



APUNTES

SOBRE

FEMINISMO,

PLACER Y

MILITANCIA

FUNDACIÓN DESAFÍO

HIVOS

Junio 2015
Quito - Ecuador

APUNTES

SOBRE

FEMINISMO,

PLACER Y

MILITANCIA



APUNTES SOBRE FEMINISMO,
PLACER Y MILITANCIA

Proyecto: Feminismo, Placer y Militancia

Fundación Desafío
HIVOS

Elaborado por:
Virginia Gómez de la Torre
Martha López Ángel

Edición y corrección de estilo
Sandra López Ángel

Diseño, diagramación e impresión
35mm - visual statements

FUNDACIÓN DESAFÍO

Manuel Larrea N12-23 y Santa Prisca.
Edificio CONEISA, 9no Piso, Ofic. 954

Telefax: 2 283 978

Email:
fundaciondesafioecuador@gmail.com

www.fundaciondesafio-ec.org

@DesafioDerechos

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

Quito - Ecuador

Junio 2015

ÍNDICE

1.	Introducción	1
2.	Apuntes para la reflexión:	2
	◆ El feminismo como una opción emancipatoria y de vida	2
	■ <i>Qué es eso de la libertad para la mujer?</i>	3
	◆ Militancia Feminista, el camino hacia el poder y el ejercicio de derechos	4
	■ <i>Principios éticos fundamentales del Yo</i>	5
	■ <i>Construcción de poderes positivos para las mujeres</i>	6
	◆ El placer como parte de la construcción de la autonomía sexual de las mujeres	6
	■ <i>La masturbación femenina: aclarando mitos que limitan el placer sexual de la mujer</i>	7
3.	Reflexionando entre Mujeres:	11
	◆ Objetivo general	11
	◆ Objetivos específicos	
	◆ Metodología	
	◆ SESIÓN I: El feminismo como una opción emancipatoria y de vida	12
	◆ SESIÓN II: Militancia Feminista, el camino hacia el poder y el ejercicio de derechos	20
	◆ SESIÓN III: El placer como parte de la construcción de la autonomía sexual de las mujeres	24
4.	Bibliografía	29

Proyecto: Feminismo, Placer y Militancia

APUNTES SOBRE FEMINISMO, PLACER Y MILITANCIA

Introducción

Iniciar un proceso de reflexión con las mujeres ecuatorianas con un eje central que recupere el cuerpo femenino y el placer sexual como un derecho, es un gran desafío sobre todo porque pretendemos ligarlo al feminismo como opción política y de vida, más allá de si existe la decisión de participar del movimiento organizado de mujeres.

Para entrar en este camino, y luego de varias conversaciones y consultas,¹ partimos de varias preguntas:

- ◆ Quiénes somos las mujeres ecuatorianas?
- ◆ Cómo percibimos nuestros cuerpos, cómo percibimos el erotismo, el placer sexual y el placer en general?
- ◆ Qué lugar ocupa en nuestras vidas cotidianas la salud integral, la autonomía sexual, la autonomía reproductiva? Son prioridades? O están en segundo plano?
- ◆ Qué expectativas tenemos de nosotras como hacedoras de la vida, de nuestra participación en el escenario del desarrollo local y nacional?

En este escenario, algo apretado y de búsqueda, pues faltan preguntas, surge una pregunta fundamental: ¿Quiénes somos ese “nosotras”?

Nosotras es una MULTIPLICIDAD, NO UNA UNIDAD, y que cada una con su singularidad va produciendo un “nosotras” situado, contextualizado y cambiante. Cuando usamos el “nosotras” intentamos cuidadosamente, cada vez, no deslizar nos hacia la homogeneidad empobrecedora que aparece con las sirenas del “nosotras” seduciéndonos. Usamos la palabra situadamente o estratégicamente, pero sin creernos que estamos aludiendo a una unidad permanente.²

En esa búsqueda nos encontramos preguntando, ¿qué les parecería un proceso de aprendizaje del placer y específicamente del placer sexual ligado al feminismo y los derechos? Esta pregunta hecha de manera informal en talleres, en encuentros de organizaciones, en reuniones formales e informales y sobre todo en encuentros amistosos nos da cuenta de una certeza: todavía no somos capaces de hablar del cuerpo y del placer con libertad y comodamente, sin embargo la

¹ Hemos planteado informalmente la posibilidad de trabajar el placer sexual ligado a los encuentros de mujeres, al feminismo, a la política....Aparte hemos realizado lecturas y búsqueda de materiales que nos ayuden a configurar de mejor manera este proceso.

² Acerca de la noción de igualdad y la construcción de la causa de las mujeres en el feminismo Argentino Laura Masson.

necesidad de acercarse a espacios en los cuales se hable de esto es un pedido de todas.

Aunque sale rápidamente la “victimización” y episodios de violencia e insatisfacción, la certeza de que es necesario hablar del tema y aprender se convierte en una demanda.

El cómo hacerlo es un desafío, plantear una metodología que no ofenda, que no invada la privacidad y logre autodiagnósticos, exploraciones del único territorio que es nuestro, o sea el cuerpo, implica una gran dosis de sororidad femenina.

Y aquí estamos planteando este primer material con el cual pretendemos devolver a las mujeres su cuerpo en aquel aspecto no olvidado pero si reducido a un solo esquema de vida que es el placer sexual ligado a una forma de pensar, sentir y relacionarse como el feminismo. Es por esto que planteamos que nuestra primera militancia feminista es nuestro cuerpo.

Apuntes para la Reflexión

1.- El Feminismo como una opción emancipatoria y de vida:

“Como feministas y educadoras populares,³ nos proponemos elaborar colectivamente herramientas y caminos que apunten a la construcción de relaciones sociales emancipatorias. Pensamos, imaginamos y proyectamos una emancipación integral, múltiple, compleja, dialéctica, alegre, colorida, diversa, ruidosa, desafiante, libertaria, ética, polifónica, insumisa, rebelde, personal, colectiva, solidaria. Buscamos una emancipación que cuestione y vaya quebrando las miradas, prácticas y representaciones sociales dicotómicas, opresivas, haciendo caminos hacia la creación de un feminismo socialista, latinoamericano; revolucionario y revolucionado en sus propuestas y conceptos; claro y consistente en sus definiciones y búsquedas; transparente en sus opciones éticas; reconstructor de los procesos históricos; transformador de lo personal/político; comprometido con todos los sectores explotados, subordinados, silenciados, oprimidos, deslegitimados. Un feminismo que simultáneamente ayude a abrir caminos, que en la dimensión de la vida cotidiana ensaye nuevas dinámicas relacionales que incluyan luchar, ya no sólo por mejores condiciones de vida en el sentido económico; sino también optar por relaciones sociales más equitativas, sin jerarquías, sin discriminaciones, sin desigualdades. Reafirmamos la búsqueda incesante de enlazar lo universal en lo particular, lo personal en lo íntimo, vinculando, analizando y problematizando la trayectoria histórica del patriarcado y del capitalismo y el juego de retroalimentación de ambos sistemas de dominación: la conjugación del patriarcado con el capitalismo, el eurocentrismo, y el racismo en nuestros pueblos latinoamericanos.”

3

“Hacia una pedagogía feminista Géneros y educación popular” Pañuelos en Rebeldía EDITORIAL EL Colectivo Colección Cuadernos de Educación Popular Argentina 2007

Qué es eso de la libertad para la mujer?

*La libertad como objetivo y práctica de vida, es tan importante o más que la vida misma.
Fundación Desafío*

“La autonomía, para nosotras es parte de la alternativa feminista libertaria. En distintas épocas históricas han habido otras propuestas de autonomía en el mundo; pero ahora nos referimos a la autonomía que se deriva de la visión feminista que tiene en el centro la libertad. No es una autonomía nuestra, aséptica; es una autonomía cargada de sentido.

La constitución ecuatoriana nos garantiza la libertad, hombres y mujeres ecuatorianos nacemos libres y somos iguales en derechos. Sin embargo la realidad nos dice otra cosa:

- ◆ Seis de cada diez mujeres ecuatorianas son víctimas de violencia de todo tipo.
- ◆ Una de cada cuatro mujeres ecuatorianas son víctimas de violencia sexual.

Estas cifras nos dicen que las mujeres ecuatorianas no son libres, sus cuerpos no son respetados y sus vidas tampoco.

Las mujeres ecuatorianas en estas últimas décadas hemos luchado por nuestros derechos, y hemos avanzado mucho, sin embargo los derechos sexuales y derechos reproductivos son los que más rezagados se encuentran. La moral pacata de la sociedad patriarcal y capitalista, determina que para su sobrevivencia necesita todavía de mujeres dominadas, sumisas, que no sean libres y autónomas. El término libertad para las mujeres se traduce en un mal llamado concepto: “liberación de la mujer” el mismo que se ha satanizado en nuestra sociedad, la mujer liberada a veces es considerada “libertina” deformando la palabra libertad y asociándola con “comportamientos” generalmente de índole sexual calificados como incorrectos o pecaminosos. La religión con sus dogmas infalibles, determinan hasta ahora como deben ser las mujeres, negándoles aún en este siglo, su libertad sexual y reproductiva adueñándose de sus cuerpos en complicidad con el patriarcado conservador y capitalista.

“Pensar y tratar de crear una “nueva mujer” implica un cuestionamiento profundo al matrimonio por conveniencia entre el capitalismo y el patriarcado.”⁴

2.- Militancia feminista, el camino hacia el poder y el ejercicio de derechos

La militancia feminista es un proceso de convicción, en el que se encuentran involucradas miles de mujeres alrededor del mundo y en nuestro país. Militar por las mujeres nos obliga a conocer nuestros derechos y ejercerlos. Este simple acto es un paso para acceder a diferentes poderes que empiezan por tomar decisiones para nuestras vidas, cuerpos, dinero, tiempo etc. Esta capacidad de decidir para nosotras nos aproxima a poderes que están en otros espacios como la comunidad, los gobiernos locales, y hasta espacios en los cuales se deciden por otros y otras como son las instituciones en las cuales se elaboran leyes, políticas, estrategias. Si las mujeres decidiéramos militar por nuestros derechos, estaríamos militando por la libertad y por el ejercicio de un poder feminista, positivo, equitativo que busca la paz y la igualdad, diferente al poder patriarcal.

La autonomía en las mujeres tiene varios componentes, en este material vamos a hablar de la autonomía sexual y autonomía reproductiva que son medulares en la consecución de la libertad.

Citando a Margela Lagarde:

La autonomía sexual, es un conjunto de procesos de la sexualidad para las mujeres y para los hombres. En el caso de las mujeres, es un doble proceso sexual porque la definición de género de las mujeres está basada en la mutilación de su autonomía sexual.

Pensar en nuestra autonomía, implica plantearnos la transformación de nuestra sexualidad, pues ésta no puede ser un espacio aislado. No se puede decir “Yo soy autónoma” manteniendo mi sexualidad tradicional. Construir la autonomía no va por ese camino, las mujeres necesitamos transformar la sexualidad aceptando que existe el placer, la diversidad sexual, la sexualidad desligada de la reproducción, y que el coito con penetración vaginal no es la única forma de goce del cuerpo.

Además tenemos que visibilizar a la sexualidad femenina en sus dos vertientes: la sexualidad erótica y la sexualidad procreadora, que son los dos grandes ejes que la sociedad tradicional ha construido como las vías de experiencia sexual en las mujeres.

⁴ Koral, Claudia. Coordinadora del Equipo de educación popular Pañuelos en Rebeldía “Hacia una pedagogía feminista Géneros y educación popular” Pañuelos en Rebeldía EDITORIAL EL Colectivo Colección Cuadernos de Educación Popular Argentina 2007

Debemos afinar la autonomía como una experiencia de la sexualidad.

Cuerpo para otros: en ese orden la trascendencia de las mujeres sería realizarnos como seres para otros y como seres cuyo reconocimiento está en los otros. La base del ser para otros es ser cuerpo para otros: cuerpo erótico para el placer de otros, cuerpo estético para el goce de los otros; cuerpo nutricional para la vida de los otros, cuerpo procreador para la vida de los otros. En este sentido, dice Franca Basaglia, las mujeres en el mundo patriarcal son valoradas, reconocidas solo y siempre sean cuerpo para otros. Según los estereotipos de nuestra cultura, unas desarrollamos cuerpos maternos, otras desarrollamos cuerpos estéticos y en todas el cuerpo es el centro para la autodefinición. Unas con cuerpos castos, puros intocados, otras con cuerpos tocados por todos. La primera pregunta de la autonomía es: ¿De quién es mi cuerpo? ¿De quién ha sido mi cuerpo?

El primer paso de la autonomía es asumir la propiedad de nosotras mismas. Luego tenemos que revisar todas las experiencias vividas a través del cuerpo: las experiencias de la sexualidad, de la afectividad, las experiencias intelectuales y particularmente las experiencias de salud, que nos cuesta mucho trabajo asumir pues se debe construir la autonomía con la salud corporal como responsabilidad prioritaria del yo.

Principios éticos fundamentales del yo

- ◆ No ponernos en riesgo.
- ◆ No autodisminuirnos.
- ◆ No ponernos en segundo plano.
- ◆ No colocarnos en la sombra.
- ◆ No subordinarnos automáticamente.
- ◆ No servir.
- ◆ No descalificarnos.
- ◆ No menospreciarnos.
- ◆ No depreciarnos.
- ◆ No hacer el consenso a la autodestrucción del yo.
- ◆ Vivir con la lógica y en beneficio de la ganancia para ti, o sea, ser egoísta.
- ◆ Hacer una nueva estética afectiva.

Construcción de poderes positivos para las mujeres

El poder tradicional, autoritario, el poder de dominar consiste en reducir a la otra o el otro en objeto; es decir, alguien convierte a otra persona en objeto. En la relación de dominación existe una dependencia atroz también de quien domina, nada más que quien domina lo hace desde la superioridad, del poder, del control, del chantaje, de la conducción del otro.

Las mujeres queremos poder, pero un poder diferente. No para dominar, sino un conjunto de poderes positivos para lograr el desarrollo de las mujeres y todo aquello que se requiere para vivir ciudadanía plena. Es otra construcción del poder, para hacerlo tenemos que desmontar el poder como un hecho binario de dominación y aprender otras reglas del poder positivo. Para esto necesitamos ser sujetas a nuestra propia sexualidad, mientras no consigamos esto, seguiremos siendo dependientes. La calidad de sujeta se adquiere en la independencia sexual porque esta dimensión de la vida de las mujeres es el núcleo duro de la condición de la mujer.

3.- El Placer como parte de la construcción de la autonomía sexual de las mujeres

“Una de las violencias más fuertes que el patriarcado ha ejercido sobre nosotras, las mujeres, y sobre nuestra subjetividad, ha sido privarnos del conocimiento, del disfrute y la autonomía de nuestro propio cuerpo, como consecuencia de la ignorancia sobre la sexualidad”⁵

Los condicionamientos socioculturales han ejercido una influencia decisiva en la formación de la subjetividad femenina favoreciendo confusiones, manteniendo equívocos y alimentando mitos que perpetúan marginaciones y subordinaciones en las mujeres”.⁶

⁵ <http://www.psicologia-online.com/articulos/2010/12/autoerotismo-en-mujeres-universitarias.shtml>

⁶ <http://www.psicologia-online.com/articulos/2010/12/autoerotismo-en-mujeres-universitarias.shtml>

La masturbación femenina: Aclarando mitos que limitan el placer sexual de la mujer⁷

La autoestimulación sexual o masturbación femenina es uno de los temas que envuelven una mayor cantidad de tabúes y mitos dentro de la sociedad, los cuales limitan a la mujer y le prohíben conocer mejor su cuerpo y disfrutar más de su sexualidad. Sin embargo, aun cuando ésta es una práctica natural, puede representar un gran conflicto en las mentes de muchas mujeres que batallan entre conceptos errados aprendidos y sus propios deseos.

La palabra “masturbación” tiene un peso religioso muy fuerte y por esta razón se puede utilizar el concepto de “autoestimulación sexual”. Muchas personas se sienten más cómodas utilizando este concepto ya que el de masturbación lo han vivido durante la vida como algo malo, feo y pecaminoso. De esta manera le quitamos la carga religiosa y pecaminosa a un acto tan normal y saludable en la vida de todo ser humano. De todas maneras es importante recuperar la palabra que ha sido vetada para las mujeres, impidiendo el acceso a la información correcta y a su vivencia.

Para definir el concepto de masturbación femenina es necesario decir que las mujeres somos privilegiadas... ya que tenemos un órgano en nuestro cuerpo cuyo único propósito es el placer sexual; y ES EL CLÍTORIS. ¡Que viva el clitoris! Conociendo ésto, se define la autoestimulación sexual femenina como la capacidad que tiene toda mujer de provocarse placer a sí misma por medio de la estimulación de su órgano sexual o sus zonas erógenas concentrándose en las sensaciones de placer que despierta la estimulación. Es una manera de liberar el estrés, conocer su cuerpo y saber cómo y dónde le gusta ser acariciada.

También es una manera de no depender de un hombre para lograr placer sexual. La masturbación es una alternativa muy importante para las mujeres que no han sentido orgasmos, o que no tienen pareja sexual, o que deseen sentir placer sexual aun teniendo pareja, a través de la masturbación. La masturbación es una experiencia sexual que puede ser vivida en pareja y una alternativa a la penetración y eyaculación intravaginal en el objetivo de evitar un embarazo.

⁷ La masturbación femenina: Aclarando mitos que limitan el placer sexual de la mujer.
http://voces.huffingtonpost.com/2012/05/10/masturbacion-femenina_n_1506620.html

¿De qué maneras una mujer puede masturbarse?

En esto las mujeres son muy creativas, pero para dar algunos ejemplos de cómo las mujeres se estimulan sexualmente, sólo necesita activar el órgano sexual más grande e importante del cuerpo humano, que es la mente. Muchas mujeres utilizan su mano o utilizan juguetes sexuales, los cuales provocan estimulación en el clítoris, vagina o ano. Inclusive, vienen juguetes que estimulan todas las áreas a la misma vez. Existen juguetes sexuales de distintos colores, tamaños, inclusive vienen 'panties' que vibran, vibradores para el dedo, la lengua, etc.

Cuando no tienen juguetes, ahí es que entra la creatividad; las mujeres se estimulan acariciando su clítoris con los dedos, con chorros de agua, esponjas de baño, con mangos de rasuradoras, cepillos dentales eléctricos, frutas, celulares, etc.

Hay que tener mucho cuidado porque pueden llegar a utilizar objetos que provoquen algún daño a su área genital y que necesiten asistencia médica para retirar algún objeto o evaluar el daño causado.

¿Es importante o necesaria la masturbación femenina?

¡Por supuesto que sí! Es totalmente necesaria para que la mujer conozca lo que le gusta y qué áreas de su cuerpo o genitalidad son más susceptibles a la estimulación sexual. Muchas mujeres dicen nunca haber experimentado un orgasmo o que lo han sentido pocas veces o que simplemente no saben lo que se siente durante el orgasmo. Esto ocurre por el miedo y vergüenza de muchas mujeres a explorar su cuerpo, porque están viviendo situaciones de violencia en la relación de pareja o por una tremenda desinformación y reproducción de la violencia machista de la sociedad que dice que la mujer no debe sentir placer sexual.⁸

¿Es saludable la masturbación femenina?

Es saludable. Se convierte en un problema cuando la persona cambia su comportamiento diario por depender de la masturbación, esto es cuando ya se convierte en una adicción o cuando prefiere la masturbación antes de la intimidad en pareja (si tiene pareja).

⁸ Es práctica actual, extirpar el clítoris a las mujeres en las religiones de África y Asia.

En muchos casos, como anorgasmia (imposibilidad de alcanzar el orgasmo), vaginismo (contracción de los músculos vaginales que no permiten la penetración) y retardación del orgasmo (la mujer que se tarda en tener el orgasmo), algunos médicos recomiendan que las mujeres se estimulen antes de la penetración, ya sea con un juguete o sus dedos, para que vayan familiarizándose con su genitalidad y las sensaciones sexuales.

¿Qué conceptos errados existen acerca de la masturbación femenina?

- ◆ El más común es que la mujer no necesita masturbarse porque su deseo sexual no es tanto como es el de los hombres... Durante la vida nos han dicho que las mujeres tenemos control sexual y que nuestro deseo es menor, y que por el contrario, el hombre siempre está dispuesto y disponible para el sexo, lo cual es totalmente falso. Las mujeres van a las relaciones de pareja esperando que ese hombre la satisfaga y la realidad es que no necesariamente a de ser así, los hombres en la gran mayoría de los casos se ocupan de su placer y obvian el de la mujer.
- ◆ Más grave aún es la idea de que las mujeres no se masturban. Hoy en día muchas mujeres practican la masturbación libre de culpas y de prejuicios.
- ◆ Otra idea es que la masturbación es pecado porque el deseo sexual se debe reprimir. La religión tiene en este aspecto un poder muy grande que lo usa para someter a la mujer, impidiendo su autonomía sexual. Esto es terrible porque todos los seres humanos somos seres sexuales y como tal tenemos necesidades sexuales, las cuales podemos suplir saludablemente.

¿Cómo se pueden superar estos conceptos equivocados?

La mejor forma de romper con estos conceptos es entendiendo que somos seres sexuales y experimentamos sensaciones o reacciones sexuales desde que somos bebés y que es saludable conocer nuestro cuerpo y las reacciones de éste.

¿Existe morbo con relación a este tema? Si es así, ¿por qué ocurre?

Todavía hay un poco de morbo o tabú sobre el tema en especial con las mujeres. Aunque a diferencia de antes hoy día las mujeres se reúnen entre amigas a hablar sobre sexualidad, juguetes sexuales y productos disponibles para complementar el placer en pareja o simplemente el placer individual. Es interesante cómo las mujeres se liberan en un ambiente de confianza y donde se valida el placer sexual femenino.

¿Cómo contribuye o afecta a una relación, la masturbación femenina?

El tener pareja no significa que un hombre o una mujer no practiquen la masturbación. Uno de los beneficios para la mujer es que al conocer su cuerpo y sus reacciones sexuales podrá disfrutar más de la estimulación sexual en pareja y dirigir a su pareja a las estimulaciones que provocan sensaciones sexuales inexplicablemente placenteras o el orgasmo. Por el contrario, si una persona tiene su pareja y prefiere la masturbación antes del contacto físico es una señal de que existe una dificultad en esa relación y se recomienda buscar ayuda.

¿Qué edades deben participar de este ejercicio?

Como parte del desarrollo sexual humano desde que los niños y niñas encuentran sus genitales comienzan a tocarse. La reacción de los adultos es regañarlos. Es importante que se le permita al niño o a la niña que descubra su cuerpo, una vez ya tengan conciencia hay que enseñarles que el tocarse sus genitales se hace en privado y no cuando hay gente. Claro, que hay que estar atentos a que esto ocurra de manera natural ya que si el niño o la niña se estimula constantemente puede ser por varias razones como infecciones y hasta indicios de abuso sexual. Por esto es importante consultar a un especialista para saber si la conducta que presenta el niño es normal para su edad.

En los/las adolescentes es importante respetar su privacidad y su derecho a descargar sus energías sexuales de una forma saludable. Hay que orientarles que es la forma más segura y saludable de evitar embarazos y enfermedades transmitidas sexualmente, aparte del uso de preservativos y métodos anticonceptivos modernos.

REFLEXIONANDO ENTRE MUJERES

Este apartado contiene 3 sesiones de trabajo, que pueden ser utilizadas por las organizaciones de mujeres para abordar los temas planteados. La propuesta de este material es aportar a la creación de espacios que ayuden a generar procesos de reflexión y nuevas prácticas, momentos de interiorización - exteriorización no sólo de la experiencia inmediata y directa de las mujeres, sino también de procesos generales y particulares que atraviesan el aquí y ahora de las batallas contra la cultura patriarcal.

Objetivo general

Apoyar a la reapropiación del cuerpo de las mujeres en su aspecto sexual, fortaleciendo sus convicciones feministas.

Objetivos específicos

- ◆ Fortalecer el conocimiento y la apropiación del feminismo como una herramienta política liberadora y de empoderamiento de la mujer.
- ◆ Recuperar el concepto de militancia feminista como una práctica cotidiana que empieza por ponernos en el centro de nuestras vidas, reconociendo nuestras necesidades sin postergar su satisfacción, especialmente en la vivencia de nuestra sexualidad
- ◆ Desmitificar el placer sexual de las mujeres, recuperando la masturbación como expresión normal y necesaria de la sexualidad femenina e introduciendo el uso de juguetes sexuales como un derecho a ser beneficiarias del avance que existe en las propuestas para acceder y/o mejorar la vivencia del placer sexual femenino.

Metodología

Planteamos un encuentro de saberes, de dudas, de preguntas, de prácticas alrededor de nuestra vivencia sexual, en donde la persona que facilita estimula la participación de una forma horizontal, transmite información puntualmente cuando percibe posicionamientos que atentan contra el ejercicio de derechos, todo esto en un ambiente de escucha, de confrontación respetuosa y argumentada, cuando es necesario.

Estos apuntes contienen lecturas, poemas, sin embargo los grupos y la facilitadora pueden hacer uso también de materiales audiovisuales, dinámicas que crean convenientes para enriquecer la reflexión.

Es recomendable tener a la mano láminas de los genitales femeninos en donde el clitoris se vea claramente y de ser posible contar con algún juguete sexual.

**SESIÓN I:
El Feminismo
como una
opción
emancipatoria
y de vida**



La cultura feminista es la máxima creación consciente, voluntaria y colectiva de las mujeres en tanto filosofía y es el esfuerzo práctico que más ha marcado la vida de mujeres que ni se conocen entre sí, que han obtenido mejores condiciones sociales para vivir y ha moldeado su propia condición humana. Y no hay duda que el mundo actual es más vivible para cantidad de mujeres y hombres por las transformaciones de bienestar impulsadas desde el feminismo.⁹

Indicaciones para la facilitadora

Se busca que las mujeres reflexionen sobre un feminismo que simultáneamente ayude a abrir caminos, que en la dimensión de la vida cotidiana ensaye nuevas dinámicas relacionales que incluyan luchar, ya no sólo por mejores condiciones de vida en el sentido económico; sino también optar por relaciones sociales más equitativas, sin jerarquías, sin discriminaciones, sin desigualdades.

Recursos

- ◆ Ficha 1: Extracto de lectura, Claves Feministas para el Poderío y la Autonomía de la mujer. Marcela Lagarde.
- ◆ Ficha 2: Extracto del libro: La Soledad y la desolación. Marcela Lagarde

Desarrollo

- 1** Les pedimos que se dividan en pequeños grupos y que lean el extracto, las Claves Feministas para el Poderío y la Autonomía de la mujer de Marcela Lagarde. Ficha 1. Luego de la lectura contestarán las siguientes preguntas: a) ¿En la lectura la autora habla de la autonomía sexual, a qué se refiere? b) Cuando habla de la autonomía económica, a qué se refiere? Pongan ejemplos c) ¿Cuando la autora habla de la libertad, crees que se relaciona con la capacidad de usar tu tiempo y poder movilizarte a donde tu quieras?
- 2** Hacemos una plenaria.
- 3** Leemos el fragmento del artículo: La soledad y la desolación de Marcela Lagarde. Ficha 2
- 4** A continuación planteamos una lluvia de ideas en base a las siguientes preguntas: 1) Porqué razón las mujeres tenemos que estar siempre acompañadas, especialmente de un hombre? 2) Porqué razón nos han dicho que estar solas es malo? 3) Cuál es la diferencia entre la soledad y la desolación?

⁹ Marcela Lagarde. El Feminismo en mi vida. Hitos, claves y topías.

5 Para finalizar les propondremos que cada mujer se haga un autodiagnóstico en base a las siguientes preguntas que definen si somos o no autónomas en tres aspectos importantes de nuestras vidas.

- ¿Soy dueña de mi tiempo?
- ¿Soy dueña de mi dinero?
- ¿Soy dueña de mi cuerpo?

Si las respuestas indican que no son dueñas, identificar porqué y cómo van a recuperar estos aspectos trascendentales en la vida de las mujeres.

Ficha 1:

Claves Feministas para el Poderío y la Autonomía de la mujer.

Marcela Lagarde¹⁰

... Llamo “claves feministas” a los mecanismos o métodos que, a manera de llaves para abrir puertas o ventanas, cada quien puede utilizar para elaborar su propia teoría de la autonomía; en el entendido que ésta es única y tiene que ver con la propia experiencia de vida.

Para este curso tomé dos conceptos básicos de la teoría política del feminismo: el poderío y la autonomía de las mujeres. Poderío como categoría, como concepto que abarca un conjunto de poderes positivos para vivir y que podemos desarrollar las mujeres. Y la autonomía que, desde esta perspectiva está enmarcada, en el tema del poder y como algo por construir, como algo que hay que defender, porque no existe plenamente. La autonomía es parte de la estrategia de lucha de las mujeres en el mundo. Y no solo de las mujeres sino también de hombres convencidos sobre lo que hoy llamamos la democracia de género.

La autonomía para nosotras es parte de la alternativa feminista libertaria. En distintas épocas históricas ha habido otras propuestas de autonomía en el mundo, pero ahora nos referimos a la autonomía que se deriva de la visión feminista que tiene en el centro la libertad. No es una autonomía neutra, aséptica; es una autonomía cargada de sentido.

Se trata entonces de luchar por un conjunto de derechos que compartimos con los hombres, pero además requerimos de un conjunto de derechos solo de las mujeres. Esta especificidad cuesta mucho que sea comprendida por todas las personas. Se trata de construir un conjunto de derechos que aseguren un tipo de libertad para las mujeres y esa libertad pasa por la autonomía.

¹⁰ http://www.caladona.org/grups/uploads/2013/04/claves-feministaspara-el-poderio-y-autonomia_mlagarde.pdf

Hay diferencias entre independencia y autonomía. Podemos ser mas o menos independientes pero eso no significa ser autónomas. A las mujeres, por género, tradicionalmente, no solo se nos limita la independencia sino que se nos anula la potencialidad de la autonomía. Eso significa que las mujeres, en la construcción de la autonomía, debemos enfrentar dos tipos de problemas: uno, los que estan ligados a la dependencia y dos, los que estan ligados a la definición propia, que tiene que ver con la autonomía.

La autonomía se constituye a través de procesos vitales. Podemos imaginarla, nombrarla, pero despues hay que construirla concreta y materialmente. La autonomía no es solo un enunciado subjetivo. Es un conjunto de hechos concretos, tangibles, materiales, prácticos, reconocibles, y a la vez es un conjunto de hechos subjetivos, simbólicos.

La autonomía se da en la sociedad concreta donde vivimos y para historizarla hay que analizarla de ese modo. La autonomía se construye en los procesos sociales vitales. En los procesos vitales económicos. A veces nos ocupamos de nombrar la autonomía, pero no buscamos como darle sustento económico, y la autonomía es un hecho económico de la sociedad, de cada persona, de cada grupo, de cada instancia que se proponga ser autónoma. Se requieren condiciones económicas mínimas para que pueda ocurrir la autonomía, sin eso puede haber gran discurso autonómico, pero no hay posibilidad real para que la autonomía se convierta en un hecho vivido.

El planteamiento de la autonomía para las mujeres es un planteamiento transformador de la cultura y por tanto, de constitucion de autonomía en procesos vitales económicos, psicológicos, ideológicos. La autonomía es un elemento transformador de la cultura, pues no puede haber autonomía económica sin autonomía cultural. No puede haber autonomía sexual si ésta no se simboliza, si no se subjetiviza en la cultura.

Muchas mujeres que nos reivindicamos autónomas seguimos cantando "Pero sigo siendo el rey..." y en ese momento, en un hecho verbal, con un acto lingüístico, afectivo, sexual, erótico, político, normativo, imaginario y real, en el que se recoloca al "Rey" como sujeto central de la experiencia de la supuesta mujer autónoma, se desmorona toda la autonomía. ¿Qué canciones rancheras, tangos, qué rocks cantamos, donde algunos son descripciones de hechos de violencia inaudita?

La autonomía es fundamentalmente un conjunto de procesos de poder, por lo tanto se constituye a través de procesos vitales políticos y en lo que tradicionalmente llamamos el ámbito político. La autonomía requiere obligatoriamente de actores sociales, constituidos, identificables, que portan, reclaman, reivindican, actúan, proponen, argumentan, establecen y pactan la autonomía. Y esta es otra clave importante: la autonomía es un pacto político. Cada avance de autonomía es un avance político y requiere una recomposición de las relaciones de poder, una reconfiguración de la política y requiere de un lenguaje político, pues la autonomía debe ser enunciada políticamente.

Por estas razones la constitución de la autonomía debe ser analizada desde los sujetos: desde las mujeres y también desde los hombres, pero con un nuevo sentido. La autonomía por género, por cada género, implica un nuevo pacto entre ambos. Implica la democracia genérica, es decir la posibilidad de establecer relaciones de equidad entre hombres y mujeres.

11

Ficha 2:

La Soledad y la Desolación

Marcela Lagarde

Nos han enseñado a tener miedo a la libertad; miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad. El miedo a la soledad es un gran impedimento en la construcción de la autonomía, porque desde muy pequeñas y toda la vida se nos ha formado en el sentimiento de orfandad; porque se nos ha hecho profundamente dependientes de los demás y se nos ha hecho sentir que la soledad es negativa, alrededor de la cual hay toda clase de mitos. Esta construcción se refuerza con expresiones como las siguientes “¿Te vas a quedar solita?”, “¿Por qué tan solitas muchachas?”, hasta cuando vamos muchas mujeres juntas.

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

11
<http://www.mujerpalabra.net/frases/?p=462>

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

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

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

Para enfrentar el miedo a la soledad tenemos que reparar la desolación en las mujeres y la única reparación posible es poner nuestro yo en el centro y convertir la soledad en un estado de bienestar de la persona. Para construir la autonomía necesitamos soledad y requerimos eliminar en la práctica concreta, los múltiples mecanismos que tenemos las mujeres para no estar solas. Demanda mucha disciplina no salir corriendo a ver a la amiga en el momento que nos quedamos solas. La necesidad de contacto personal en estado de dependencia vital es una necesidad de apego. En el caso de las mujeres, para establecer una conexión de fusión con los otros, necesitamos entrar en contacto real, material, simbólico, visual, auditivo o de cualquier otro tipo.

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

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

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

Otra cosa que se hace en soledad y que funda la modernidad, es dudar. Cuando pensamos frente a los otros el pensamiento está comprometido con la defensa de nuestras ideas, cuando lo hacemos en soledad, podemos dudar.

Si no dudamos no podemos ser autónomas porque lo que tenemos es pensamiento dogmático. Para ser autónomas necesitamos desarrollar pensamiento crítico, abierto, flexible, en movimiento, que no aspira a construir verdades y esto significa hacer una revolución intelectual en las mujeres.

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

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

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

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

La autonomía requiere convertir la soledad en un estado placentero, de goce, de creatividad, con posibilidad de pensamiento, de duda, de meditación, de reflexión. Se trata de hacer de la soledad un espacio donde es posible romper el diálogo subjetivo interior con los otros y en el que realizamos fantasías de autonomía, de protagonismo pero de una gran dependencia y donde se dice todo lo que no se hace en la realidad, porque es un diálogo discursivo.

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

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

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

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

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

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

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

**SESIÓN II:
Militancia
feminista el
camino hacia
el Poder y
ejercicio de
derechos**



La militancia feminista no se limita a la participación de las mujeres en estructuras explícitamente organizadas para este objetivo, sino que se expande hacia una variedad de esferas políticas, sociales, culturales.

Situar en el centro de la reivindicación y de la lucha militante el cuerpo de las mujeres para decidir sobre su maternidad o no, cómo, cuándo y con quién, y sobre su sexualidad libre, poniendo la decisión y la soberanía de nuestros cuerpos como pilar fundamental, ha sido un acierto reivindicativo que ha servido para conectar generaciones de mujeres.

Indicaciones para la facilitadora

Se busca que las mujeres reflexionen sobre la militancia feminista en donde la libertad de las mujeres para ejercer sus derechos, sea un objetivo y práctica de vida.

Recursos

- ◆ Ficha 1: Capítulo 6to: Derechos de Libertad. Art. 66, 67, 68, 69 y 70 de la Constitución Ecuatoriana.

Desarrollo

- 1** Leemos el capítulo Derechos de Libertad de la Constitución del Ecuador.
- 2** A continuación planteamos una lluvia de ideas en base a las siguientes preguntas: ¿Se cumplen estos derechos para todas las personas en el Ecuador? ¿Existe dificultades para ejercer estos derechos? ¿Qué derechos son los que menos se cumplen? ¿El Estado facilita el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos de las mujeres en el Ecuador?.
- 3** Hacemos una plenaria.
- 4** Para finalizar, cada participante escribirá una carta a una mujer cercana, que puede ser su hija u otra mujer, en la que le pedirá que conozca sus derechos, los ejerza y si alguien los vulnera lo denuncie.

Ficha 1:

Capítulo 6to: Derechos de Libertad.
Art. 66, 67, 68, 69 y 70 de la Constitución
Ecuatoriana

Art. 66.-

- 1** El derecho a la inviolabilidad de la vida. No habrá pena de muerte.
- 2** El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios.
- 3** El derecho a la integridad personal, que incluye:
 - a.** La integridad física, psíquica, moral y sexual.
 - b.** Una vida libre de violencia en el ámbito público y privado. El Estado adoptará las medidas necesarias para prevenir, eliminar y sancionar toda forma de violencia, en especial la ejercida contra las mujeres, niñas, niños y Derecho a la igualdad formal, igualdad material y no discriminación.
- 4** El derecho a tomar decisiones libres, informadas, voluntarias y responsables sobre su sexualidad, y su vida y orientación sexual. El Estado promoverá el acceso a los medios necesarios para que estas decisiones se den en condiciones seguras.
- 5** El derecho a tomar decisiones libres, responsables e informadas sobre su salud y vida reproductiva y a decidir cuándo y cuántas hijas e hijos tener.
- 6** El derecho a asociarse, reunirse y manifestarse en forma libre y voluntaria.
- 7** El derecho a la intimidad personal y familia.
- 8** Los derechos de libertad también incluyen:
 - a.** El reconocimiento de que todas las personas nacen libres.
 - b.** La prohibición de la esclavitud, la explotación, la servidumbre y el tráfico y la trata de seres humanos en todas sus formas. El Estado adoptará medidas de prevención y erradicación de la trata de personas, y de protección y reinserción social de las víctimas de la trata y de otras formas de violación de la libertad.

Art. 67.-

Se reconoce la familia en sus diversos tipos. El Estado la protegerá como núcleo fundamental de la sociedad y garantizará condiciones que favorezcan integralmente la consecución de sus fines. Éstas se constituirán por vínculos jurídicos o de hecho y se basarán en la igualdad de derechos y oportunidades de sus integrantes. El matrimonio es la unión entre hombre y mujer, se fundará en el libre consentimiento de las personas contrayentes y en la igualdad de sus derechos, obligaciones y capacidad legal.

Art. 68.-

La unión estable y monogámica entre dos personas libres de vínculo matrimonial que formen un hogar de hecho, por el lapso y bajo las condiciones y circunstancias que señale la ley, generará los mismos derechos y obligaciones que tienen las familias constituidas mediante matrimonio. La adopción corresponderá sólo a parejas de distinto sexo.

Art. 69.-

Para proteger los derechos de las personas integrantes de la familia:

- 1** Se promoverá la maternidad y paternidad responsables; la madre y el padre estarán obligados al cuidado, crianza, educación, alimentación, desarrollo integral y protección de los derechos de sus hijas e hijos, en particular cuando se encuentren separados de ellos por cualquier motivo.
- 2** Se reconoce el patrimonio familiar inembargable en la cuantía y con las condiciones y limitaciones que establezca la ley. Se garantizará el derecho de testar y de heredar.
- 3** El Estado garantizará la igualdad de derechos en la toma de decisiones para la administración de la sociedad conyugal y de la sociedad de bienes.
- 4** El Estado protegerá a las madres, a los padres y a quienes sean jefas y jefes de familia, en el ejercicio de sus obligaciones, y prestará especial atención a las familias disgregadas por cualquier causa.
- 5** El Estado promoverá la corresponsabilidad materna y paterna y vigilará el cumplimiento de los deberes y derechos recíprocos entre madres, padres, hijas e hijos. Las hijas e hijos tendrán los mismos derechos sin considerar antecedentes de filiación o adopción.

Art. 70.-

El Estado formulará y ejecutará políticas para alcanzar la igualdad entre mujeres y hombres, a través del mecanismo especializado de acuerdo con la ley, e incorporará el enfoque de género en planes y programas, y brindará asistencia técnica para su obligatoria aplicación en el sector público.

**SESIÓN III: EL
Placer como
parte de la
construcción
de la
autonomía
sexual**



El placer es diverso, es múltiple, es vital, pero también es intensamente corporal, es sensorial, y es emocional. Lo importante es crear las condiciones que permitan la libertad de imaginación, la recuperación de lo lúdico, y de proveer un campo ético en torno a la igualdad y a la libertad. (Virginia Vargas)

La sexualidad está separada de la reproducción, en el siglo 21, no es posible concebir que las relaciones sexuales sean solo para procrear. El uso de anticonceptivos, técnicas para llegar al placer, la masturbación, juguetes sexuales, etc., nos acercan a la dimensión del derecho al placer. Las mujeres todavía no estamos del todo dentro de este mundo porque aún ahora con todos los avances de la ciencia médica y en el escenario de los derechos humanos, los imaginarios de la sexualidad, se mezclan con los de la reproducción, la violencia, el miedo y la vergüenza. Tener relaciones sexuales sin sentir miedo de infectarnos o de embarazarnos, requiere de un esfuerzo de información y de noción de que somos sujetas de derechos, y que no solo la maternidad ha dejado de ser un destino único para las mujeres, sino que el placer sexual es un derecho.

Indicaciones para la facilitadora

Reinvindicar la plenitud del cuerpo de las mujeres como fuente de placer para si mismas, en el marco de la vivencia de una sexualidad segura y sin riesgos.

Recursos

- ◆ Ficha 1: Concepto de sexualidad de Kennet Plumer
- ◆ Ficha 2: Qué son los juguetes sexuales y para qué sirven?
- ◆ Ficha 3: Poema: Una mujer desnuda y en lo oscuro

Desarrollo

- 1** Leemos el concepto de sexualidad de Kennet Plummer. Dividimos a las participantes en dos grupos. A un grupo le pedimos que analice el quién y otro grupo analiza el cómo, poner ejemplos.
- 2** Hacemos una plenaria.
- 3** A continuación dividimos a las participantes en pequeños grupos y les pedimos que dibujen el cuerpo y que coloquen las zonas de placer. Explicar porqué cada zona es placentera y cómo.

- 4 Hacemos una plenaria.
- 5 Leemos la Ficha 2: Qué son los juguetes sexuales y para qué sirven?
- 6 A continuación planteamos una lluvia de ideas en base a las siguientes preguntas: a) ¿Conocen algún juguete sexual? ¿Han usado alguna vez un juguete sexual solas o con la pareja? ¿Usarían en el futuro un juguete sexual?
- 7 Finalizamos la sesión con la lectura de la ficha 3: Poema: Una mujer desnuda y en lo oscuro.

Ficha 1: Concepto de Sexualidad

Kennet Plumer

Respecto de la sexualidad cada cultura establece «restricciones de “quién” y “restricciones de cómo”. Las primeras tienen que ver con la formación de parejas según el género, la edad, el parentesco, la raza, la casta, la clase, etc.; las segundas se refieren a los órganos que se usan en el ejercicio de la sexualidad: los orificios que pueden ser penetrados, la posición como ha de practicarse el coito, qué puede tocarse y qué no, con qué frecuencia y en qué circunstancias. Es decir que determinan lo tolerable, las prohibiciones, los límites y las posibilidades a través de las cuales se organiza la vida erótica. Estas reglamentaciones se manifiestan de varias maneras: formales, informales, consuetudinarias, legales y extralegales; muchas veces no corresponden a la realidad social y se diferencian según se trate de mujeres u hombres. Por lo general, la sexualidad de las mujeres queda subordinada a la de los hombres.

Kenneth Plummer

Ficha 2: **Qué son los juguetes sexuales y para qué sirven?**

El primer juguete sexual que las mujeres tenemos es nuestra mano, luego la tecnología ha creado y sigue creando innumerables artefactos para gozar.

Para las mujeres a quienes el placer sexual nos ha sido esquivo, es importante saber que no es malo, no es pecado, es parte de nuestro derecho al placer, decidir usarlos. Consoladores, vibradores, pelotas de diferentes tamaños, esposas, arneses, penes huecos y macizos. El catálogo es extenso, infinito si se da rienda suelta a la imaginación.

Las tiendas en que los venden pueden ser una verdadera sorpresa para quienes las visitan por primera vez: los vibradores, por ejemplo, -que son los más populares- vienen en distintas formas, colores y materiales. Hay modelos que se pueden utilizar en el agua y algunos tan pequeñitos que pueden llevarse bajo la ropa interior sin que sean notados.

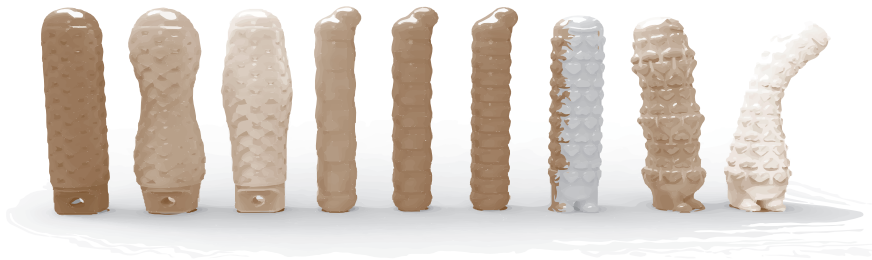
Miles de posibilidades. Romanos, griegos, precolombinos, orientales: en casi todas las culturas se han fabricado objetos, casi siempre falos, destinados a dar placer sexual. Y, aunque en general el uso de estos artilugios se ha asociado principalmente al placer masculino, cada vez hay más mujeres que empiezan a utilizarlos en todo el mundo. Solas, acompañadas, con parejas homosexuales o heterosexuales.

Precauciones

Mitos, alabanzas y prejuicios rodean el mundo de los juguetes sexuales. Hay quienes dicen que son peligrosos, que pueden causar irritaciones o incluso enfermedades de transmisión sexual. Otros los describen como algo antinatural, un signo de problemas de intimidad e incluso una depravación. Pero también hay médicos que los recomiendan para aprender a aumentar el placer, aunque advierten que hay que tomar ciertas precauciones, casi siempre referidas a la higiene. Por supuesto, todo aquello que vaya a ser introducido en un orificio del cuerpo, vagina, ano, boca debe tratarse con sumo cuidado y limpieza. Con los juguetes sexuales, lo más importante es no pasarlos de un orificio a otro, pues se pueden transmitir bacterias y/o virus para los que determinadas partes del cuerpo no tienen defensas.

Curiosidad

Piensen lo que piensen los especialistas, lo cierto es que millones de personas usan juguetes sexuales cada día en todo el mundo. Y a muchas mujeres parecen encantarles. "Comencé casi sin darme cuenta, para saber cómo era. Ahora tengo toda una colección y me divierto mucho con ella, sola o acompañada", cuenta una mujer de 30 años asidua de una tienda en que se venden estos adminículos.



Ficha 3:

Poema: Una mujer desnuda y en lo oscuro

Mario Benedetti

*Una mujer desnuda y en lo oscuro
es una vocación para las manos
para los labios es casi un destino
y para el corazón un despilfarro
una mujer desnuda es un enigma
y siempre es una fiesta descifrarlo
Una mujer desnuda y en lo oscuro
genera una luz propia y nos enciende
el cielo raso se convierte en cielo
y es una gloria no ser inocente
una mujer querida o vislumbrada
desbarata por una vez la muerte*

Mario Benedetti

Bibliografía

- 1 Constitución Ecuatoriana 2008
- 2 “Hacia una pedagogía feminista. Géneros y educación popular” Pañuelos en Rebeldía EDITORIAL EL Colectivo Colección Cuadernos de Educación Popular Argentina 2007.
- 3 Korol, Claudia. Coordinadora del Equipo de educación popular Pañuelos en Rebeldía “Hacia una pedagogía feminista. Géneros y educación popular” Pañuelos en Rebeldía EDITORIAL EL Colectivo Colección Cuadernos de Educación Popular Argentina 2007.
- 4 Autoerotismo en mujeres universitarias
<http://www.psicologia-online.com/articulos/2010/12/autoerotismo-en-mujeres-universitarias.shtml>
- 5 La masturbación femenina: Aclarando mitos que limitan el placer sexual de la mujer.
http://voces.huffingtonpost.com/2012/05/10/masturbacion-femenina_n_1506620.html
- 6 La Soledad y la Desolación, por Marcela Lagarde
<http://www.mujerpalabra.net/frases/?p=462>

Mi cuerpo, Mi primera Militancia

 facebook.com/fundacion.desafio

 @DesafioDerechos

Elaborado por:



Con el apoyo de:

Hivos
people unlimited

2 283 978 / 2 280 199

fundaciondesafioecuador@gmail.com

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

www.fundaciondesafio-ec.org

www.treinoycincomilmeitras.com

Diseño y diagramación: 35mm - visual statements

