mucho, porque mis compañeras del colegio hablaban de los chicos, de sus primeros besos con ellos y yo solo soñaba con estar con una de ellas que me gustaba mucho. En mi casa son muy conservadores, católicos, y yo no podía decir a nadie lo que me pasaba. Mi mamá un día me preguntó que porque no me gustaba ir a las fiestas y ponerme la ropa que mis amigas usaban, ¿que si me pasaba algo?

Yo me sincere con mi mamá, le dije que era diferente, que me gustaban las chicas y que soñaba con estar con una de ellas. La reacción de mi mamá fue terrible, me gritó, me pegó, me dijo que eso era pecado y que le daba mucha vergüenza que yo sea así. Que eso era una enfermedad y que me tenían que curar. Inmediatamente habló con mi papá, con mis tías, todo el mundo se enteró. Yo no lo podía creer, pensé que me iba a entender y me iba a ayudar.

- ¿Qué son los derechos sexuales?
- ¿Qué entendemos por sexualidad?
- ¿Es importante el placer sexual para las mujeres?
- ¿Qué es la Masturbación?
- ¿A que nos referimos cuando hablamos de diversidad sexual?
- ¿Qué significa orientación sexual?

Los siguientes días fueron de terror, porque en el colegio también se enteraron y empecé a vivir un infierno. Hasta que pasó lo peor... me llevaron a una clínica para que me curen y en esa clínica viví la experiencia más pavorosa de mi vida. Mis padres tal vez no tengan culpa, ellos producto de su ignorancia y prejuicio pensaron que estaban haciendo bien. Pero no fue así... En esa clínica me violaron para que sepa lo que era una relación sexual "normal" según ellos... me torturaron. Pude escapar y pedir ayuda en un grupo de mujeres lesbianas que me acogieron y me ayudaron legalmente. Ahora vivo sola, mis padres no quieren recibirme y yo no quiero vivir con ellos. Estoy en un proceso de sanación y de reafirmación de mi identidad de lesbiana.

*Mujerío*

Mujeres autogestionando sabiduría feminista



# INFORMACIÓN CLAVE

## Derechos Reproductivos

Los derechos reproductivos parten del reconocimiento al derecho básico de todas las personas a decidir libre y responsablemente las cuestiones relativas a su reproducción y el derecho a alcanzar el más alto nivel de salud en la reproducción. \*Al hablar de derechos reproductivos nos referimos a todo aquello que emane de la función de la reproducción: poder decidir cuándo, cómo y con quién procrear, en el marco señalado por la Constitución: libre, responsable, informada y saludablemente.\*

Algunos de esos derechos son:

1. A la autonomía y autodeterminación de nuestro cuerpo
2. A la vida
3. A la procreación
4. A la salud reproductiva
5. A obtener información especializada sobre el funcionamiento reproductivo de nuestro cuerpo
6. A que se respeten sus derechos como usuarias/os de los servicios de salud reproductiva
7. A los avances científicos en materia de reproducción
8. A adoptar decisiones sobre la reproducción, sin sufrir discriminación, coerción o violencia
9. A interrumpir un embarazo en los casos en que la ley lo permite.
10. A Tomar decisiones sobre nuestra salud, cuerpo, vida sexual e identidad sin temor a sufrir coacción o discriminación.
11. A Pedir y recibir información sobre la sexualidad y la reproducción y acceso a servicios de salud relacionados con ellas y a métodos anticonceptivos.
12. A Decidir si tener hijos, cuándo y cuántos.
13. A Elegir a nuestra pareja íntima y si casarnos y cuándo.
14. A Decidir qué tipo de familia formar.
15. A Vivir sin sufrir discriminación, coacción ni violencia, incluida violación y otras formas de violencia sexual, mutilación genital femenina, embarazo forzado, aborto forzado, esterilización forzada y matrimonio forzado.

## ¿Debe ser la maternidad una decisión libre?

El embarazo no es un destino para la mujer, es una opción que es protegida por el Estado a través de leyes que garantizan la no discriminación de la mujer embarazada respecto de las oportunidades que la sociedad tiene en especial el derecho al trabajo y la atención de su salud integral.

La libertad reproductiva es un imperativo para decidir sobre el cuerpo y la maternidad, sin embargo no se ejerce, ni siquiera se la conoce. Muchas mujeres viven sus vidas convencidas de que ser madres responde a un instinto maternal que se instala en la mujer aun antes de ser madres. Según la socióloga británica Catherine Hakim **"El instinto maternal es un mito para perpetuar cierta obligación moral de las mujeres para que tengan hijos"**.

## ¿Todas las mujeres deben ser madres?

La posibilidad de que las mujeres pueden tener o no hijos, no está exenta de presiones sociales y falsos mitos que rodean a estas opciones y por supuesto, de una serie de costos. Sin embargo actualmente algunas mujeres y también algunos hombres están optando por no reproducirse, se someten a esterilización definitiva. Algunos/as optan por adoptar niños/as huérfanos/as o simplemente conforman familias sin hijos, desarrollándose en aspectos profesionales y sociales. Estas decisiones son éticas, y responden al conocimiento que tienen del derecho a ejercer sus derechos sexuales y derechos reproductivos en libertad.

## ¿El estado ecuatoriano protege a la mujer embarazada?

La constitución del Ecuador dice que las Personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, MUJERES EMBARAZADAS, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privada. El Art. 43 de la constitución reconoce a las MUJERES EMBARAZADAS, la obligación del Estado de Garantizar en su periodo de embarazo y lactancia, los derechos a:

1. No ser discriminadas por su embarazo en los ámbitos educativo, social y laboral
2. Gratuidad de los Servicios de Salud Materna en el sistema pública de salud es decir en el Ministerio de Salud Pública del Ecuador
3. La protección prioritaria y cuidado de su Salud integral y de su vida durante el embarazo, parto y post parto.
4. Disponer de las facilidades necesarias para su recuperación después del embarazo y durante el periodo de lactancia.

## Derechos Laborales de la Mujer Embarasada

1. Estabilidad laboral
2. Horario de lactancia
3. Licencia por paternidad
4. Licencia por maternidad
5. Guardería
6. Licencia por adopción

## Recomendar

- Las mujeres deben conocer que tienen derechos reproductivos, que estos son derechos humanos y que deben ser difundidos y respetados.
- Fomentar la reflexión que la maternidad es una opción personal y no un destino obligado para todas las mujeres
- Difundir que la mujer embarazada tiene los mismos derechos que una mujer no embarazada, incluso más pues pertenece a un sector prioritario, al cual el estado le brinda protección especial que tiene que ver básicamente con el derecho a la vida digna y a la salud integral.
- Visibilizar que todos los embarazos están expuestos a riesgo, y el parto es uno de los momentos más complejos y de vulnerabilidad de las mujeres. El parir necesita de un entorno de seguridad, comodidad, respeto a la cultura de la mujer y la familia y sobre todo libertad para decidir como quiero parir, esto incluye querer parir por medio de una cesárea.



# Derechos Reproductivos



- ¿Qué son los derechos reproductivos?
- ¿Debe ser la maternidad una decisión libre?
- ¿Todas las mujeres deben ser madres?
- ¿El estado protege a la mujer embarazada?

## Testimonio

"Tengo 27 años, soy soltera y soy comerciante. Una de las ilusiones más grandes que tengo es ser madre, pero quiero tener un hijo sola, no quiero una pareja, quiero un hijo.

No quiero adoptar, aunque si al final no puedo tener hijos propios lo voy hacer. Desde hace tres años intento embarazarme, y no puedo. Me han examinado varios médicos, me han hecho tratamientos que son costosos que he pagado con gusto, porque no me importa gastar. El último médico que me vio, me dijo que ya no hay nada que hacer, que tengo que hacerme una fertilización in vitro, y eso ha sido carísimo, y tampoco es que me garantiza nada. Ya me hice una y no resulte embarazada, gaste como 10.000 dólares, ahora tengo que volver para hacerme otra y tengo mucho miedo que no resulte... porque ya no tengo más plata y estos tratamientos no han sabido hacer en el Ministerio de Salud".

*Mujerío*

Mujeres autogestionando sabiduría feminista



# INFORMACIÓN CLAVE

Un método anticonceptivo es «cualquier acto, dispositivo o medicación para impedir una concepción o un embarazo viable»

La elección de los métodos anticonceptivos femeninos depende de diferentes circunstancias como pueden ser: la edad de la persona que va a utilizar el método anticonceptivo, la frecuencia de las relaciones sexuales o incluso las preferencias de cada persona, etc.

## ¿Por qué son importantes los métodos anticonceptivos?

Los métodos anticonceptivos permiten tomar decisiones respecto de nuestra sexualidad y reproducción posponiendo un embarazo hasta el momento adecuado. Los métodos anticonceptivos mejoran nuestra vida sexual pues eliminan el temor de un embarazo no deseado. Usar un método anticonceptivo seguro mejora la salud de la mujer al espaciar los embarazos permitiendo que se recupere totalmente del proceso que incluye parto y lactancia que demandan mucha energía y reservas de nutrientes en el cuerpo de la mujer.

Una mujer que no se embaraza no se expone a un aborto en condiciones de riesgo y no muere por causas relacionadas con este proceso y sobre todo por el parto, que es el momento más peligroso. El usar anticonceptivos fortalece la autonomía reproductiva de la mujer, pues ella es la que gestiona las decisiones que toma en su cuerpo y define si decide ser madre o no sería. En este marco también mejora su autonomía sexual y su libertad.

## ¿Porque algunas mujeres no utilizan métodos anticonceptivos?

Muchas mujeres no utilizan anticonceptivos por algunas situaciones que podrían ser las siguientes:

- ❖ Tienen mitos o creencias respecto a los efectos de los anticonceptivos.
- ❖ Profesan alguna religión que les impide su uso.
- ❖ Atravesan por una relación de pareja violenta en la cual muchas veces la pareja prohíbe el uso de anticonceptivos.
- ❖ No tienen recursos económicos para adquirir los métodos.
- ❖ Viven muy lejos del sitio o del servicio que tiene los métodos.
- ❖ Tienen temor, en caso de los y las jóvenes de que sus padres se enteren.
- ❖ Muchas mujeres vivieron efectos no deseados del uso de ciertos anticonceptivos y no recibieron acompañamiento e información adecuada y oportuna.
- ❖ Algunas mujeres no desean tomar o usar ninguna sustancia o aparato en su cuerpo.

El conocimiento, información y acceso a los métodos anticonceptivos es especialmente importante en las mujeres jóvenes pues son más vulnerables a no usarlos o no tener acceso a los mismos pues la vivencia de la sexualidad es castigada por el sistema de salud y por la gente adulta.

## Tipos de Métodos Anticonceptivos

Método	Descripción	Cómo funciona
<b>ANTICONCEPTIVOS HORMONALES:</b> Contiene dos hormonas (estrógeno y progestágeno)		
Anticonceptivos orales, Pastillas de progestágeno, Implantes, Inyectables, Parches, anillo vaginal		Evita que los óvulos salgan de los ovarios y espesa el moco cervical.
<b>T de COBRE:</b> Dispositivo intrauterino con y sin Hormonas		
Dispositivo intrauterino (DIU): T de cobre	Dispositivo plástico flexible y pequeño en forma de T que contiene un asa o cubierta de cobre y se inserta dentro del útero	El cobre impide que los espermatozoides se junten con el óvulo
Dispositivo intrauterino o T hormonal: (levonorgestrel)	Dispositivo plástico en forma de T que se inserta en el útero y libera diariamente pequeñas cantidades de levonorgestrel.	Suprime el crecimiento del revestimiento de la cavidad uterina (endometrio)
<b>MÉTODOS DE BARRERA</b>		
Condón masculino	Forro de látex que envuelve el pene erecto.	Barrera que impide el encuentro de los espermatozoides con el óvulo. Previene Infecciones de Transmisión Sexual.
Condón femenino	Forro que se adapta holgadamente a la vagina; está hecho de un material plástico transparente, fino y suave	Forma una barrera que impide que los espermatozoides y el óvulo se junten
<b>MÉTODOS PERMANENTES O DEFINITIVOS</b>		
Esterilización masculina (vasectomía)	Anticoncepción permanente por la cual se cortan los tubos que transportan los espermatozoides desde los testículos.	Impide que haya espermatozoides en el semen eyaculado.
Esterilización femenina (ligadura de las trompas)	Anticoncepción permanente por la cual se bloquean o cortan las trompas de Falopio.	Los óvulos no pueden juntarse con los espermatozoides.

## Recomendar

- ❖ Usar anticonceptivos es una estrategia importante para mejorar la calidad de vida de las mujeres y apoyar al éxito en sus proyectos de vida.
- ❖ Los anticonceptivos expresan el avance de la ciencia médica y proporcionan bastante seguridad de no embarazarse a las mujeres que deciden usarlos.
- ❖ Los anticonceptivos en el Ecuador son gratuitos en el Sistema de Salud Pública y es nuestro derecho utilizarlos en el marco de una atención libre de prejuicios y de castigo a la sexualidad.
- ❖ Acudir a los servicios de salud a pedir información detallada sobre todos los métodos anticonceptivos, para elegir el más conveniente para cada una.

# Métodos Anticonceptivos



- ¿Qué son los métodos anticonceptivos?
- ¿Por qué son importantes los métodos anticonceptivos?
- ¿Qué métodos anticonceptivos hay?
- ¿Por qué algunas mujeres no utilizan métodos anticonceptivos aunque tengan vida sexual activa?

## Testimonio

Tengo 35 años y tres hijos. Tengo buena comunicación con mi esposo y el siempre ha estado de acuerdo en que use anticonceptivos desde que nos casamos hace 15 años. He usado de todo, pastillas, T de cobre, inyecciones mensuales, la de los tres meses, en fin de todo...

Nada me "sienta bien" y lo peor de todo es que en dos ocasiones me quedé embarazada sin quererlo, acepté ese embarazo y es mi tercer hijo, pero la cuarta vez lo interrumpí. Ahora estoy otra vez sin saber que método escoger, me están recomendando el implante anticonceptivo pero son hormonas de nuevo y me hacen daño, me ponen malgenio y me salen manchas, no quiero. Por primera vez estoy pensando en hacerme una ligadura, ya tengo los hijos que quiero, sin embargo tengo miedo, ¿porque tengo que ser yo la que pase por estos trabajos y riesgos? Mi marido también tiene que poner su parte de responsabilidad, no solo yo. Le voy a proponer que él se haga una vasectomía. Ya saque una cita en el centro de salud para que nos expliquen como es, porque me han dicho que a los hombres no les pasa nada, quedan igualitos luego de una vasectomía. Yo he parido tres hijos, un aborto y 15 años de usar métodos, ahora le toca a él...

*Mujerío*

Mujeres autogestionando sabiduría feminista



# INFORMACIÓN CLAVE

## Anticoncepción de Emergencia

Es un método anticonceptivo que las mujeres pueden usar para prevenir un embarazo no deseado dentro de los cinco primeros días después de una relación sexual sin protección.

## ¿En qué casos se utiliza la Anticoncepción de Emergencia?

1. Cuando se ha tenido relaciones sexuales sin usar un método anticonceptivo (inyectable, pastillas condón u otro).
2. Cuando el método no se ha usado correctamente: olvido de tomar las pastillas tres días seguidos, deslizamiento o rompimiento del condón, si la inyección no se ha colocado dentro de las 2 semanas, o cuando se está insegura de la efectividad del método anticonceptivo que se ha usado.
3. Cuando se ha sido víctima de violación sexual y la mujer no ha estado protegida con algún método anticonceptivo eficaz.

## ¿Quiénes la pueden tomar?

Todas las mujeres, jóvenes o adultas, incluso en la menopausia, con o sin hijos que hayan tenido una relación sexual no protegida.

## ¿Cómo funciona la Anticoncepción de Emergencia?

La Anticoncepción de Emergencia funciona exactamente igual que los anticonceptivos hormonales, pues contienen las mismas hormonas. No permiten que el óvulo salga del ovario (ovulación) y hacen espesas las secreciones en el cuello del útero lo que impide que los espermatozoides puedan llegar al óvulo y fecundarlo.

## ¿Cómo se usa la anticoncepción de emergencia?

Para que la AE funcione, la primera dosis de pastilla(s) debe tomarse lo antes posible, dentro de las primeras 120 horas (5 días) después de una relación sexual sin protección. La inserción de un dispositivo intrauterino al quinto o sexto día luego de la relación sexual sin protección es también anticoncepción de emergencia y es legal en el Ecuador.

## Efectos que puede tener la Anticoncepción de Emergencia

En algunos casos puedes sentir molestias pasajeras como: náuseas, vómitos, dolor de cabeza, mareos o dolor de senos, pero no durarán más de un día. Puedes acudir al servicio de salud para pedir el medicamento que alivie estos síntomas. **LA AE NO ES PELIGROSA PARA TU SALUD.**

## ¿Qué tan seguido puedo tomar la Anticoncepción de Emergencia?

La AE no es un método de rutina o regular, sino de EMERGENCIA. Si se usa de manera reiterada va a disminuir su efectividad para prevenir un embarazo no deseado. Por ello, es importante que uses un método regular. Sin embargo es importante saber que la Organización Mundial de la Salud no señala ninguna contraindicación para su uso.

## ¿La Anticoncepción de Emergencia puede dañar al feto si es que la mujer ya está embarazada?

Esto es falso. Los expertos señalan que no existe ningún peligro para la mujer embarazada o para el feto si se utiliza el método de forma inadvertida durante la fase temprana del embarazo.

Es importante tomar en cuenta que:

- La AE es una alternativa para afrontar una situación de emergencia. Solo nos protege por una relación sexual.
- Toma solo el número de pastillas indicadas y en los plazos señalados.
- No interrumpas el método.
- No cambies de marcas entre las dosis.
- La AE no te protege de las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH/Sida.

## Recomendas

- Difundir la existencia de la AE como anticonceptivo para la prevención de un embarazo no deseado luego de una relación sexual sin protección
- Difundir que la AE es gratuita en los servicios del Ministerio de Salud Pública y no necesita receta ni sacar turno
- Difundir la importancia de recibir AE en caso de violación sexual.
- El uso de la AE debe estar al alcance de todas las mujeres sin discriminación, ese es nuestro derecho
- Consulta a un/a profesional de salud para recibir mayor información

# Anticoncepción de emergencia

## Testimonio



- ¿Qué es la Anticoncepción de Emergencia?
- ¿En qué casos se utiliza?
- ¿Quiénes pueden tomar anticoncepción de emergencia?
- ¿Cómo funciona la Anticoncepción de Emergencia?
- ¿Cómo se usa la anticoncepción de emergencia?

Tengo 25 años, tengo novio y tenemos relaciones sexuales desde hace 8 meses. Nunca antes había usado un método anticonceptivo regular, siempre mi pareja usó condón y yo nada. Además mis relaciones eran esporádicas, una vez al mes, a veces nada. Pero con mi novio actual es diferente, nos queremos y tenemos relaciones sexuales casi todos los días. Por esta razón fui al Centro de Salud y me recomendaron que use una inyección mensual, me dijeron que eran muy efectivas si las usaba todos los meses, me indicaron cuando debía ponerme la inyección.

Como yo estoy usando este anticonceptivo, mi novio no usa nada. Al comienzo me dieron estragos, me sentía mal con las inyecciones, pero luego me fui acostumbrando. En mi trabajo a veces me mandan de viaje, y la última vez me tocaba la inyección cuando estaba en otra ciudad, yo tenía la inyección pero no encontré a nadie que me la pusiera, y no me la puse el día que me tocaba. Luego decidí no ponérmela ese mes, porque me dio miedo de alterarme las hormonas. Al llegar a mi casa habían pasado como 8 días sin ponerme la inyección y obviamente tuve relaciones con mi novio. Cuando le comente esto a él se preocupó y preguntó a una amiga médica, quien le dijo que estaba en riesgo, pues estaba en un momento de mi ciclo menstrual en el cual podía quedarme embarazada. Me recetó la pastilla del día después y menos mal, que no me quedé embarazada.

*Mujerío*

Mujeres autogestionando sabiduría feminista



# INFORMACIÓN CLAVE

## Aborto

La OMS define el aborto como la Interrupción del embarazo cuando el feto todavía no es viable: fuera del vientre materno, es decir que no puede vivir fuera del cuerpo de la mujer.

Los abortos pueden ser inducidos por la propia mujer o ser involuntarios. En los dos casos el sistema de salud y los/as profesionales están obligados por ley a respetar el secreto profesional, el mismo que tiene rango constitucional y está por sobre el deber de denunciar. Una mujer que ingresa a un servicio de salud con un aborto en curso, se considera una emergencia obstétrica y debe ser atendida inmediatamente. Quienes incumplen esta norma y denuncian a la mujer a la policía están violando la constitución y los derechos de la mujer.

## Casos en los que es legal el aborto en Ecuador

En el Ecuador, según el artículo 150 del Código Integral Penal, el aborto no es delito en dos situaciones:

1. Si se ha practicado **para evitar un peligro para la vida o salud de la mujer embarazada** y si este peligro no puede ser evitado por otros medios. Esto significa que la mujer no tiene que estar con la enfermedad avanzada o estar al borde de la muerte para ser intervenida con un aborto terapéutico.

El artículo es claro, y hace efectivo lo que dice la constitución en el artículo 363: El Estado Ecuatoriano debe: "Asegurar acciones y servicios de salud sexual y de salud reproductiva, y garantizar la salud integral y la vida de las mujeres, en especial durante el embarazo, parto y postparto."

2. Si el embarazo es consecuencia de una violación en una mujer que padezca de discapacidad mental. En este caso, la interrupción del embarazo lo autoriza el o la representante legal de la mujer discapacitada y no necesita de la orden de una autoridad legal.

## ¿Cómo se accede a un aborto legal en Ecuador?

Si la mujer se enmarca en los dos casos tipificados en el Art. 150 del Código Integral Penal, debe acudir a un servicio de salud público o privado y pedir esta atención específica la misma que debe realizarse siguiendo las indicaciones de la Guía de Práctica Clínica para la Atención del Aborto Terapéutico emitida por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador y actualmente vigente de acuerdo a registro oficial de Noviembre del 2014.

## ¿Qué es un aborto con Medicamentos?

Se denomina aborto con medicamentos, aborto médico, aborto con pastillas, aborto químico, aborto farmacológico o no quirúrgico al aborto inducido o Interrupción Voluntaria del Embarazo-IVE, causado por la administración de medicamentos. Estos medicamentos son la mifepristona y el misoprostol. Es importante que sepan que la mifepristona no está disponible en el país. El misoprostol si está disponible con receta médica de especialista sea gastroenterólogo o gineco-obstetra.

Las mujeres deben recibir información acerca de la disponibilidad del aborto con medicamentos, para los casos en que está permitido por la ley en Ecuador, de manera que, en caso de que lo necesiten, puedan asistir al centro de atención de salud en una etapa temprana del embarazo a fin de calificar para este método.

## Aborto con el método de aspiración manual endouterina

La aspiración manual endouterina (AMEU) es un método seguro y eficaz para la interrupción del embarazo, que consiste en la evacuación del contenido del útero mediante el uso de un aspirador manual de plástico. Es adecuada para el tratamiento del aborto incompleto para tamaños uterinos de hasta 12 semanas desde la fecha de la última menstruación. Necesita de personal de salud capacitado y de servicios de salud privados o públicos adecuados, limpios, confortables, y que cuenten con la tecnología correspondiente para la seguridad de la mujer.

## Recomendar

- Conocer acerca de las causales legales del aborto en el Ecuador, para exigir el derecho a una interrupción legal terapéutica.
- Conocer y difundir la existencia de la Guía de Práctica Clínica de Aborto Terapéutico, la misma que señala con claridad cómo ha de proceder el personal de salud en estos casos.
- El aborto en caso de violación a una mujer con discapacidad mental no necesita de una denuncia a la autoridad, (juez), pero si el consentimiento de su representante legal.
- La obligación de respetar el secreto profesional por parte de todo el personal de salud es un mandato constitucional y está por encima del deber de denunciar.

# Aborto



- ¿Qué es un aborto?
- ¿En qué casos es legal el aborto en el Ecuador?
- ¿Cómo se accede a un aborto legal en el Ecuador?
- ¿Qué es un aborto con medicamentos?

## Testimonio

Tengo 32 años y tengo un solo hijo, soy madre soltera. Ahora tengo pareja aunque no vivimos juntos pero tenemos una vida en común satisfactoria, compartimos mucho y en la sexualidad somos bastante felices. Ni él ni yo, queremos tener más hijos. Yo tengo mi trabajo, mi departamento, y me hago cargo de mi hijo y de mi vida, no le pido nada a nadie. Estuve usando un implante anticonceptivo, me estaba yendo bastante bien hasta que de repente, empecé a menstruar poquitito, solo manchas...me asusté muchísimo y fui a un chequeo médico. No estaba embarazada ¡qué alivio! me dijeron que se trataba de una reacción normal del implante. Pasaron tres años, con esas menstruaciones, pero bueno era tolerable. Nunca más volví al centro de salud y tampoco me acuerdo lo que me dijeron, porque si me dieron algunas indicaciones que las olvidé en "mala hora". El implante que me pusieron ha tenido una duración de tres años y yo no sé qué me pasó que pensé que duraba cinco años, alguien me dijo o que se ya...lo cierto es que estoy embarazada y no quiero seguir adelante con esto. Mañana tengo una cita con un profesional que me va a dar varias opciones de cómo enfrentar esto. Me metí al internet y ya tengo claro que es lo que voy hacer.

*Mujerío*

Mujeres autogestionando sabiduría feminista



# INFORMACIÓN CLAVE

## Violencia contra la Mujer

Violencia contra las mujeres es toda acción u omisión basadas en la condición de género femenino que tenga o pueda tener como resultado un sufrimiento, angustia o miedo, sea física, psicológica, sexual o de otra índole, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.

## Tipos de violencias contra la Mujer

**Física:** Cualquier acción u omisión que ocasione daño o sufrimiento físico a la mujer, que puede o no provocar lesiones, esto como resultado del uso de la fuerza física o de cualquier objeto.

**Sexual:** Cualquier conducta que amenace, vulnere o restrinja el derecho de la mujer a decidir voluntaria y libremente sobre su vida sexual, comprende las relaciones sexuales, prácticas análogas como la explotación sexual, la prostitución forzada, el acoso sexual y cualquier otra que provoque degradación de la mujer al ser tratada como objeto.

**Psicológica:** Cualquier conducta que cause daño emocional y disminución de la autoestima, perjudique o perturbe el pleno desarrollo personal de la mujer; se dirija a afectar su honra, desacreditar o menospreciar el valor o dignidad personal; someterla a tratos humillantes y vejatorios, vigilancia constante, aislamiento, marginalización, negligencia, abandono, celotipia, comparaciones destructivas, amenazas y actos sea que conlleven o no a las mujeres víctimas de violencia a disminuir su autoestima y/o, a perjudicar o perturbar su sano desarrollo, a la depresión e incluso al suicidio.

**Económica y patrimonial:** Es toda acción u omisión que afecte los bienes propios de la mujer y/o de la sociedad conyugal y/o de la sociedad de bienes que se forma por una unión de hecho, ocasionando un daño o menoscabo de su patrimonio, propiedades, valores o recursos; que busca controlar, aprovecharse indebidamente o limitar sus ingresos económicos y la disposición de los mismos, o la priva de los medios indispensables para una vida digna; la percepción de un salario menor por igual tarea, dentro de un mismo lugar de trabajo. Incluye también la pérdida, retención o distracción indebida de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores y derechos patrimoniales.

**Simbólica:** Es aquella que a través de patrones estereotipados por medio de los mensajes, valores, símbolos, iconos, signos e imposiciones sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de la mujer en la sociedad.

**Obstétrica:** Se entiende por violencia obstétrica todo trato deshumanizador, abuso de medicamentos y patologización de los procesos reproductivos de las mujeres por parte de personal de salud, que acarree imposición de prácticas culturales, una pérdida de autonomía y capacidad para decidir libremente sobre su cuerpo y/o sexualidad y/o acarree secuelas físicas y/o psicológicas.

**Política:** Toda clase de violencia cometida por una persona o grupo de personas, directamente o a través de terceros, en contra de las mujeres candidatas, electas, designadas o en ejercicio cargos públicos, o en contra de su familia, para acortar, suspender, impedir o restringir el ejercicio de su cargo o para inducirla u obligarla a que realice, en contra de su voluntad, una acción o incurra en una omisión, en el cumplimiento de sus funciones o en el ejercicio de los derechos asociados al cargo, incluida la falta de acceso a bienes públicos u otros recursos para el adecuado cumplimiento de sus funciones.

## ¿La violencia contra la Mujer es natural o aprendida?

Uno de los primeros errores que cometemos las personas es concebir el fenómeno de la violencia como algo "natural". La agresividad la podemos definir como un mecanismo de defensa ante las amenazas que ponen en riesgo la vida. Mientras que la «violencia» la ejercemos aún sin estar en riesgo la vida; por lo tanto, no es un mecanismo de defensa. La violencia se aprende, es un mecanismo de poder, no es natural; es un aprendizaje que iniciamos desde el nacimiento. La violencia en general y específicamente la violencia en contra de la mujer siempre es premeditada, planificada, por esta razón es posible medir la peligrosidad del agresor.

## Consecuencias para la salud

La violencia de pareja y la violencia sexual producen a las víctimas supervivientes y a sus hijos graves problemas físicos, psicológicos, sexuales y reproductivos a corto y a largo plazo, y tienen un elevado costo económico y social.

## Respuestas desde el estado para enfrentar estas violencias

- Existen Juzgados que reciben las denuncias de las mujeres violentadas, y se llaman Unidades Judiciales de Familia, Niñez y Adolescencia.
- Los servicios de Salud son espacios donde se puede acudir a recibir atención médica y asesoría para realizar la denuncia.
- Existen Casas de Refugio en varias Provincias del País, a donde pueden acudir las mujeres violentadas con sus hijos menores de edad y reciben atención psicológica, asesoría legal y hospedaje.

## Recomendar

- Romper el silencio es la primera recomendación que se debe difundir entre las mujeres que sufren violencia
- Insistir que los casos de violencia deben ser denunciados en los espacios de administración de justicia y promover a los servicios de salud como espacios en los cuales las mujeres pueden hablar de sus problemas de violencia y recibir tratamiento y orientación.
- La Familia, la comunidad y autoridades son responsables de apoyar y proteger a las mujeres y las niñas/os que son violentadas.

# Violencias contra la Mujer



## Testimonio

Tengo 42 años. Me junté a mi marido hace 18 años, él no era malo, pero cuando éramos enamorados ya me prohibía tener amigas o ponerme algunos vestidos escotados. Yo pensé que era porque me quería, era celoso también, pero a mi me gustaba, me sentía linda y querida. Cuando nos casamos al comienzo todo iba bien, hasta cuando tuve mi primera hijita. Él se enojó porque quería un varón y me culpó a mí. Yo creo que por esa preocupación se me secó la leche, porque él se fue de la casa y yo pensé que no iba a volver. Luego las cosas empeoraron, él quería un varón y tuvimos a nuestro segundo hijo. Estaba contento y yo también. Pero de todas maneras, se puso grosero, me impidió trabajar y hasta que use anticonceptivos. No podíamos tener más hijos, porque somos pobres, sin embargo él quería más hijos. En el centro de salud me pusieron "calladito" una T de Cobre, pero él se dio cuenta, no sé cómo, luego de una paliza me tocó decirle la verdad. Tuve dos hijos más, un aborto que él me produjo por una patada en la barriga, y hasta allí llegó mi vida con él. Decidí hablar en el grupo de mujeres de mi barrio y ellas me ayudaron, estoy todavía sanando mis heridas... del alma.

- ¿Qué es la violencia contra la mujer?
- ¿Qué tipos de violencias contra la mujer conocemos?
- ¿La violencia contra la mujer es natural o aprendida?
- ¿Qué consecuencias para la salud tiene la violencia contra las Mujeres?
- ¿Que respuestas conocemos para enfrentar la violencia en contra de las mujeres?

*Mujerío*

Mujeres autogestionando sabiduría feminista



# INFORMACIÓN CLAVE

## ¿Qué es la violencia obstétrica?

Se entiende por violencia obstétrica todo trato deshumanizado, abuso de medicamentos y patologización de los procesos reproductivos de las mujeres por parte del personal de salud, que acarree imposición de prácticas culturales, una pérdida de autonomía y capacidad para decidir libremente sobre su cuerpo y/o sexualidad y/ acarree secuelas físicas y/o psicológicas.

## ¿En qué casos se produce violencia obstétrica?

La violencia obstétrica se da fundamentalmente en los hospitales, clínicas y servicios de salud en general, públicos o privados. También se puede dar en el caso de una atención domiciliaria.

La Violencia Obstétrica se da durante el embarazo, el parto, luego del parto y en el periodo de lactancia.

Una de las expresiones más comunes y más extremas de Violencia Obstétrica es cuando la mujer no puede parir de acuerdo a sus deseos y le realizan una cesárea injustificada o le administran o colocan medicamentos innecesarios para acelerar el proceso de parto; que en la atención post aborto no le pongan anestesia o calmantes, y además le pregunten si el aborto es espontáneo o provocado o le insulten por ello, o incluso la denuncien y llamen a la policía sin siquiera haberle atendido.

También existe la violencia ginecológica que se presenta cuando la mujer acude al servicio de salud por algún problema relacionado con su aparato reproductivo (incluye los senos), cuando solicita un Papanicolaou y es irrespetada, maltratada durante el procedimiento.

## ¿Cuál es el papel del personal de salud ante una emergencia obstétrica?

Las y los profesionales de la salud deben tratar con respeto y prontitud a la mujer que acude por una emergencia obstétrica, deben mantener la confidencialidad de la situación bajo secreto profesional, deben cuidar su salud y consultar con la paciente para decidir los pasos y tratamientos, luego de proporcionar una información adecuada, libre de prejuicios.

## ¿Qué hacer en caso de violencia obstétrica?

Si tienes ánimo y fortaleza, puedes negarte a un procedimiento con el cual no estés de acuerdo y pedir una segunda opinión. Solicita la presencia de un familiar o amigo/o en el que confíes y cuéntale lo que te está pasando y pídele que te ayude a canalizar una queja o un requerimiento sobre tu caso. Si el caso es posterior a la vivencia de un procedimiento con el que no estuviste de acuerdo, denuncia tu caso al área administrativa del servicio y/o pide asesoría legal, a ver si amerita una denuncia en la administración de justicia.

## Recomendar

- Planificar el parto acudiendo a los controles durante el embarazo.
- Familiarizarse con el proceso de parto natural, sobre todo si es primer embarazo.
- Pedir información acerca de las razones por las cuales se decide una cesárea. Procurar vivir este proceso con la pareja, para recibir apoyo durante el embarazo y parto. En caso de acudir por un aborto, recordar que el personal está obligado a proteger tu intimidad y confidencialidad mediante la observancia del secreto profesional.
- Recordar que las mujeres embarazadas tienen los mismos derechos y garantías a la salud integral que las mujeres no embarazadas.

# Violencia Obstétrica



## Testimonio

Cuando fui a dar a luz, estaba muy contenta, si me dolían las contracciones, pero no me importaba porque era mi primer hijo y tenía mucha ilusión. Llegué al hospital y empezó mi calvario. Me trataron mal, no me explicaron porque me hacían tantos tactos vaginales, a cada rato, yo estaba sola, quería que alguien de mi familia esté conmigo, mi marido, pero me dijeron que "de ninguna manera" que era prohibido. Cuando ya estaba para pujar, me subieron a una camilla súper incómoda, no podía pujar, me dolía mucho. De repente cuando la cabecita de mi hijo estaba casi afuera, me cortaron la vagina. Al fin mi hijo nació y luego sufrí un montón porque me cosieron. No me fue bien, aunque salí feliz con mi primer hijo en brazos, me dolía mucho la vagina, esa herida fue sanando, pero a veces me duele cuando tengo relaciones.

- ¿Qué es la violencia obstétrica?
- ¿En qué casos se produce violencia obstétrica?
- ¿Cuál es el papel del personal de salud ante una emergencia obstétrica?
- ¿Qué hacer en caso de violencia obstétrica?

*Mujerío*

Mujeres autogestionando sabiduría feminista



# INFORMACIÓN CLAVE

## Feminismo

El Feminismo es una opción política de izquierda, progresista, de vanguardia que convoca a mujeres individualmente y grupos de la sociedad y movimientos, que exigen y luchan porque hombres y mujeres tengan los mismos derechos y las mismas oportunidades. Un gran aporte del feminismo ha sido develar, que las relaciones de poder entre hombres y mujeres son desiguales, no equitativas, otorgando a los hombres una supremacía en la cual las mujeres viven en desventaja, en situaciones de discriminación y violencias basadas en el género.

**Ejemplo:** la violencia sexual en todas sus expresiones, expresa un imaginario colectivo relacionado con el hecho de que el cuerpo de las mujeres es propiedad de los hombres, quienes pueden hacer uso de él sin su consentimiento. La violación sexual es la vulneración más extrema de esta situación en la cual el hombre ejerce un poder físico, psicológico y sexual, invadiendo el cuerpo de una mujer, lastimándola y afectando su salud integral y su vida.

## Feminismo y Machismo no es lo mismo

Se cree erróneamente que feminismo es igual a machismo, viéndolo desde la concepción de que el feminismo es un machismo desde las mujeres. Nada más errada. El machismo es la expresión de la concepción de una sociedad que considera al hombre superior a la mujer, que tolera, exagera y permite la violencia y la discriminación en contra de las mujeres y que permite incluso la muerte de las mujeres (femicidio) solo por ser mujeres. El machismo mata!

El feminismo es un movimiento social, mientras que el machismo es una actitud, queda claro que comparar ambos términos no tiene sentido. Las personas con actitudes y comportamientos machistas consideran a las mujeres como seres inferiores, con menos derechos que los hombres. El Feminismo da vida, la reconstruye, la recupera, la valoriza, el feminismo en la vida de las mujeres ha permitido visibilizarlas en la sociedad, no solo en los aspectos discriminatorios y violentos que vivimos, sino en nuestros aportes y participación al desarrollo personal, comunitario y a todo nivel.

Es importante tener en cuenta que hay hombres que son feministas, porque viven su vida de acuerdo a esta forma de pensar y actuar. Por otro lado muchas mujeres no se consideran feministas, aceptan el rol social que la sociedad patriarcal les asignó y lo reconocen como una realidad cultural que no debería ser censurada.

## ¿Para qué sirve el Feminismo?

**Para que se respeten los derechos humanos de todas las mujeres** sea cual sea su condición socioeconómica, su nacionalidad, su etnia, su religión, su profesión, su orientación sexual o su edad. El feminismo sirve para que las mujeres puedan organizarse, defender sus derechos y tejer redes de afecto, cooperación, y ayuda mutua. Y para que las mujeres puedan ser independientes emocional, y económicamente.

**El feminismo sirve para ejercer el Derecho a la Igualdad y al Trabajo digno.** Para acabar con la pobreza femenina y garantizar el acceso al agua y a la tierra de todas las mujeres campesinas e indígenas del mundo. Para que se respeten los derechos de las mujeres trabajadoras, y puedan cobrar los mismos sueldos que los hombres en los mismos puestos de trabajo, y no estén condenadas a la precariedad laboral, sufriendo desempleo cuando hay crisis económicas. El feminismo sirve para que el trabajo doméstico sea reconocido política y socialmente y las personas que se dedican a nutrición, higiene, salud, cuidados, cocina, obtengan una remuneración digna y tengan todos sus derechos garantizados. El feminismo visibiliza el trabajo de las mujeres en el sistema educativo y en los avances de la ciencia, en los medios de comunicación, en la Historia, en el Arte, la Cultura, la Filosofía, la Política y la Economía. El feminismo logró que las mujeres puedan votar y ser elegidas en puestos de poder.

**El Feminismo sirve para ejercer el derecho a una vida libre de violencias.** El feminismo promueve acabar con todas las formas de violencia contra las mujeres: abusos, violencia sexual, secuestros, explotación sexual, esclavismo, maltrato, mutilaciones, lapidaciones, y feminicidios. El feminismo promueve que las mujeres puedan caminar por la calle sin miedo, que no sean violadas ni abusadas por sus familiares cuando son niñas y no sean violadas por nadie. Ni sean maltratadas psicológica o físicamente por sus parejas y para que cesen los asesinatos masivos de mujeres a manos de sus parejas o ex parejas.

**El feminismo sirve para ejercer el derecho a la libertad, a la autonomía sexual y autonomía reproductiva.** El Feminismo sirve para que las mujeres elijan libremente si quieren o no ser madres. Puedan conciliar su maternidad con su vida laboral, que no las despidan del trabajo ni las castiguen por su maternidad y puedan elegir en libertad y con seguridad si continúan o no con un embarazo no planificado. El feminismo sirve para que los niños y las niñas tengan educación sexual, y las y los jóvenes sepan disfrutar del sexo y del amor sin miedo a embarazos o infecciones de transmisión sexual. El feminismo lucha contra la doble moral y la tiranía de los estereotipos de belleza y trabaja para que las mujeres no conciben su cuerpo como un lugar de pecado sino que puedan disfrutar de su sexualidad y erotismo sin miedo. El feminismo sirve para que las mujeres y los hombrescrien a sus hijos e hijas en igualdad de condiciones y buen trato, se sientan libres a la hora de elegir compañero/a, y a la hora de separarse.

El feminismo contribuye a que las personas no sean discriminadas, asesinadas, ni castigadas por su orientación sexual. Trabaja para que cese el comercio de esclavas sexuales y el tráfico de mujeres en todo el mundo.

**El feminismo también sirve, para que los hombres puedan conciliar la paternidad con su vida laboral,** puedan participar activamente en las tareas de cuidado. Además promueve que los niños aprendan a cuidarse y a cuidar su propio hogar. El feminismo valora la ternura masculina y las demostraciones de afecto masculino en público sintiéndose libres de machismo y/o patriarcal. El feminismo enseña a que los hombres aprendan a resolver sus problemas sin violencia.

## Recomendas

- No estigmatizar al feminismo considerándolo igual que el machismo
- Promover el feminismo como una forma de vivir en igualdad y sin violencia.
- Promover liderazgos feministas en las comunidades, organizaciones y procesos de participación a todo nivel.

# Feminismo



- ¿Qué es el feminismo?
- ¿El feminismo es diferente del machismo?
- ¿Para qué sirve el Feminismo?

## Testimonio

Tengo 42 años, soy cocinero-chef, y tengo dos hermanas que son profesionales al igual que yo, la una es ingeniera mecánica y la otra es ingeniera civil. En mi familia, mi madre ha sido un referente, ella nunca nos dijo que los hombres deben ser "tal cosa" y la mujeres "otra". Cuando yo les dije que iba a estudiar para chef, o más bien para ser cocinero, mi madre me apoyó. Mi padre al comienzo me quiso convencer para que sea ingeniero como él, pero a mí no me gustaba esa profesión, yo quería estar en un restaurante o en una cocina cocinando para otras personas. Mi madre fue muy firme en su apoyo, habló con mi padre y le dijo que ser cocinero-chef era una profesión tan digna para un hombre como cualquier otra. Mi madre, a mí que soy el único varón, me crio igual que a mis hermanas. Yo aprendí a cocinar, a tener limpio mi cuarto y a ser corresponsable de las actividades del hogar. Aprendí que las mujeres tienen los mismos derechos que los hombres y deben ser beneficiarias de las mismas oportunidades. Yo eso lo viví en mi familia, porque me crio una madre feminista.

*Mujerío*

Mujeres autogestionando sabiduría feminista



# INFORMACIÓN CLAVE

## ¿Qué es el placer sexual?

El placer sexual es lo que experimentamos al estar excitadas sexualmente. La excitación sexual es la respuesta del cuerpo a la estimulación sexual. Podemos excitarnos por cosas que oímos, vemos, olemos, saboreamos o tocamos. Pueden estar presentes en el mundo real, en nuestra imaginación o en nuestros sueños. Podemos sentirnos muy excitadas cuando acariciamos nuestras zonas erógenas-genitales, cuando una pareja lo hace o cuando acariciamos dichas zonas en nuestra pareja.

Una expresión concreta e intensa del placer sexual es el orgasmo, sin embargo no es lo único, una relación sexual en una pareja debe ser un continuum de placer que culmina, aunque no siempre con un orgasmo. Esto si hablamos de relaciones sexuales consensuadas. El orgasmo tiene lugar cuando la tensión sexual y muscular que se acumula durante la fase previa a este, se libera en una serie rápida de espasmos musculares agradables e intensos en la zona genital y a veces en otras partes del cuerpo. Durante el orgasmo, el cuerpo también libera endorfinas u hormonas relacionadas con el placer que producen sensaciones agradables. Las mujeres experimentamos el orgasmo de diferentes maneras. Unas pueden tener orgasmos múltiples. Otras pueden tener un orgasmo sólo si fantasean para estimularse y/o excitarse, o a través solamente de la masturbación, desafortunadamente muchísimas mujeres no han experimentado un orgasmo en su vida. Esto se ha naturalizado en el imaginario de la sociedad y es aceptado que no es importante el placer sexual en la vida de las mujeres. No experimentar placer sexual y orgasmos puede ser un indicador de violencia de género.

## ¿Por qué es importante el placer sexual en las mujeres?

Si. El placer sexual es importante para la salud física y emocional y el bienestar femenino. Llevar una vida sexual saludable, con pareja o sin ella, está relacionado con lo siguiente:

- Mayor salud sexual y salud reproductiva
- Mayor salud general
- Mejor sueño
- Menor estrés y tensión
- Mayor autoestima
- Una apariencia más juvenil
- Mejor estado físico
- Una vida más prolongada

Es lamentable que muchas de nosotras hayamos crecido escuchando sólo acerca de los riesgos y los peligros que implica expresarnos sexualmente. Los riesgos se derivan de la desinformación y muchas veces de la violencia que no podemos controlar. Sin embargo es cierto que los juegos sexuales, con pareja o sin ella, son una fuerza positiva y poderosa en nuestras vidas. Nos ayuda a conectarnos con otras personas y a disfrutar del mundo. Conectarnos con nuestro cuerpo y sexualidad nos ayuda a fortalecer el ejercicio de nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos y a recuperar la soberanía de nuestro cuerpo.

## ¿Es el placer sexual femenino posible sin la intervención del hombre?

Es totalmente posible, físicamente el cuerpo de cada mujer está hecho para sentir sensaciones sensuales y divinas en sus genitales. De hecho, el clitoris es una de las zonas con más terminaciones nerviosas en el cuerpo. Alrededor de 8.000 terminaciones nerviosas envuelven al clitoris y le dan la perfecta razón de ser el órgano meramente sensitivo por excelencia. Para aquellas que sientan dificultad en el camino hacia el orgasmo, recuerden que tienen que sentir placer por sí mismas antes de esperar recibirlo con la pareja. Estos son algunos consejos:

- Practica la masturbación. La masturbación es una excelente manera de descubrir lo que nos gusta, donde y como nos gusta. Llevarla a cabo tiene enormes beneficios para practicar la sexualidad en pareja y para conocer sensaciones que talvez no conocíamos que existían.
- Compra un vibrador. Los vibradores son muy recomendados por los sexólogos en casos de problemas con el orgasmo. Los vibradores, o Dildos, ayudan a la mujer a conocer y despertar sus zonas erógenas mediante el buen tipo de estimulación vibratoria y sensitiva que brinda.
- Usa un espejo. Acuéstate boca arriba con tu pelvis elevada sobre unas almohadas y observa con detenimiento tus genitales. Además de mirarlos, puedes tocarlos y sentirlos. Este ejercicio es de autoconocimiento. Mediante la visión y el tacto, estarás más segura de las caricias que esas zonas desean recibir.

Nunca olvides que eres una persona única y que tus sensaciones son muy propias de ti misma. No te vayas a agobiar pensando que no sientes lo mismo que tus amigas dicen sentir durante el sexo. Lo que sucede es que todas las mujeres somos diferentes y tenemos maneras diferentes de sentir; nuestro cuerpo tiene sus propios medios de expresar el placer.

## ¿Qué relación hay entre la salud de la mujer y su sexualidad?

La salud es un aspecto básico dentro de la sexualidad. No solo se trata de encontrar placer en cada encuentro sexual, se trata también de aceptar y cuidar el cuerpo para que no se enferme y de curarlo cuando alguna afección lo aqueje. Uno de los puntos básicos para mantener una buena salud sexual es la higiene.

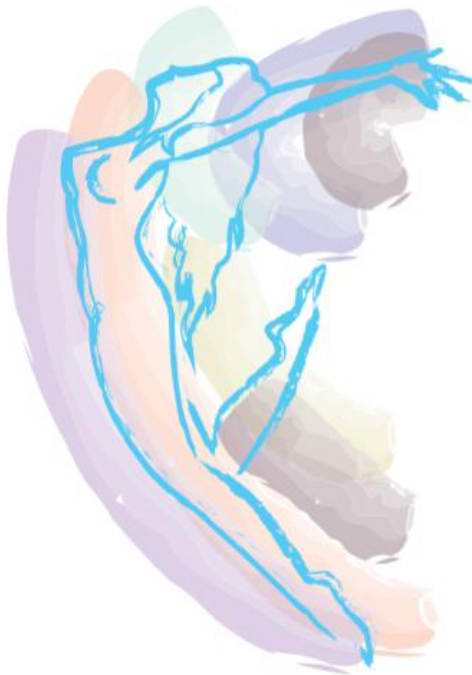
- La higiene genital es tan importante en la mujer es imprescindible.
- La correcta higiene genital puede evitar a la mujer problemas como infecciones vaginales, malos olores y problemas de secreciones vaginales. Es muy importante el uso de condón masculino o femenino para disminuir el riesgo de adquirir una infección de transmisión sexual.
- La higiene genital en la mujer se basa en el uso del agua y el jabón neutro, seguido por un buen secado con un paño limpio y seco. Abundante agua y jabón en las genitales externos bastan para mantener los genitales limpios, nunca debe entrar producto alguno dentro de la vagina, con excepción de los recetados por la médica o médico.
- En la sexualidad femenina, dentro de la prevención es vital la realización de chequeos ginecológicos anuales.

## Recomendar

- Recuerda que el placer sexual es un derecho relacionado con otros derechos. El vivir una vida libre de violencia y vivir saludablemente es una condición para vivir la sexualidad con placer y sin riesgos.
- El placer sexual está ligado a la vivencia de la autonomía sexual, y a ejercer la soberanía del cuerpo.
- El placer sexual no es igual a orgasmo, aunque este es muy importante y llega luego de que aprendes a alcanzarlo, el placer es un concepto amplio que se ejerce cuando vives en libertad la sexualidad, tu orientación sexual y el deseo de conocer más sobre tu cuerpo y sus sensaciones.
- El placer sexual se liga con la prevención de infecciones de transmisión sexual, el uso adecuado de condón femenino y/o masculino es importante para preservar tu salud sexual.



# Placer Sexual



## Testimonio

Yo me casé bien jovencita, tenía 16 años y estaba embarazada. Cuando tuve relaciones con el que ahora es mi marido, yo no sabía nada. Él me dijo que no me asuste, que me iba a hacer mujer, y lo que mi hizo es mamá. Esa relación sexual fue dolorosa, fue algo violenta, me acuerdo que sangré un poco y no podía sentarme bien. Al pasar de los años, las cosas fueron cambiando, me acostumbre a las relaciones sexuales, no me dolían, pero tampoco siento nada. La mayoría de veces siento fastidio porque mi marido siempre está dispuesto a tener sexo y yo no.

Yo llego cansada del trabajo, a seguir haciendo en la casa y lo único que quiero es dormir, pero él no, siempre con ganas y a veces le digo que no, pero se enoja y por no pelear le tengo que decir que sí. Ahora oigo que a algunas mujeres les gusta mucho el sexo, que gozan y sienten placer. A mí no me ha pasado eso, aunque a veces si he sentido algo pero no llego a sentir más.

¿Porque será importante vivir eso de la sexualidad con placer? A mí me da vergüenza, miedo, culpa de que se den cuenta que estoy gozando, eso creo que solo lo sienten las mujeres que venden su cuerpo.

- ¿Qué es el placer sexual?
- ¿Por qué es importante el placer sexual en las mujeres?
- ¿Es el placer sexual femenino posible sin la intervención del hombre?
- ¿Qué relación hay entre la salud de la mujer y su sexualidad?

*Mujerío*

Mujeres autogestionando sabiduría feminista



Proyecto: Mejora del ejercicio de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos en las Provincias de Tungurahua, El Oro y Orellana

# Mi cuerpo, Mi primera Mililitancia

Elaborado por:



Con el apoyo de:



Gipuzkoako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Gipúzkoa



 [facebook.com/fundacion.desafio](https://facebook.com/fundacion.desafio)

 @DesafioDerechos

2 283 978 / 2 280 199

[fundaciondesafioecuador@gmail.com](mailto:fundaciondesafioecuador@gmail.com)

Manuel Larrea y Santa Prisca esq. Ed. CONEISA, piso 9 oficina 954

[www.fundaciondesafio-ec.org](http://www.fundaciondesafio-ec.org)