

SALUD MUJERES



VIOLENCIA Y PERSPECTIVA DE GÉNERO



LA RED DE ATENCIÓN A LAS ADICCIONES

SALUD MUJERES
VIOLENCIA Y PERSPECTIVA DE GÉNERO



COORDINADO POR:



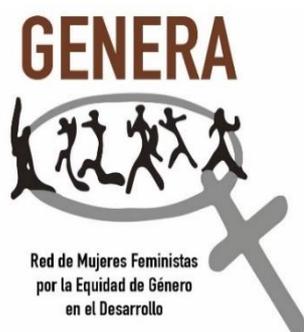
**LA RED DE ATENCIÓN
A LAS ADICCIONES**

FINANCIADO POR:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

CON LA ASISTENCIA TÉCNICA DE:



AGENTES DE SALUD DE LA MUJER
"Violencia y Perspectiva de Género"
Cuaderno de formación

Coordinación: Joaquín Negro Abascal (UNAD)

Coautoría: Alexandra Segura Fernández (GENERA: Red de Mujeres Feministas por la Igualdad de Género en el Desarrollo), G-360: Cartografías Humanas y Sociales

Revisión de contenidos: Comisión de Adicciones y Género de UNAD

Portada y diseño creativo: Paula Mira Colomer – Instagram @paulimilustra

Financiado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, a través de la subvención para la realización de actividades de interés general, con cargo a la asignación tributaria del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (convocatoria 2019), Programa Agentes de Salud de la Mujer (II Edición)

Edita: UNAD (Unión de Asociaciones y Entidades de Atención al Drogodependiente).

Año de publicación: 2020.



Licencia de Reconocimiento-No Comercial
Sin Obra Derivada CC BY-NC-ND

Índice de contenidos

AGENTES DE SALUD DE LA MUJER **VIOLENCIA Y PERSPECTIVA DE GÉNERO**

SALUD MUJERES. IDENTIFICANDO Y PREVIENIENDO LAS VIOLENCIAS	12
ORIGEN DE LA VIOLENCIA GÉNERO	15
Actividad 1: Formas sutiles de violencia de género.....	17
Actividad 2: Mujeres sin hogar	19
Actividad 3: Buena práctica en perspectiva interseccional	19
IMPACTOS DE LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO EN LAS ESFERAS VITALES Y SOCIALES	21
Actividad 4: Violencias implícitas	22
Actividad 5: Violencias de género en contextos de consumo problemáticos de sustancias	25
CUERPO/GENITALES	29
CUERPO	30
Actividad 1: Cuerpos diversamente humanos	30
Actividad 2: La bella y el bestio	32
Actividad 3: Cartografiando mi cuerpo.....	33
GENITALES	34
Actividad 1: (I can't get no) satisfaction/ satisfaciéndonos	34
Actividad 2: Construyendo clítoris imaginarios	36
Actividad 3: Reconociendo y descirujeando	38
IDENTIDAD	40
IDENTIDAD	41
Actividad 1: Lloviendo conceptos e ideas	41
Actividad 2: Azul y rosa = violeta.....	42
Actividad 3: Aprendiendo a ser personas adultas	43
Actividad 4: Yo soy yo y mi intersección	44
Actividad 5: Sexando alrededor del mundo.....	46
Actividad 6: Atravesando fronteras cotidianas.....	47
Actividad 7: EN-RED-ADOS	48
Actividad 8: Estimándome	50

ORIENTACIÓN.....	51
ORIENTACIÓN	52
Actividad 1: Preguntando heterosexualmente	52
Actividad 2: Y ahora... ¿cómo ligo yo?.....	54
Actividad 3: Boys just want to have fun/ girls just want to have love	55
Actividad 4: Salir del mueble bar.....	57
DESEO/FANTASÍAS	58
DESEO/FANTASÍAS	59
Actividad 1: Adicción al amor.....	59
Actividad 2: ¿Quién deseo? ¿Qué deseo?	61
Actividad 3: Haciendo pelis porno	63
Actividad 4: La margarita de la violencia.....	65
Actividad 5: Mapas mitológicos	66
PLACER.....	70
PLACER.....	71
Actividad 1: Preliminares	71
Actividad 2: Coito	72
Actividad 3: El cigarrito de después.....	74
Actividad 4: Placeres compartidos	76
Actividad 5: Líneas del tiempo del placer	77
RELACIONES/PAREJA.....	78
Actividad 1: Violencias cotidianas	79
Actividad 2: Cartografiando los lugares propicios para la agresión.....	82
Actividad 3: Cursillo básico de consentimiento	84
Actividad 4: La rayuela de la violencia.....	86
Actividad 5: Fronteras y celos	88
Actividad 6: Relacionándonos en red	90
REPRODUCCIÓN/FAMILIA	94
REPRODUCCIÓN/FAMILIA.....	95
Actividad 1: El mito de la mujer araña	95
Actividad 2: Mapa de métodos y recorridos de uso	97
Actividad 3: ¿Mi familia es como las demás?	102
LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO ESPECÍFICAS EN CONTEXTOS DE CONSUMO DE DROGAS	104
LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO ESPECÍFICAS EN CONTEXTOS DE CONSUMO DE DROGAS	106

Actividad 1: Mandatos de género en las formas de consumo, sus manifestaciones y consecuencias.....	106
POSICIONAMIENTO COMO AGENTES DE SALUD	107
Actividad 2: Revisando la propia mochila personal.....	107
Actividad 3: Ejes de desigualdad y privilegios. La flor interseccional	109
Actividad 4: Ejes de desigualdad y privilegios. La flor interseccional	110
ASPECTOS TRANSVERSALES SOBRE VIOLENCIAS SEXUALES Y CONSUMO	111
Actividad 5: ¿Qué hay detrás de los datos?	112
Actividad 6: Acusados	114
CONTEXTOS DE CONSUMO Y VIOLENCIAS DE GÉNERO	115
VIOLENCIAS SEXUALES EN LA VÍA PÚBLICA COMO ESPACIO DE CONSUMO COTIDIANO	115
Actividad 7: Acusados	117
Actividad 8: En primera persona	117
VIOLENCIAS SEXUALES EN CONTEXTOS INSTITUCIONALES Y VULNERACIÓN DE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS	118
VIOLENCIAS SEXUALES EN ESPACIOS DE OCIO Y CONSUMO	120
Actividad 9: Creencias.....	121
Actividad 10: En primera persona	122
Actividad 11: Pautas de consumo.....	122
Actividad 12: Cortando con la violencia sexual	124
Actividad 13: El trabajo con chicos	125
Actividad 14: Cortando con la violencia sexual.....	125
BIBLIOGRAFÍA Y OTRAS FUENTES DE CONSULTA.....	126

SALUD MUJERES. IDENTIFICANDO Y PREVINIENDO LAS VIOLENCIAS

Os presentamos un nuevo material formativo del programa de **Agentes de Salud de la Mujer**, implementado desde UNAD a través de sus entidades desde el año 2019. Este programa pertenece a los llamados programas en “bola de nieve”, formaciones que pretenden multiplicar el efecto de éstas involucrando a las personas participantes de forma que se conviertan en agentes activos del cambio en su comunidad.

En esta ocasión nuestro objetivo es aprender a identificar, prevenir y eliminar las violencias presentes en nuestra vivencia de la sexualidad. En el cuadernillo anterior: “**Conócete: Salud, sexualidad y perspectiva de género**” trabajamos sobre nuestra salud sexual y reproductiva, reflexionando sobre ella y lo que podemos hacer para mantenerla y mejorarla. Lo hicimos teniendo en cuenta la diversidad de la experiencia humana y utilizando una forma de análisis que es la perspectiva de género. En esta ocasión volveremos a trabajar de esa manera.

Con este nuevo material pretendemos poner luz sobre una realidad que dificulta nuestra vivencia de una sexualidad sana y placentera, estamos hablando de muchos tipos de violencia que interfieren con nuestra salud sexual y reproductiva. En el cuadernillo anterior ya hicimos referencia a muchas de estas violencias, apuntando a algunas de sus causas y señalando como afectan y coartan nuestra vida. En este nuevo cuadernillo pondremos especial hincapié en que aprendamos a identificarlas, reflexionar todas juntas cuáles son sus causas y cómo podemos prevenirlas y atajarlas.

Para poder llevar a cabo este ejercicio de “búsqueda” vamos a necesitar algunas herramientas:

- Capacidad para preguntarnos y cuestionar nuestras creencias o modos de estar en el mundo. Todas tenemos opiniones sobre el tema de la violencia y cómo nos afecta, muchas de estas ideas serán ciertas, pero también podremos aprender cosas nuevas y mirar la realidad de otra manera si nos atrevemos a cuestionarnos y a ponernos las “gafas violetas”¹
- Ganas de jugar y participar, en el cuadernillo vamos a proponer muchos ejercicios y retos para que entre todas podamos reflexionar y llegar a conclusiones sobre los tipos de violencia y cómo identificarla, así como sobre sus posibles causas y formas de atajarla. Puede que en ocasiones algunos de los ejercicios o tareas me haga sentir incómoda o no sea mi momento para enfrentarme a esa reflexión. No pasa nada, cada persona tenemos unos tiempos y necesitamos ir a nuestra velocidad en un tema tan complejo como éste. En estos casos será necesaria la siguiente herramienta.
- Paciencia y no juzgar. Vamos a trabajar temas difíciles, que nos habrán afectado de diversa manera, cada una necesitaremos un tiempo para poder hacerlo y avanzaremos a nuestro ritmo. En esta cuestión también aplica la diversidad. Cada persona enfrentaremos esto de una forma y tendremos unas necesidades. Si me respeto y

¹ Hablamos de usar o ponernos “las gafas violetas” cuando analizamos o trabajamos un tema usando perspectiva de género. Para saber más sobre qué es y cómo usar la perspectiva de género te invitamos a revisar el cuadernillo “Conócete: Salud, sexualidad y perspectiva de género” del programa de Agentes de salud y mujer de UNAD.

respeto mi velocidad y mis necesidades, sin juzgarme y sin frustrarme, me será mucho más fácil respetar y no juzgar a las demás compañeras que estén trabajando conmigo. Cada persona es distinta. A veces vemos algo de una manera muy clara y pensamos que todas las personas lo ven o lo deberían ver como yo, pero la experiencia humana es diversa y cada una tenemos nuestra forma de afrontar lo que nos pasa y de interpretarlo. Si me trato con cuidado y acepto que voy a mi ritmo, estaré más preparada para tratar a las compañeras con el mismo cuidado y aceptar sus modos de estar y podré pedir asertivamente que respeten mis tiempos y mi forma de estar.

Como ya hemos señalado, es posible que en el proceso haya cosas o ideas que no me cuadren, que me molesten o me hagan sentir incómoda. Por ejemplo, que me hablen en femenino si me siento hombre. Simplemente piensa que estamos hablando para personas, y a las personas se les habla en femenino, siéntete incluido también en esos femeninos genéricos. O que se trate en grupo algún tema que para mí sea especialmente íntimo. Simplemente compártelo con el resto, explícales que para ti ahora no es posible trabajar ese tema de esta manera y si quieres participa en la actividad desde una posición más observadora y menos participativa, siempre que a las compañeras les parezca bien. Si estás trabajando los contenidos del cuadernillo tú sola y alguna actividad no te cuadra en ese momento, déjala y sigue adelante, puede que más tarde descubras que ya estás preparada para hacerla o simplemente puede que no sea útil para ti en tu proceso.

Este proyecto es nuevamente como un viaje, esta vez vamos a realizar un mapa de las pantanosas aguas de la violencia en el territorio de la sexualidad. Vamos a explicar de dónde procede, cómo se vuelve tan familiar en nuestras vidas y vamos a ver cómo consigue camuflarse para que en ocasiones sea tan difícil de identificar. Recorreremos los distintos territorios del mapa de la sexualidad que trabajamos en el cuadernillo anterior, prestando especial interés a cartografiar² las formas que la violencia adopta en cada uno de esos espacios. Plantearemos ejercicios y formas de reflexión para que cada una de las personas que participan en la actividad pueda aportar sus reflexiones y experiencia, de forma que todas nos enriquezcamos del saber de cada una de las compañeras. Lo que vamos a hacer entre todas es elaborar mapas para no perdernos, para saber cómo nos estamos moviendo en el territorio de la sexualidad, en cada uno de sus aspectos. Para identificar las zonas y los caminos que nos conducen a la violencia y poder evitarlos, de forma que nuestra vivencia de la sexualidad sea lo más sana y placentera posible, alejada de peligros y zonas oscuras.

Empezaremos el recorrido sobrevolando a vista de pájaro el paisaje de la violencia en nuestra vivencia de la sexualidad, de manera que podamos tener una idea general de cómo es y qué podemos encontrar en él. En estas reflexiones iniciales recordaremos qué es el patriarcado y cómo establece una jerarquía en el reparto de poder en nuestra sociedad. Así mismo veremos la posición donde se sitúan las distintas personas en esa jerarquía y cómo aprenden a mantener su puesto dentro de ella. Una vez que hayamos reflexionado sobre el papel que tiene la violencia en todo esto, podremos elaborar unas ideas básicas sobre el tipo de violencia que podemos encontrar y las características que tendrá. Una vez adquiridas estas herramientas podremos adentrarnos de nuevo en el territorio de la sexualidad, atravesando cada una de sus zonas (cuerpo, identidad, orientación, deseos y fantasías, placer, relaciones y reproducción) y siendo

²Cartografiar: Elaborar mapas o cartas geográficas

Mapa: Representación de un territorio, o parte del mismo, en una superficie plana. Por ejemplo, representación del cuerpo en una hoja de papel.

capaces de identificar cuáles pueden ser algunas de las violencias que residen en ellas y que podemos sufrir o ejercer.

Estos son nuestros objetivos en esta ocasión, pero os recordamos que, en este tipo de viajes, no es tan importante el destino como el camino en sí. La experiencia de tomarse tiempo para reflexionar y circular por esas rutas con otros ojos y con nuevas herramientas, permitiéndonos disfrutar de aquello que encontremos y de compartir el viaje con las compañeras que nos acompañan en el proceso. Seamos viajeras que disfrutan de todo el trayecto, lleguen a donde lleguen, aventureras y exploradoras que saben que cualquier experiencia aumenta su conocimiento, les permite ampliar su forma de ver el mundo y de entenderse a sí mismas. Ese es, en verdad, el objetivo de “viajar”.

Feliz viaje y buena cartografía.

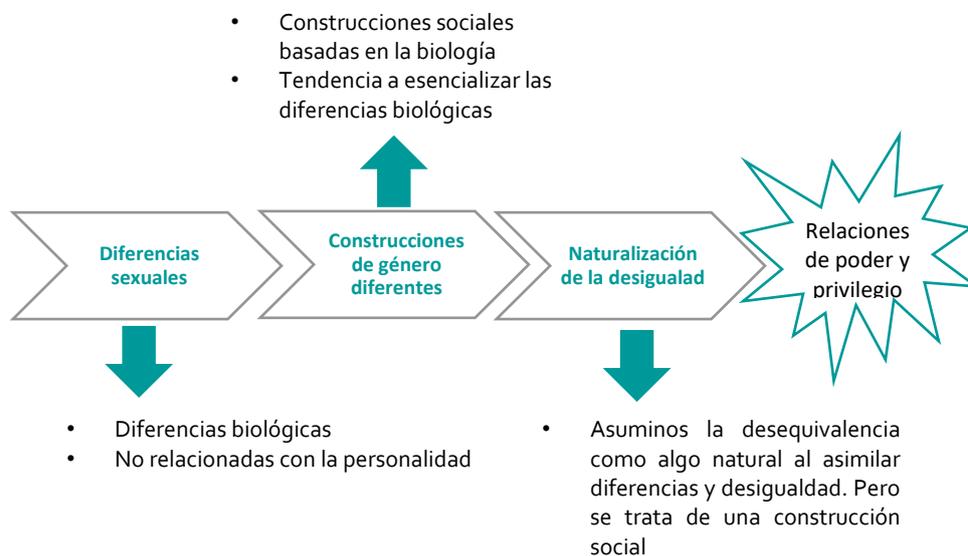
ORIGEN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia como mecanismo estructural de perpetuación del sistema patriarcal

La violencia de género se entiende internacionalmente como "una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre hombres y mujeres", siendo definida como "cualquier acto de violencia basada en el género que tiene como resultado, o es probable que tenga como resultado, unos daños o sufrimientos físicos, sexuales o psicológicos para las mujeres, incluyendo las amenazas de dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto en la vida pública como en la privada" tal y como indica la Convención para la eliminación de la violencia sobre mujeres y niñas de 1993 y la IV conferencia mundial de ONU mujer, Beijing 1995.

I. Carácter estructural de la violencia de género

La violencia de género no es una violencia ocasional, sino que está profundamente arraigada en las relaciones estructurales de desigualdad entre los hombres y las mujeres, siendo, por tanto, una violencia estructural. Esto quiere decir que es una forma de violencia que tiene sus raíces en la construcción histórica de la diferencia entre hombres y mujeres, y que deja a estas últimas en una posición de subordinación en todas las esferas de la vida. Se enmarca además en las violencias por razón de una discriminación previa, en este caso, por razón de discriminación sexista hacia las mujeres.



Otra de las características de la violencia de género es la multitud de formas bajo las que se manifiesta, muchas de ellas sutiles y socialmente toleradas bajo una estructura social global que entiende las desigualdades de Género como inherentes a la vida misma, legitimando algunas de las expresiones de la violencia, especialmente en las más sutiles como los micromachismos y las violencias psicológicas.

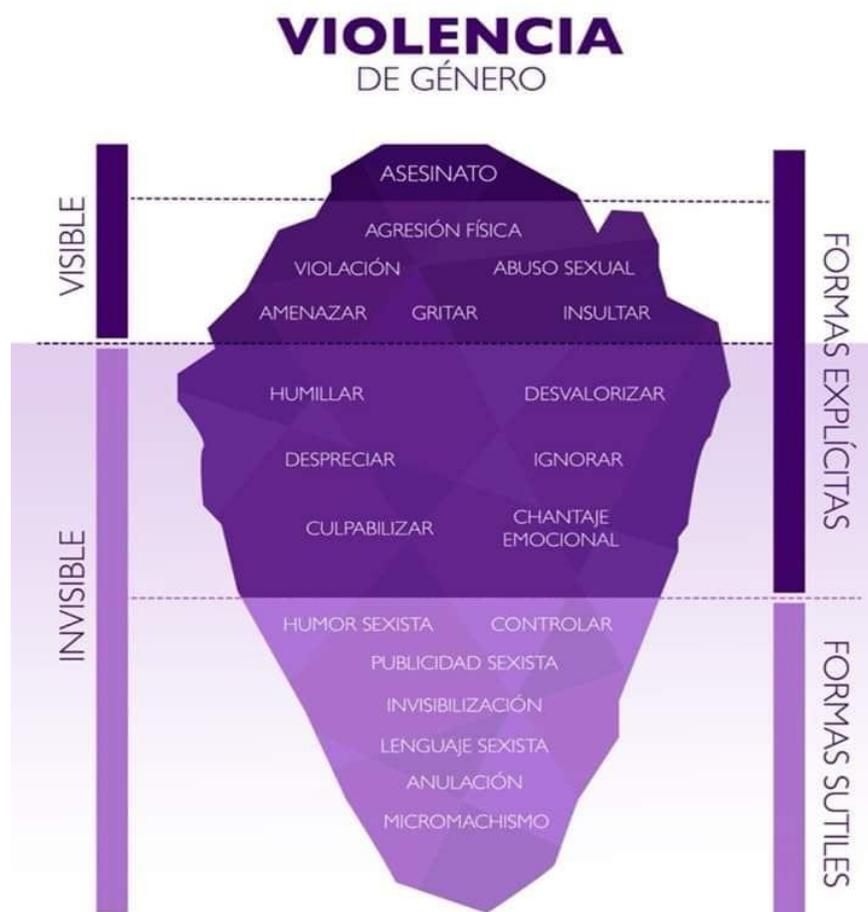
La consigna "**lo personal es político**" ilustra de manera clara la dimensión estructural y social de la violencia de género. Sitúa las relaciones personales en las estructuras de opresión que las enmarcan y en

las políticas públicas que pueden sostener o contrariar estas opresiones. Por eso es importante también añadir la dimensión política e institucional a la comprensión de las violencias de género ya que, como hecho social estructural, es responsabilidad pública de definir políticas que no sólo prevengan y traten las violencias, sino que también influyan en la construcción social de los roles de Género y deslegitimicen las desigualdades de Género.

II. Legitimación de la violencia de género

Aunque la violencia de género ejercida por hombres sobre las mujeres tenga múltiples causalidades y expresiones, se entiende que radica en el conjunto de pautas sociales y culturales que enmarcan la masculinidad en un conjunto de acciones, actitudes y maneras de estar asentados en el poder sobre las mujeres y las minorías, esperando la subordinación femenina. Estos mandatos de Género, históricamente entendidos como naturales desde una perspectiva biologicista, han marcado el desarrollo de una sociedad sexista en la que hombres y mujeres tienen diferentes derechos, legitimando a la desigualdad y, consecuentemente, el dominio masculino sobre las mujeres con su última expresión en la violencia ejercida hacia ellas.

Asimismo, es fundamental tener presente que la violencia de género no ocurre en un entorno neutral sino en una sociedad y estructura social patriarcal que perpetúa valores y costumbres sexistas, limitando la capacidad de emancipación de las mujeres y su autonomía. La normalización de estos valores y costumbres se encuentra legitimada por la tradición (y los aprendizajes sociales al respecto), la misma que perpetua otros comportamientos opresivos hacia grupos minoritarios o sin poder en la escala social.



La división rígida entre los roles femenino y masculino es transversal a todos los ámbitos de la sociedad y forma parte del proceso de socialización. Se evidencia y reproduce desde el inicio de la vida y a lo largo

de ésta, a través de las relaciones personales y familiares, comunitarias e institucionales. Esta división y el orden social que compone, otorgan, de esta forma, al hombre y a todo el universo de lo masculino, el "monopolio de la razón" y de la decisión sobre el mantenimiento es este mismo orden social, que le beneficia específicamente a él. El cuestionamiento de este orden social es sancionado socialmente con la exclusión y, a menudo, con la violencia.

En el capítulo I de la guía "Conócete" ya profundizamos sobre estereotipos y roles de género, la construcción social de género y las normas de este sistema. ¡Recupéralo!

ACTIVIDAD 1: FORMAS SUTILES DE VIOLENCIA DE GÉNERO

Analiza la siguiente campaña de prevención del consumo de alcohol entre jóvenes del Ministerio de Sanidad (2017). Se trata de una primera versión de una campaña que fue retirada después de recibir varias críticas (ver imágenes adjuntas).

Puedes encontrar la versión modificada final aquí:

<https://www.mscbs.gob.es/campañas/campañas17/alcoholMenores.htm>

CAMPAÑA INICIAL RETIRADA

	<p>Texto:</p> <p><i>El 68,2% de los menores de edad ha consumido alcohol en el último mes. Tras su consumo, se constata un mayor número de relaciones sexuales sin protección o no consentidas. Pero tranquila, tu hija seguro que no bebe ¿verdad?</i></p> <p>Puedes encontrar la imagen ampliada de la campaña en el siguiente enlace: https://drive.google.com/file/d/1rt3DDA0d1rVKczmnMzK8gD2Dkg7gOto8/view?usp=sharing</p>
	<p>Texto:</p> <p><i>El 68,2% de los menores de edad ha consumido alcohol en el último mes. Su consumo continuado ocasiona daños físicos y genera conflictos familiares. Pero tranquila, tu hijo seguro que no bebe ¿verdad?</i></p> <p>Puedes encontrar la imagen ampliada de la campaña en el siguiente enlace: https://drive.google.com/file/d/1x9XZknAzgHvWOrAaMY-fYUeftZph1IQ/view?usp=sharing</p>

Algunas preguntas que te pueden ayudar en el análisis:

¿Qué te llama la atención a simple vista de la primera versión de la campaña? ¿Por qué crees que generó polémica en su momento?

¿Cómo se gestiona en esta campaña el riesgo de vivir violencia sexual en las chicas?

¿Qué echas de menos en clave de género en la campaña definitiva?



III. Perspectiva interseccional³

A las violencias que sufren las mujeres por el hecho de serlo se deben sumar otras violencias estructurales que amplifican la violencia de género y que constituyen sistemas de dominación y opresión sobre las vidas de las mujeres, tal como es ejemplo los sistemas de clase, raciales / étnicos, sexuales, religiosos, los diagnósticos de salud mental entre otros. La intersección entre estas diferentes formas de opresión, directamente relacionada con contextos históricos y socioculturales concretos, constituye una matriz de dominación que refleja las diferentes formas como las diferentes opresiones influyen la vida de las mujeres, configurando experiencias individuales heterogéneas.

Esta perspectiva pone en evidencia que las mujeres no constituyen un grupo homogéneo en la sociedad y si bien a todas les atraviesa el peso del género, los factores de diferenciación social y consecuente discriminación que intersectan la categoría género son variados y contribuyen a configurar un ser social atravesado por más que la acumulación de estas identidades, sino que conforman una identidad propia.

De esta mirada adviene la constatación de que la violencia de género que afecta a las mujeres es también heterogénea, polifacética y con efectos diferenciados según los diferentes sistemas de opresión que condicionan sus vidas.

Se debe prever así desde la práctica profesional programas y acciones específicas para las mujeres en situación de violencia de género desde una mirada interseccional que tenga en cuenta criterios como la vejez, la etnia, los procesos migratorios, la discapacidad, la prostitución, las mujeres transexuales, las mujeres con VIH, las mujeres del mundo rural, etc. Se expande, de esta forma, el horizonte de la violencia de género más allá de una identidad estándar para integrar realidades diversas y, a menudo, estigmatizadas.

³ Concepto de Crenshaw, Kimberlé W. (1991)

ACTIVIDAD 2: MUJERES SIN HOGAR

Lee los dos fragmentos siguientes. Son relatos de mujeres que están viviendo en una entidad para mujeres que actualmente no tienen un hogar.

- ¿Qué violencias de género identificas?
- ¿Qué ejes de discriminación observamos en cada caso?
- ¿Cuál sería para ti el elemento más importante en la intervención en este caso?

CASO 1: "Yo vivía en Brasil antes de llegar a España, porque mi hijo vive aquí. Tuve que salir de la situación en la que estaba viviendo en Brasil, mi marido me pegaba y encima sufrí un accidente de coche en el que casi pierdo la vida. Cuando llegué a España vivía en la casa de una amiga hasta que no quise molestar más. Me fui a un cajero con otro grupo de hombres que también dormían ahí y todos juntos nos protegíamos por cualquier cosa que pasase. Igualmente yo dormía con un ojo abierto y el otro cerrado. En los parques también estaba con más gente, pero las situaciones de violencia se sufren igual"

CASO 2: "Una de las cosas que más me ha dolido es darme cuenta de que el sistema no estaba ahí. Cuando todo falla, la protección social del sistema no existe. El sistema legal tampoco funciona para las personas que estamos en situación de sin hogar. Te encuentras atada de pies y manos. Es una lucha por seguir manteniendo lo que eres y lo que eras."

Casos extraídos de *El sinhogarismo invisible: El caso de las mujeres sin hogar*. Sofía Barrera Tobares
Universidad de Barcelona

ACTIVIDAD 3: BUENA PRÁCTICA EN PERSPECTIVA INTERSECCIONAL

Lee el resumen del proyecto "Nocturnas":

"Nocturnas: la vida cotidiana de las mujeres que trabajan de noche, Barcelona (España)"
Nocturnas (2017) es un proyecto de investigación-acción feminista participativa, coordinado por el Col·lectiu Punt 6, que analiza y visibiliza la forma en que el urbanismo y el género afectan a la vida cotidiana de las mujeres que trabajan de noche. Se tratan temas como la movilidad nocturna, la percepción del miedo y la seguridad, los impactos sobre la salud o las desigualdades de género en el ámbito laboral. Uno de los aspectos del estudio ponía de manifiesto la forma en que la mayoría de protocolos contra las agresiones y el acoso sexual en espacios de ocio nocturno no tienen en cuenta a un grupo clave muy invisibilizado: las trabajadoras de la limpieza viaria. Las trabajadoras entrevistadas explican tener miedo, sentirse inseguras y haber sufrido acoso y agresiones en los desplazamientos que deben realizar, para ir al trabajo, entre las 5 y las 6 de la mañana. Los protocolos, sin embargo, no suelen contar con ellas."

NOCTURNAS. La vida cotidiana de las mujeres que trabajan de noche en el Área Metropolitana de Barcelona".
Colectivo PUNT6 en colaboración con la Fundación Àmbit Prevenció, Ca la Dona, la Secretaria de la Mujer de
CC.OO. e Irídia,

Reflexiona a partir de las siguientes cuestiones:

- *¿Por qué crees que está invisibilizado este colectivo en el diseño de los protocolos?*
- *¿Cuáles serían los elementos clave a incluir en un protocolo para tener en cuenta a las trabajadoras nocturnas?*

IV. Empoderamiento de las mujeres

Entendiendo al dominio masculino como el "más penetrante y tenaz sistema de poder que ha existido en la historia", en palabras de MacKinnon (1993), el empoderamiento -como proceso y como resultado, constituye una manera de devolver a las mujeres el control sobre sus vidas. Definido como el "proceso por el que aquellos a quienes se les ha negado la posibilidad de tomar decisiones de vida estratégicas adquieren tal capacidad" (Kabeer, 1999), el empoderamiento se concibe como un proceso y un objetivo propio y colectivo, a lo largo del cual las mujeres toman conciencia de su capacidad de asumir el poder sobre los diversos ámbitos de sus vidas, contradiciendo la narrativa histórica que los sitúa en roles de subordinación y ausencia de capacidad de decisión sobre sus vidas.

En el ámbito de la violencia de género, Cala (2011) identificó varias estrategias de afrontamiento de las mujeres víctimas de este tipo de violencia en el contexto de la pareja: estrategias de adherencia, estrategias de supervivencia, estrategias de desprendimiento y estrategias de empoderamiento. Estas últimas se asocian a comportamientos autoafirmación, oposición, reacción, recomposición, recuperación de redes sociales y desarrollo de la autoestima. Sin embargo, llegar a este momento de liberación constituye un proceso no lineal que requiere, muchas veces, un acompañamiento profesional.

Este proceso no es sólo personal, es también un proceso comunitario y político que contradice las narrativas de naturalización de la dominación masculina. Por ello, hablar de empoderamiento de las mujeres es asumir una mirada política transformadora sobre las relaciones de poder y opresión y construir nuevas alternativas a las desigualdades estructurales que aún perduran, poniendo el valor de la agencia de las mujeres en el centro.

De esta forma, se trata de acompañar a la mujer en el proceso de recuperación del protagonismo en el manejo de su vida y fomentar el redescubrimiento de sus fortalezas en un marco de empatía y confianza que permite poner en evidencia su resiliencia para superar los sometimientos y enfrentar la violencia.

IMPACTOS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LAS ESFERAS VITALES Y SOCIALES

A continuación, presentamos de forma esquemática las distintas manifestaciones de la violencia de género, así como los diferentes ámbitos en los que puede ocurrir y los contextos específicos de consumo en los que analizar las especificidades de estas violencias.

Tipologías de violencias de género		Ámbitos en los que se pueden producir	Contextos específicos de consumo y violencia de género a tener en cuenta (página 114)
VIOLENCIAS IMPLÍCITAS	V. Estructural	Pareja	Violencias sexuales en la vía pública como espacio de consumo cotidiano
	V. Simbólica	Familiar	Violencias sexuales en el ámbito del consumo y el trabajo sexual, situación de prostitución y/o trata con fines de explotación sexual
	V. Institucional	Laboral	Violencias en contextos institucionalizados y vulneración de los Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres consumidoras
VIOLENCIAS EXPLÍCITAS	V. Física	Social o Comunitario -Agresiones sexuales -Acoso sexual -Tráfico y explotación sexual -Mutilación genital femenina -Matrimonios forzados -Violencia en conflictos armados -Violencia contra derechos sexuales y reproductivos	Violencias sexuales en espacios de ocio y consumo
	V. Psicológica		
	V. Sexual		
	V. Económica		
	V. Social		
	V. Ambiental		
V. Cibernética			

*A lo largo de esta guía se hace referencia también a las violencias lgtbifóbicas por la relación que mantienen con las violencias de género y por la importancia de tener en cuenta esta perspectiva también en nuestras prácticas profesionales diarias.

A continuación, se describe cada una de estas violencias por tipología y ámbito. En los últimos apartados de la presente guía se encuentran descritos los contextos específicos de consumo y violencias de género.

I. Diferentes manifestaciones de la violencia de género

En un primer acercamiento a las diferentes formas en cómo se puede categorizar la violencia de género es conveniente diferenciar las formas de violencia implícitas y explícitas.

Violencias implícitas

Estas violencias se traducen en desigualdades estructurales y abusos de poder de orden simbólico, a menudo intangibles y casi siempre normalizadas socialmente. Estas violencias son:

a) Violencia Estructural

Hace referencia a las barreras intangibles e invisibles que impiden el acceso de las mujeres a los derechos básicos. Estos obstáculos se encuentran arraigados y se reproducen diariamente en el seno del mismo tejido social, como, por ejemplo, las diferencias de poder y las relaciones y estructuras de poder que generan y legitiman la desigualdad que mantienen las mujeres en una posición de subordinación en los centros educativos, de trabajo o espacios de decisión.

b) Violencia Simbólica

Hace referencia a los mecanismos de educación y socialización de la cultura patriarcal, por los que las mujeres dejan de ser visibles a través de la historia, la cultura, la literatura, la publicidad, etc., mientras que se reproducen los estereotipos y roles considerados tradicionalmente como femeninos. De este modo, se perpetúan los estereotipos de los modelos de masculinidad y feminidad tradicionales, y se mantiene la posición de dominación de los hombres sobre las mujeres.

c) Violencia Institucional

Se manifiesta cuando las instituciones (educativas, legislativas, judiciales, sanitarias, asistenciales, etc.) no desarrollan políticas de igualdad de oportunidades o las desarrollan de manera insuficiente, cuando no se implementan programas de prevención de la violencia, cuando se permite la violencia y / o no se protege a las mujeres que la sufren, etc. En este sentido, el hecho de desatender estas problemáticas es un ejercicio de violencia por parte de las mismas instituciones.

ACTIVIDAD 4: VIOLENCIAS IMPLÍCITAS

¿Puedes identificar un ejemplo de cada una de estas violencias implícitas en el marco de la práctica profesional?

Puedes ver el siguiente video de la serie “Dibujando el género” de Gerard Coll Planas donde se muestra el origen estructural de las violencias de forma amena:

CAPÍTULO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=q6NCWaFVj7s>

Se trata también de una serie de 4 capítulos que supone una buena herramienta para trabajar con las personas usuarias.



Violencias explícitas

Las violencias explícitas se traducen en abusos que tienen lugar en ámbitos concretos y en el marco de las relaciones personales, sobre todo en el de las relaciones afectivo-sexuales, pero no únicamente.

a) **Violencia física:**

La violencia física, que es también la forma de violencia más visible, comprende cualquier acto u omisión de fuerza contra el cuerpo de una mujer, con el resultado o el riesgo de producirle una lesión física o un daño.

La violencia física no suele constituir un acto aislado, principalmente en el ámbito de la pareja o de las relaciones familiares, sino que muchas veces representa el culminar de otras formas de violencia más sutiles y menos perceptibles tanto para la víctima como para terceros. Esta forma de violencia convive frecuentemente con otras formas, en especial con la violencia psicológica, ya que tienen ambas los mismos objetivos de sumisión de las mujeres.

Las agresiones físicas constituyen también una de las formas de violencia más visibles hacia las personas LGTBQ+, siendo especialmente frecuentes hacia personas Trans* por motivos de Transfobia y personas gays por motivos de homofobia.

Además, las consecuencias de la violencia física son no sólo físicas (miembros rotos, sordera, cicatrices, enfermedades crónicas) sino también psicológicas (ansiedad crónica, depresión, etc.).

La última expresión de la violencia física es el femicidio, conceptualizado como el asesinato de mujeres debido a su condición de ser mujeres, es decir, a su sexo, por lo que es siempre perpetrado por un hombre. En el caso de las personas pertenecientes al colectivo LGTBQ+ se traduce en el homicidio por razones de orientación sexual o identidad de género.

b) **Violencia psicológica:**

Esta forma sutil de violencia comprende toda conducta u omisión intencional que produce en una mujer una desvaloración o un sufrimiento, mediante amenazas, humillación, vejaciones, exigencia de obediencia o sumisión, coerción verbal, insultos, aislamiento o cualquier otra limitación de su ámbito de libertad. Es, sin lugar a duda, una de las formas más indelebles de violencia, ya que puede incluir un conjunto de comportamientos hacia la mujer que se encuentran no sólo normalizados sino también inscritos en la misma cultura y normas sociales, razón por la que muchas de las mujeres que sufren este tipo de violencia tienen dificultad en identificarla, así mismo su abordaje judicial resulta en numerosas ocasiones complejo.

En el caso de las personas LGTBQ+ se traduce, además, en el uso de amenazas, que se basan en el estigma y prejuicios hacia estas personas. Estas pueden ser amenazas concretas de revelar a otros la orientación sexual o identidad de Género de alguien. Aparte de atemorizar a la persona, estas amenazas son también a menudo utilizadas para coaccionar a otro a realizar acciones a cambio de no revelar su orientación sexual o identidad de género;

La recuperación de la violencia psicológica se presenta como un reto importante dada la normalización de comportamientos continuados y la sutileza con la que se expresa. Algunos ejemplos de violencia psicológica son el control de la mujer a través de los hijos o hijas, sobre todo en procesos de separación o divorcio; hacer luz de gas, manipulando la percepción de la realidad de la mujer; la intimidación; el aislamiento; el desprecio; los celos, entre otros.

c) **Violencia sexual:**

Esta forma de violencia "comprende cualquier acto de naturaleza sexual no consentido por las mujeres, incluida la exhibición, la observación y la imposición, mediante violencia, de intimidación, de prevalencia o de manipulación emocional, de relaciones sexuales, con independencia de que la persona agresora pueda tener con la mujer o la menor una relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco."

A pesar de que es una forma de violencia relativamente fácil de identificar, principalmente cuando se trata de agresiones sexuales evidentes, la violencia sexual se caracteriza también por sutilezas en la forma como se puede expresar, especialmente en las relaciones de intimidad. El derecho a la actividad sexual como un atributo marcadamente masculino invisibiliza muchas veces el deseo femenino y los límites de las relaciones de intimidad acaban no siendo negociados sino marcados, lo que puede tener como consecuencia una vivencia negativa de la sexualidad.

La representación de las mujeres en los medios de comunicación, artes y cultura, de forma sexualizada, sujeta a la mirada masculina y como un producto consumible, constituye una forma de ordenar simbólicamente la sexualidad femenina y dictar sus reglas, desde una lógica dicotómica y heteronormativa. Esta forma de violencia simbólica se encuentra en la base de la normalización de las violencias sexuales construyendo unos modelos de sexualidad desiguales, agresivos y basados en la sumisión femenina.

Por otro lado, el estigma existente en contra de las personas LGBTQ+ que se manifiesta también en los medios de comunicación y en la cultura popular se traducen en violencias sexuales hacia este colectivo como las llamadas "violaciones correctivas" a estas personas u otras percibidas como tal, supuestamente con el fin de cambiar la orientación sexual, identidad o expresión de género de la víctima.

d) **Violencia económica:**

A menudo invisibilizada, la violencia económica se define como "la privación intencionada y no justificada de recursos para el bienestar físico o psicológico de una mujer y, en su caso, de sus hijas o hijos, y la limitación en la disposición de los recursos propios o compartidos en el ámbito familiar o de pareja. "

Se caracteriza por la dominación de los recursos de la mujer, que tiene por base la dicotomía histórica de ámbito público y ámbito privado, bajo la que al hombre le corresponden la vida productiva y en la mujer la reproductiva. Se entiende también como violencia patrimonial ya que se traduce, a menudo, en el control del dinero o bienes de la mujer y / o en la determinación de cómo gastar su dinero o de cómo gestionar sus bienes. Muchas veces, en casos de parejas separadas con hijos/as, la violencia económica se traduce también en el no cumplimiento de los acuerdos de separación, poniendo el peso de la responsabilidad económica integralmente en la mujer.

e) **Violencia social:**

Centrada en el aislamiento de la mujer o su humillación pública (ejemplo. Enemistarse con sus amistades o familiares a propósito, prohibirles salir de casa, encerrarse en casa, etc.).

f) **Violencia ambiental:**

Agresión a elementos físicos externos o en objetos que son importantes para la mujer (golpear mobiliario, romper cristales, quemar fotografías ...).

g) Violencia cibernética:

Ésta es una forma de violencia que se expandió con la ampliación del espectro de las Tecnologías de Información (TIC), principalmente con la generalización del uso de redes sociales. Se traduce en el Cyberbullying que se caracteriza por el uso y difusión de información, real o ficticia, con ánimo lesivo o difamatorio y en formato electrónico. Esta difusión puede realizarse a través de diferentes medios de comunicación digital se puede traducir también por control de la persona a través la tecnología, sea mediante programas de geolocalización o programas de registro y copia de la información contenida en un teléfono móvil u otro aparato electrónico, generándose una violencia basada en el control sobre la intimidad y privacidad ajenas.

ACTIVIDAD 5: VIOLENCIA DE GÉNERO EN CONTEXTOS DE CONSUMO PROBLEMÁTICOS DE SUSTANCIAS

Analiza el siguiente caso:

Mujer de 35 años, adicta a la cocaína, alcohol y psicofármacos. Ingresa en una Comunidad Terapéutica (CT) de la red de atención a drogodependencias.

Realiza todo el proceso con una buena evolución. La mujer, en el momento de finalizar el proceso en CT y, en el contexto de una terapia familiar de seguimiento, plantea el deseo de proseguir en un piso de inserción. En esta misma entrevista su marido muestra una oposición radical a que continúe más tiempo fuera de casa y la amenaza de muerte.

El equipo de tratamiento, al constatar una situación de riesgo real para la mujer (y tal vez para sus dos hijas) decide consultar el caso (y derivarlo) al centro de referencia de la Ciudad para violencia de género.

En el centro atienden a la mujer y valoran que existe una situación de riesgo real con lo cual proponen un ingreso en un centro de urgencias para violencia de género para ella sola sin sus hijas. Se realiza el ingreso y una vez allí la mujer no se identifica con el resto de mujeres "ella no se ve tan mal" y abandona.

Desde el centro ambulatorio de drogodependencias se intenta volverla a vincular proponiéndole un ingreso en el piso de inserción, pero la mujer no vuelve a acudir a las visitas y se pierde el caso.

¿Qué tipo de violencia de género puedes identificar aquí?

¿Os parecen correctas las actuaciones que se llevaron a cabo?

¿Creéis que se podrían haber hecho cosas distintas para haber evitado el abandono del tratamiento?

II. Ámbitos de la violencia de género

Las mujeres vivimos violencia de género en diferentes ámbitos de nuestras vidas, en diferentes etapas de la misma y en diferentes tipos de relaciones e interacciones. Esta multiplicidad deriva de la amplitud de la sociedad patriarcal, que trasciende a todas las esferas de la vida, evidenciando que la mayor parte de las mujeres en el mundo han sufrido alguna vez alguna forma de violencia en alguno de los ámbitos de su vida por el hecho de ser mujer.

Si en el caso de las violencias hacia las mujeres sus causas estructurales radican en los valores patriarcales de dominación masculina sobre las mujeres, en el caso de las violencias hacia las personas LGTBQ radican, además, en las denominadas LGTBQ+fobias, o fuertes reacciones negativas hacia las personas no heteronormativas. Las violencias que de ahí derivan operan bajo un mismo sistema patriarcal que atribuye al predominio masculino heteronormativo la "norma" y todas otras subjetividades la alteridad subordinada.

La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género fue pionera en su momento porque nombró, visibilizó y considero delito la violencia contra las mujeres basándola en su carácter estructural. La ley, en ese momento histórico, puso la mirada

específicamente en la violencia de género que se produce en el seno de una relación de pareja (matrimonio o relación análoga). El concepto, que la propia Ley recoge en su preámbulo, va más allá de su ámbito de actuación, y nombramos las violencias de género en plural. Sin embargo, queda pendiente que todas ellas queden recogidas en una sola ley que subraye su carácter estructural y transversal.

Las violencias de género las podemos encontrar en todos los ámbitos sociales porque atraviesan nuestras vidas de forma cotidiana. En esta guía no nos ceñiremos al ámbito recogido por la ley 1/2004, sino que describiremos aquellos ámbitos en los que actualmente existe consenso en el movimiento feminista sobre la presencia y la denominación de violencias de género.

Nos referimos a las siguientes:

a) **Violencia en el ámbito de la pareja**

Consiste en la violencia física, psicológica, sexual o económica ejercida contra una mujer y perpetrada por el hombre que es o ha sido su cónyuge o por la persona que tiene o ha tenido relaciones similares de afectividad. Comprende también las manifestaciones de violencias y otros abusos más sutiles, descritos en el apartado anterior. Las violencias en el ámbito de la pareja son las más comunes, ya que forman parte de la esfera privada y se asumen como una dinámica relacional personal, sin tener en cuenta, muchas veces, su dimensión estructural.

Esta forma de violencia puede transcurrir durante muchos años sin ser detectada, normalizada en el contexto de la relación y sin que su intensidad la haga evidente, algo muy habitual desde las dinámicas intrínsecas a los micromachismos. En otros casos, la víctima detecta esta violencia, pero niega su gravedad y la atribuye a factores externos (temperamento del agresor, problemas económicos, nerviosismo) o se culpabiliza a sí misma (ha provocado celos, no ha cumplido con alguna responsabilidad, ha generado una situación de conflicto, etc.).

Esta autoculpabilización es una consecuencia frecuente de la manipulación emocional realizada por las figuras maltratadoras que, secundados por un sistema que valida su posición de poder en la pareja, imponen la narrativa dominante que la violencia es una respuesta a un comportamiento o actitud de la mujer sobre la que el hombre no tiene control, situando la solución a la misma en la sumisión voluntaria de la mujer.

Aunque las situaciones de violencia en la pareja puedan ser muy diferentes, diversos estudios apuntan una dinámica común en los casos de la violencia física, a la que han llamado de ciclo de la violencia (Walker, L. 1979). Este ciclo se caracteriza por 3 fases diferenciadas: una fase de "luna de miel" en la que el agresor se muestra vulnerable, arrepentido y generoso; una fase de acumulación de tensión, en la que existe una escalada gradual de la tensión y de la violencia psicológica, manipulación y humillación; y una fase de explosión violenta en la que se da una agresión supuestamente justificada por un acumular de tensiones, de la que el agresor menudo culpabiliza a la mujer o factores externos. A lo largo de estas tres fases se pueden observar, en diferente medida, todas las demás formas de violencia más allá de la violencia física.

b) **Violencia en el ámbito familiar**

Consiste en la violencia física, sexual, psicológica o económica ejercida contra las mujeres y las menores de edad en el seno de la familia y perpetrada por miembros de la misma familia, en el marco de las relaciones afectivas y de los vínculos del entorno familiar. Aquí se contempla la violencia entre miembros de la familia hacia las mujeres y se excluye de esta tipología la violencia ejercida en el ámbito de la pareja. Un ejemplo puede ser el maltrato a las personas mayores (violencia de los hijos hacia las madres, yernos hacia las suegras) y la violencia filio-parental (padres hacia hijos / as).

Esta es una forma de violencia bastante invisibilizada principalmente debido a: por un lado, por la tradición de mantener las relaciones familiares exclusivamente en la esfera privada y, a menudo, bajo el control del hombre y, por otra parte, para ser una violencia normalizada y tolerada como una dinámica familiar y no desde su base estructural. Ejemplo de ello es la alarmante diferencia entre el número de casos sobre los que existe la sospecha de violencia en el ámbito familiar y el número de casos que son comunicados / denunciados a las autoridades y llegan a juicio.

Otra característica de esta violencia es su durabilidad en el tiempo. Si en el caso de la pareja los recursos existentes pueden facilitar el abandono de la relación violenta, muchas veces en el caso de la violencia familiar la víctima es totalmente dependiente del maltratador (sea porque es menor, porque es mayor, por razones económicas, etc.). Esto hace que este tipo de violencia sea continuada y tolerada en las dinámicas familiares.

c) **Violencia en el ámbito laboral**

Consiste en la violencia física, sexual o psicológica que se puede producir en el centro de trabajo y durante la jornada laboral, o fuera del centro de trabajo y del horario laboral si tiene relación con el trabajo. Puede adoptar dos tipologías:

i) Acoso por razón de sexo: lo constituye un comportamiento no deseado relacionado con el sexo de una persona con respecto al acceso al trabajo remunerado, la promoción en el lugar de trabajo, el empleo o la formación, que tenga como propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de las mujeres y personas con géneros no normativos y de crear un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante u ofensivo.

ii) Acoso sexual: lo constituye cualquier comportamiento verbal, no verbal o físico no deseado de índole sexual que tenga como objetivo o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una mujer o de crear un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante, ofensivo o molesto.

La violencia en el ámbito laboral, aunque esté legalmente reconocida y sancionada por ley, es muchas veces aceptada por la víctima por miedo a perder su puesto de trabajo, entrar en un conflicto o porque involucra a alguien en una posición de poder o prestigio, lo que puede desacreditar a la víctima. En esta línea, importa introducir la perspectiva interseccional para poner en evidencia como a menudo la posición de subordinación de la mujer no se debe sólo a la condición de mujer sino también otras circunstancias como la de consumidora o de racializada. En estos casos, la sensación de desprotección y el miedo al descrédito y a perder su trabajo son aún más reales, conduciendo a situaciones de explotación laboral y económica que pasan sin sancionar.

Otras formas de violencia más o menos simbólica que se pueden dar en el entorno laboral tienen que ver con las dificultades en la progresión en la carrera (techo de cristal), la segregación por sectores y la feminización de aquellos puestos de trabajo más precarizados (suelo pegajoso), la masculinización de los espacios de ocio entre trabajadores y trabajadoras y las diferencias salariales entre hombres y mujeres (brecha salarial).

d) **Violencia en el ámbito social o comunitario**

Destacamos algunos tipos específicos de violencias en este ámbito:

i) Agresiones sexuales: consisten en el uso de la violencia física y sexual ejercida contra las mujeres y las menores de edad que está determinada por el uso premeditado del sexo como arma para demostrar poder y abusar.

ii) Acoso sexual: cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.

iii) Tráfico y explotación sexual de mujeres y niñas: se entiende por explotación sexual "la prostitución forzada, que incluye las situaciones de tráfico con fines de explotación sexual". la

prostitución forzada implica, como forma de violencia de género, la coacción para el ejercicio de la prostitución, pero sin darse necesariamente la captación, el transporte y traslado de la persona. del mismo modo, se entiende por tráfico de personas como "un fenómeno independiente de la situación de regularidad administrativa para transitar o residir en un territorio, ya sea interno (dentro de un mismo país) o internacional (a través del cruce de fronteras, de un país a otro) ".

iv) Mutilación genital femenina o riesgo de padecerla: incluye cualquier procedimiento que implique o pueda implicar una eliminación total o parcial de los genitales femeninos o produzca lesiones, aunque haya consentimiento expreso o tácito de la mujer.

v) Matrimonios forzados: es aquel que se produce sin el consentimiento válido de, como mínimo, uno de los miembros y que ha sido forzado por terceras personas, que suelen ser del entorno familiar, que otorgan la facultad de decisión y presionan para que se produzca el matrimonio. cuando el matrimonio forzado se produce con personas menores de 18 años, se entiende como matrimonio prematuro.

vi) Violencia derivada de conflictos armados: incluye todas las formas de violencia contra las mujeres que se producen en estas situaciones, como el asesinato, la violación, la esclavitud sexual, el embarazo forzado, el aborto forzado, la esterilización forzada, la infección intencionada de enfermedades, la tortura o los abusos sexuales.

vii) Violencia contra los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, como los abortos selectivos y las esterilizaciones forzadas.

viii) Acoso LGBTIfóbico:

Se llama bullying LGBTIfóbico a aquellas conductas de maltrato que tienen como objeto la orientación sexual de la víctima o aquellas más genéricas que se pretenden justificar por motivos de su diversidad sexual. Las personas LGTBIO + sufren además unas violencias comunitarias específicas en el ámbito educativo o formativo, que son más comunes en edades más tempranas, y que se refieren a las discriminaciones que sufren niños y niñas y adolescentes por su orientación sexual, identidad de Género o por la asunción de estas debido a que el / la niño/a o adolescente no encaja en los patrones socialmente aceptados de masculinidad y feminidad, llevando sus colegas a asumir su no heteronormatividad y discriminando o agrediendo con base en esta asunción.

Esta perspectiva sobre la violencia amplía la responsabilización de la misma a la comunidad y la sitúa en un contexto macro, lo que permite integrar formas de violencia menos comunes y menos fundamentadas en relaciones individuales pero que constituyen graves violaciones de los derechos humanos. Este tipo de violencia no deja de estar vinculada a los microsistemas en los que se mueve, pero amplía la responsabilidad a toda la cadena de personas que están en contacto con la víctima y que pueden ser conscientes de la situación de violencia específica que sufre.

Ver el apartado de la presente guía dedicada a profundizar en las interacciones y expresiones específicas de las violencias de género en contextos de consumo de sustancias y encontrar algunas actividades específicas al respecto (p. 114 y siguientes).

CUERPO/GENITALES

¿Qué violencias vamos a trabajar en este apartado?

Imposición de modelos corporales estereotipados

OBJETIVOS

Reflexionar sobre la naturaleza diversa del cuerpo humano
Identificar los modelos que la sociedad impone
Tomar conciencia como eso nos ha afectado a cada una
¿Ha tenido algo que ver con mi consumo? ¿Pensamos que podría relacionarse con el consumo?

EJERCICIOS

- 1) Cuerpos diversamente humanos
- 2) La bella y el bestio
- 3) Cartografiando mi cuerpo

Desconocimiento de la vulva y el clítoris

OBJETIVOS

Investigar la presencia de la vulva y el clítoris en el conocimiento que tenemos sobre nuestro cuerpo
Valorar el impacto de la falta de conocimiento en nuestro placer
Redescubrir la vulva y el clítoris en nuestros cuerpos
Darles el papel que les corresponde en nuestra búsqueda del placer

EJERCICIOS

- 1) I can't get no satisfaction / Satisfaciéndonos
- 2) Construyendo clítoris imaginarios
- 3) Reconociendo y descirujeando

CUERPO

ACTIVIDAD 1: CUERPOS DIVERSAMENTE HUMANOS

Los cuerpos humanos son diversos. Vamos a buscar en los medios, en la publicidad, en las revistas ... fotos que lo demuestren. Cuanta más diversidad de cuerpos encontremos mejor. Con todo ello haremos un collage entre todas para demostrar que esto es así y recordarlo. Por supuesto podemos incluir fotos nuestras. Nuestros cuerpos también son diversos.



PODEMOS VER Y COMENTAR EL TRABAJO DE ANGELICA DAS ([HTTPS://WWW.ANGELICADASS.COM/](https://www.angelicadass.com/))

POR EJEMPLO, LA SERIE PANTONE PARA REFLEXIONAR SOBRE LA DIVERSIDAD DE LOS CUERPOS

Mientras hacemos el collage o después de terminarlo podemos reflexionar sobre estas cuestiones u otras que se nos ocurran:

- Si bien los cuerpos son diversos, los medios, el mundo de la moda y la belleza, las películas, las series nos devuelven una imagen estereotipada de cómo debería ser. *¿Nos ha costado mucho o poco encontrar imágenes de cuerpos diversos? ¿Qué diversidades nos ha costado más encontrar: personas con distintas tallas, distintos colores de piel, personas en silla de ruedas, personas con otras diversidades funcionales, ¿personas de distintas edades...? ¿Por qué pensamos que se esconden unos cuerpos y se muestran otros?*



PODEMOS VER Y COMENTAR EL TRABAJO DE YOLANDA DOMÍNGUEZ ([HTTPS://YOLANDADOMINGUEZ.COM/PORTFOLIO/LITTLE-BLACK-DRESS/](https://yolandadominguez.com/portfolio/little-black-dress/))

POR EJEMPLO, LITTLE BLACK DRESS

- *¿Dónde hemos aprendido estos modelos de cuerpo? ¿Hemos hecho alguna cosa para tratar de emularlos? ¿Hemos consumido alguna sustancia para alcanzar esos modelos?*



PODEMOS USAR ARTÍCULOS COMO EL SIGUIENTE

[HTTPS://WWW.HUFFINGTONPOST.ES/2013/07/03/BARBIE-CON-MEDIDAS-REALES_N_3538688.HTML](https://www.huffingtonpost.es/2013/07/03/barbie-con-medidas-reales_n_3538688.html)



Aquí puedes encontrar información fiable y actualizada sobre algunos de los productos que se suelen vender para adelgazar o como parte de "dietas milagro".

<https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/WeightLoss-DatosEnEspañol.pdf>

¿Qué otras sustancias crees que se pueden usar con ese fin?

El 84,3% de las operaciones estéticas en España se realizan en mujeres.

Las cirugías más demandadas son mastoplastias y liposucciones.

SECPRE, 2018.

Agentes de Salud de la Mujer – Violencia y Perspectiva de Género

- Los modelos de belleza no se han mantenido iguales a lo largo del tiempo ni en los distintos países. *¿Podemos poner algún ejemplo de esto? ¿Cómo hemos cambiado en nuestra familia? ¿Me reconozco en las fotos de los 80? ¿Qué cosas han cambiado en nuestro ideal de belleza o moda y cuáles se mantienen? ¿Nos gustan los mismos cuerpos en todos los países? ¿Cómo pensamos que son los ideales de belleza en otros territorios?*



PODEMOS USAR IMÁGENES DE CUADROS DE DISTINTAS ÉPOCAS, FOTOS DE NUESTRAS PROPIAS FAMILIAS O VÍDEOS COMO

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=T_RHUYZMDM](https://www.youtube.com/watch?v=T_RHUYZMDM)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=RT9FMDBREWA&FEATURE=Youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=RT9FMDBREWA&FEATURE=Youtu.be)

- *¿Qué asociamos con salud? ¿Qué sabemos de las sustancias que usamos para conseguir estos modelos de belleza? ¿Hemos usado maquillaje o cremas bronceadoras?*

"En 2016 el 57% de las británicas dijo estar tratando de perder peso. En EE. UU el 57% de las mujeres y el 46% de los hombres quieren perder peso. Unos 45 millones de americanos hacen dieta cada año y gastan 33.000 millones de dólares en productos dietéticos."

"En 2016 se realizaron (en el mundo) 17,1 millones de intervenciones plásticas, el 92% en mujeres; un 85% de los cirujanos plásticos colegiados son hombres."

Seager, Joni. *La mujer en el mundo. Atlas de geografía feminista*. Grijalbo, 2018

- *¿Qué asociamos con consumo? ¿Sale en las imágenes? ¿Cómo se representa a las personas consumidoras en los medios? ¿Cómo pensamos que afecta esto a la identificación de las personas que consumen? ¿Qué imagen pensamos que tiene la gente de una persona consumidora? ¿Se parece a las personas consumidoras que conocemos? Piensa algún ejemplo que cumpla con este estereotipo y otro que no lo cumpla. ¿Hemos recogido esta diversidad en nuestro collage? ¿Cómo podríamos representarla?*

"Los productos para el cuidado personal suelen contener sustancias tóxicas como plomo u otros metales pesados, parabenos, ftalatos, carcinógenos, neurotoxinas, disruptores endocrinos y formaldehídos. En EE.UU., las mujeres se ponen todos los días en la cara y el cuerpo una media de 168 sustancias químicas en cosméticos, perfumes, productos de cuidado personal y de higiene femenina."

"Los blanqueadores de la piel, muy comercializados en África y Asia, suelen contener mercurio y esteroides. En Nigeria los usa el 77% de las mujeres, el 59% en Togo y el 27% en Senegal. En la India, el mercado de cremas blanqueadoras se expande a un ritmo de casi un 18% anual."

Seager, Joni. *La mujer en el mundo. Atlas de geografía feminista*. Grijalbo, 2018

ACTIVIDAD 2: LA BELLA Y EL BESTIO

El atractivo físico es una de las características más importantes que las adolescentes valoran poseer. Mientras que los chicos prefieren características menos relacionadas con el aspecto y más con sus capacidades: fuerza, valor, etc.

¿Pensamos que el cuento de la Bella y la Bestia podría haber sido igual al revés? El bello y la bestia, un joven apuesto, inteligente, bueno y pobre, que fruto de un error de su madre acaba en un castillo encerrado con una bestia inmundada, de mal carácter y que tiene a todos los sirvientes del castillo atemorizados. ¿Cuánto creéis que habría tardado en surgir el amor?

O pensemos en la historia de Blancanieves, ese joven príncipe bellísimo que despertó la rivalidad de su padrastro y fue abandonado en el bosque a merced de las alimañas. Menos mal que encontró a siete enanitas, con evidente sobrepeso y calvas que le acogieron en su cabaña, donde él limpiaba y cocinaba para ellas, esperando que volvieran del trabajo para recibir las entre bellos cantos con la mesa llena de manjares.

En muchas de las historias que conocemos la belleza física de las mujeres parece ser el único atributo interesante en su vida. Es la fuente de que las otras mujeres las odien y envidien, vengándose de ellas y amargándoles la vida todo lo posible. Para finalmente, fruto de esa misma belleza, ser rescatadas por príncipes o caballeros valerosos, más o menos bestias, vampiros o sadomasoquistas... que las separaran de todas esas otras mujeres malvadas para llevarlas a castillos, chalés o cabañas en el bosque.

En este ejercicio vamos a pensar entre todas historias que conozcamos o inventadas, de libros, revistas, películas, series, incluso de la vida real... que rompan con estos argumentos y muestren mujeres que se valen de otras características para conseguir salir adelante, mujeres que no se envidian, sino que se acompañan y se apoyan formando redes de cuidado, mujeres que se salvan solas o con ayuda de sus amigas, historias que no van de amor romántico, etc. También podemos pensar o inventar otras historias en las que los hombres no solucionen todo a mamporros, piensen antes de golpear, lloren sin vergüenza, se ocupen de los cuidados o se enamoren de alguna bestia.

Cada persona del grupo pensaremos en una historia que cumpla estas características y luego nos sentaremos en un círculo para contarnos esas historias. Si no conozco ninguna puedo fantasear sobre cómo sería una historia así o sobre cómo me gustaría que fuera mi historia.

Podemos hacer una pequeña escenificación de alguna de estas historias, podemos buscar fotos de cómo nos gustaría que fueran y hacer un pequeño mural. Podemos escribirlas y adornarlas para hacer entre todas un libro de los cuentos que nos gustaría haber oído. Podemos reunir a un grupo de niños y niñas o de personas adultas y contarles nuestras historias como si fuera un cuentacuentos. Podemos grabar pequeños vídeos contando estas historias e invitando a otras personas a contarnos su historia diferente, protagonizadas por mujeres de todas las formas, tamaños, edades y colores. Mujeres reales usando todas sus capacidades.

También podemos aprovechar para reflexionar sobre ¿Qué papel les aguarda en los cuentos, novelas y películas a las mujeres que no cumplen con el ideal femenino: mujeres que no quieren a príncipes ni los buscan, mujeres que viven su sexualidad según sus deseos, mujeres que no quieren ayudar a todo el mundo, mujeres que no quieren o pueden ocuparse de sus hijas, mujeres que abandonan su hogar para vivir su vida, mujeres que no han nacido con vulva, mujeres que consumen sustancias, etc.? Es decir ¿qué papel les toca a las mujeres reales que viven vidas reales?

ACTIVIDAD 3: CARTOGRAFIANDO MI CUERPO

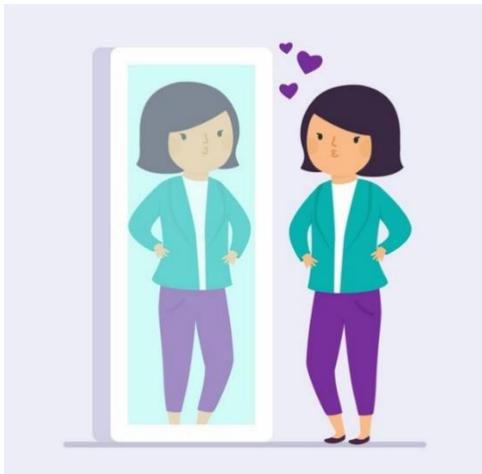


Imagen: freepick.es

Queremos conocer nuestro cuerpo, recuperarlo y aprender a mirarlo con nuevos ojos. Es como llegar a una tierra desconocida o a un territorio que sólo hemos recorrido con viejos mapas. Mapas hechos por otros exploradores, acostumbrados a buscar en ese territorio sólo lo que les interesa, pensando en su bien y no en el de los habitantes de ese sitio. Pero nosotras somos habitantes de nuestro cuerpo. Tenemos algo que decir sobre él. Tenemos nuestra propia forma de vivirlo y somos las que mejor lo conocemos. Por eso vamos a elaborar nuestros propios mapas. Nuestras cartografías del lugar. Podemos ponernos el traje de exploradoras porque vamos a reconquistar el cuerpo que siempre fue nuestro.

Para poder elaborar caminos nuevos, primero debemos tener claro cuáles son los que hemos estado recorriendo todo este tiempo. Vamos a elaborar tres mapas que nos permitirán identificarlos con facilidad.

- 1) Pintaré en un mapa de mi cuerpo (puedo usar una foto mía, una silueta en una hoja, una silueta a tamaño real pintada sobre papel blanco continuo, puedo hacer un collage con distintas fotos de partes de mi cuerpo o partes de cuerpos recortadas de otras fotografías, puedo hacer un pequeño vídeo...) todas aquellas zonas o partes de las que he oído comentarios negativos procedentes de otras personas.
- 2) Pintaré en un mapa de mi cuerpo (usando una técnica similar a la anterior) todas aquellas zonas o partes de las que he oído comentarios positivos procedentes de otras personas.
- 3) Por último, pintaré en un mapa de mi cuerpo (usando una técnica similar a las dos anteriores) mis propias opiniones, pensamientos, sensaciones, ideas sobre él.

Una vez que hayamos hecho los tres mapas podemos compararlos y reflexionar sobre cómo ha sido andar por nuestro territorio con ellos. Podemos comparar los dos primeros y ver si las opiniones de todo el mundo son iguales, si hemos recibido opiniones contradictorias sobre alguna parte de nuestro cuerpo, si las opiniones se mantienen siempre iguales o si, por el contrario, van cambiando con el tiempo y con la gente con la que nos relacionamos. Luego podemos comparar nuestras conclusiones de los dos primeros mapas con el tercero: *¿mis opiniones y pensamientos tienen algo que ver con las de las demás personas? ¿me influyen mucho o poco las opiniones que las demás personas tienen sobre mí? ¿He descubierto alguna sensación nueva o de la que no me había dado cuenta antes? ¿cuáles son mis partes favoritas? ¿Ha cambiado a lo largo de mi vida la manera en la que me he relacionado con mi cuerpo o los pensamientos y sentimientos que he tenido hacía mí?*

Podemos poner en común con el resto del grupo alguna de estas reflexiones que nos apetezca compartir. Es importante que no emitamos juicios sobre las reflexiones y el trabajo de las demás personas, si se nos ocurren ideas mientras las compañeras exponen sus conclusiones quizás podemos ver si esas ideas también nos sirven a nosotras mismas de alguna manera.

GENITALES

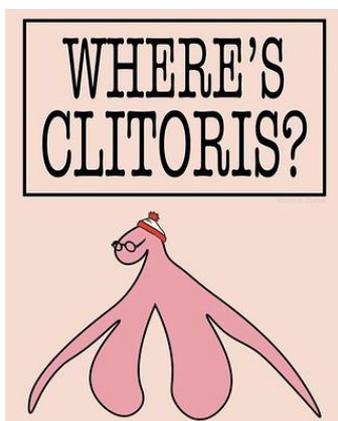
ACTIVIDAD 1: (I CAN'T GET NO) SATISFACTION⁴/ SATISFACIÉNDONOS

Aunque parece que la famosa canción de The Rolling Stones hace referencia a la insatisfacción de los muchachos jóvenes de los años 60 del sXX, este tema podría ser, según las encuestas, el himno de la mayoría de las mujeres en sus relaciones eróticas.

Entre las ideas que asociamos con el estereotipo femenino está el desinterés por las prácticas eróticas. Tendemos a pensar que el “sexo” es algo que les interesa más a los hombres; las mujeres se interesan más por el amor y las emociones o por la maternidad. Es frecuente oír comentarios sobre la dificultad de las mujeres para alcanzar el orgasmo, que ellas prefieren los preliminares y los “cariños” o que no les interesa la masturbación.

Muchas de estas ideas están relacionadas con el modelo erótico predominante que sitúa el coito como la práctica fundamental y todo lo demás como adornos preparatorios para el gran momento del orgasmo simultáneo a través de la penetración prolongada y en múltiples posturas. El modelo coitocéntrico funde la función reproductiva con las prácticas eróticas, convirtiéndolas en una única cosa, desconociendo la diversidad de posibilidades para el placer que esconde el cuerpo humano, a la vez que hace hincapié en la heterosexualidad obligatoria y en los estereotipos de género, presentando a una mujer receptora y pasiva frente a un hombre activo/penetrador.

Muchas de las reclamaciones que el feminismo ha puesto sobre la mesa están relacionadas con los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres. En nuestra sociedad la vida erótica se asocia con la vida adulta y con el dominio de cada persona sobre sus funciones sexuales y reproductoras. Negar a la mujer el deseo erótico, el control de su reproducción, el placer, etc. son formas de mantenerla infantilizada y separada de las decisiones propias de la vida adulta. Por tanto, la lucha por la igualdad incluyó desde sus inicios las reivindicaciones que hicieran posible a la mujer controlar todas estas funciones de la misma manera que los hombres lo hacían. La lucha por el acceso a los métodos anticonceptivos, el aborto, el derecho a decidir sobre tener o no relaciones con el cónyuge, etc. han sido algunas de las batallas importantes dentro de la lucha feminista. El conocimiento de la vulva y el clítoris, su funcionamiento y su forma de sentir placer, está a la altura de las otras reivindicaciones como camino hacia la capacidad de autogestión personal.



By Glòria Tornero Ibars en flickr

En medio de una gran avalancha de materiales y productos destinados a la erótica de las mujeres: libros, lubricantes, juguetes eróticos, etc. aparece un aparato que se convierte en un superventas gracias al boca a boca entre mujeres. El famoso aparato promete una satisfacción orgásmica garantizada en poco menos de 3 minutos, tirando por el suelo todas las teorías del esquivo orgasmo femenino y demostrando que el tejido eréctil en los cuerpos con vulva responde igual de bien y de rápido a la excitación que en los cuerpos con pene, si la estimulación es la adecuada para ello. Pero junto a su éxito han surgido múltiples polémicas y tantas personas detractoras como fans.

⁴ Juego de palabras con la famosa canción de The Rolling Stones “(I can’t get no) Satisfaction”, No puedo obtener satisfacción.

Agentes de Salud de la Mujer – Violencia y Perspectiva de Género

En este ejercicio os proponemos que analicéis unos cuantos artículos sobre los succionadores de clítoris y que aprovechéis para debatir sobre el deseo y el placer:

¿Qué sabemos de él? ¿es verdad lo que nos han contado o lo que nos cuentan ahora? ¿conocíamos el clítoris y su funcionamiento? ¿qué pensamos de los orgasmos rápidos? ¿qué aporta a nuestra erótica este tipo de juguetes? Podemos hacer una lista de pros y contras del viejo modelo erótico y otra de los nuevos modelos. Podemos compararlas y reflexionar si pensamos que los nuevos modelos aportan ventajas o inconvenientes. ¿Con quién habíamos hablado antes de estos temas? ¿Nos resulta fácil hablar con nuestras parejas estables o esporádicas de este tema? ¿Habíamos oído hablar de todo esto antes? ¿Qué opinión nos merece que se hable de la sexualidad de la mujer abiertamente en los medios y en los programas de la tele? Las personas que hayamos tenido parejas con vulva podemos también dar nuestra opinión sobre si ha sido fácil o difícil que estás personas nos comentaran lo que les gustaba. Si creemos que sabían cómo funcionaban la vulva y el clítoris. ¿Quién nos lo había contado? ¿Dónde hemos encontrado información sobre erótica? Pensamos que hace falta hablar de estos temas o por el contrario creemos que es algo que sale solo de forma espontánea. ¿Pensamos que sabemos cómo funciona el cuerpo y el placer de las otras personas con las que estamos? ¿Creemos que la erótica es algo que, más o menos, es igual para todo el mundo?

Si somos personas con vulva podemos aprovechar para hablar de la masturbación ¿qué sabemos de ella? ¿quién nos lo contó? ¿es algo que me parece propio de mujeres? ¿qué utilidad creo que puede tener en la vida de las personas?

Estos son algunos artículos que podemos usar para preparar la actividad, también podemos buscar algunos específicos para nuestro grupo. Podemos pedir a las personas participantes en la actividad que busquen algo de información por su cuenta antes de la actividad y comentar lo que traiga cada una el día del ejercicio o hablar directamente sobre lo que hemos oído sobre este tipo de aparatos o juguetes.

<https://smoda.elpais.com/placeres/adictas-al-satisfyer-por-que-las-millennials-liquidan-sus-orgasmos-en-dos-minutos/>

<https://www.yorokobu.es/satisfyer/>

<https://www.esquire.com/es/sexo/a30700134/satisfyer-preguntas-consejos-sexo-oral/>

https://www.woman.es/lifestyle/sexo_y_pareja/succionadores-clitoris-detractoras-partidarias-orgasmo

ACTIVIDAD 2: CONSTRUYENDO CLÍTORIS IMAGINARIOS

Es muy probable que hayamos llegado hasta este momento sin tener una imagen clara de cómo es nuestro clítoris/ un clítoris. No somos las únicas. En realidad, hasta 1998 no tuvimos una descripción completa de este órgano. Este fue el año en que la uróloga australiana Helen O'Connell publicó por fin un artículo con una descripción detallada de todas sus partes, sus vasos sanguíneos y su relación con los otros órganos y zonas adyacentes. Si las profesionales de la medicina y la anatomía han tenido que esperar hasta el sXX para poder conocer esta parte de nuestro cuerpo, no parece descabellado pensar que todavía muchas personas con conocimientos menos expertos de esta ciencia no sepan por dónde anda ni cómo es este órgano destinado exclusivamente al placer. *¿Qué creemos que ha retrasado tanto el conocimiento y la descripción de este órgano?*

La vulva no ha tenido mejor suerte en la mayoría de los casos. Si bien al ser una parte externa del cuerpo, si ha sido mejor descrita, en la práctica su representación ha sido escasa y no muy acertada. Es habitual verla representada sin vello o con dimensiones poco frecuentes y engañosas. Son habituales representaciones de la entrada de la vagina abierta como si ese fuera su estado en reposo. Incluso es habitual que desconozcamos la palabra para referirnos a nuestros genitales y le acabemos llamando vagina, confundiendo los genitales externos con la cavidad interna y centrado todas las referencias en el aparato reproductor. La falta de conocimiento sobre la forma y el funcionamiento de nuestra vulva tiene consecuencias importantes en su cuidado y en nuestro conocimiento sobre como sentir placer erótico. Desde hace años varias artistas intentan romper con ese desconocimiento y realizar representaciones de vulvas con todas las técnicas posibles. Como ejemplos podríamos citar el muro de las vaginas de Jamie McCartney, las representaciones de la artista japonesa Rokudenashiko (que le han valido varias condenas de prisión en su país) o la galería de Instagram [Look at this Pussy](https://www.instagram.com/look_at_this_pussy/) (https://www.instagram.com/look_at_this_pussy/) creada por Chelsea Jones y Eva Sealove, dos californianas que suben fotos de todo tipo de objetos que recuerdan a la vulva, para burlar la censura que las redes sociales aplican sobre esta parte del cuerpo.

En este ejercicio os proponemos dar rienda suelta a la artista que toda llevamos dentro y hacer alguna representación artística del clítoris. Podemos inspirarnos en las que ya hemos nombrado o en cualquier otra idea que veamos por internet. Podemos hacer un dibujo, una foto de algún objeto que nos recuerde a la forma del clítoris, podemos usar barro o plastilina, globos, podemos hacer una madalena o cualquier otro dulce con esa forma... cada una puede utilizar el material que mejor le parezca. Con todas las representaciones podemos hacer una pequeña exposición e invitar a nuestras amigas y conocidas para compartir nuestros nuevos conocimientos anatómicos.



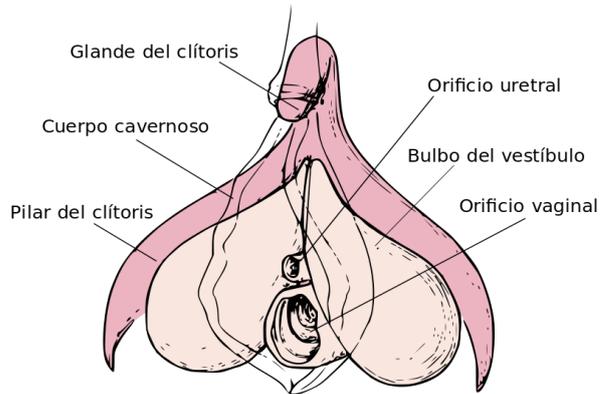
Foto: Alex Lozupone

Para recordar más información sobre la vulva y el clítoris podemos recurrir a los siguientes manuales

Agentes de Salud Mujer. Conócete. Salud sexualidad y perspectiva de género. UNAD

https://www.uvigo.gal/sites/default/uvigo/DOCUMENTOS/igualdade/El_Clitoris_y_sus_secretos_definitiva_web.pdf

También podemos echar un vistazo a estas imágenes para recordar e inspirarnos.



By SVG by Marnanel after Amphis. Translated by Angelito7 (talk) - Image: Clitoris anatomy labeled-en.svg, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=29596593>

<http://carrefour-numerique.cite-sciences.fr/fablab/wiki/doku.php?id=projets:clitoris>

https://www.freepik.es/fotos-premium/delicada-orquidea-rosa-gotas-rocio-cerca-azul-claro_5636155.htm#page=1&query=clitoris&position=26



ACTIVIDAD 3: RECONOCIENDO Y DESCRIBIENDO

Desconocer nuestra anatomía tiene consecuencias más allá de la incapacidad para cuidarnos bien o para conocer nuestro placer. Hace que podamos llegar a pensar que nuestro cuerpo es raro o deforme.



Foto: By Rphag14 - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=61102428>

Ya hemos comentado anteriormente que no hay muchas representaciones de la vulva en el arte ni en los medios. Eso hace que no tengamos una imagen clara del aspecto habitual de una vulva. Muchas de las imágenes que podemos encontrar en internet tienen que ver con pornografía, donde los cuerpos muchas veces aparecen retocados u operados. Por otra parte, la depilación de los genitales se ha puesto de moda en los últimos años, retirando el pelo de la zona y descubriendo zonas que antes estaban cubiertas a partir de la adolescencia, de tal modo que las

únicas vulvas que veíamos sin pelo eran las infantiles. Todo esto ha hecho que en nuestra imaginación la vulva aparezca con el aspecto de una vulva infantil: sin pelo, con labios poco desarrollados y coloración uniforme.

Desconocer los cambios habituales en la vulva adulta y sus posibles formas o aspectos hace que muchas mujeres piensen en operar o retocar quirúrgicamente sus genitales para que se parezcan más a esa vulva infantil o imaginaria que podemos tener en la cabeza. Por otra parte, ya hemos comentado en apartados anteriores que la belleza estética es una de las exigencias habituales para las mujeres, no cualquier belleza, la belleza según unos cánones específicos dictados por la sociedad. Una belleza que en nuestra sociedad suele ir asociada a una imagen de inocencia, falta de experiencia o vivencias, falta de desarrollo y juventud. Características que hacen a la mujer mucho más manejable e influenciable. Es habitual que muchas operaciones de cirugía estética vayan encaminadas a borrar las marcas del paso del tiempo, de la experiencia de la vida, convirtiendo a la mujer deseable en una adolescente o "jovencita" eterna. Más atractiva para aquellos hombres cuya masculinidad depende de sentir que ellos llevan el control y que saben más que las mujeres con las que se relacionan.

Una de las cirugías que más ha aumentado en los últimos años es la ninfoplastia o vulvoplastia, que consiste en devolver a la vulva una forma de ninfa, una forma infantil. También se incluyen en este término otras formas de intervención que pretenden "rejuvenecer" el aspecto de la vulva o estrechar la vagina (Ver barra lateral).

CIRUGÍA VULVAR

Labioplastia: cualquier cirugía practicada en la zona de los labios de la vagina, aunque las intervenciones más frecuentes se realizan en los labios menores. Esta técnica es también conocida como ninfoplastia y se trata de un procedimiento quirúrgico por el que se alteran el tamaño y forma de los labios menores (o mayores).

Engrosamiento de labios mayores o externos con lipofilling: consiste en el aumento de los labios mayores de la vagina recurriendo a inyecciones de grasa autóloga (de la propia paciente).

Liposucción del monte de Venus: intervención quirúrgica que consiste en eliminar, a través de liposucción, el tejido adiposo excesivo de esta zona corporal, situada encima del pubis.

Vaginoplastia: la vaginoplastia o rejuvenecimiento vaginal es el procedimiento destinado a devolver a los músculos vaginales la tonicidad perdida por partos o por el envejecimiento, aunque también se recurre a ella para reconstruir o cambiar el aspecto de la vagina por razones estéticas.

Clitoroplastia: reducción de clitoris agrandado que se efectúa retirando el exceso de piel redundante alrededor del mismo.

Himenoplastia o reconstrucción del himen: consiste en la reparación del himen (membrana que separa la cavidad vaginal de la vulva) con el fin de simular la virginidad de la mujer.

Definiciones procedentes de la web de la Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética.

Este post de su web ha sido elaborado con la colaboración de la Dra. Ainhoa Placer, especialista en Cirugía Plástica, Estética y Reparadora y vocal de Comunicación y Redes Sociales de la SECPRE

¿Qué finalidad creemos que tiene este último tipo de cirugías que pretende estrechar o quitar los pliegues naturales de la vagina?

En 2017, el rejuvenecimiento vaginal, incluida la labioplastia, mostró el mayor crecimiento en el número de tratamientos con respecto a 2016, con un incremento del 23 % (Encuesta ISAPS 2017)

En 2014 se practicaron en España 965 intervenciones de cirugía genital. Suponían, en conjunto, el 1,5% del total de las de Cirugía Estética realizadas en España. (Datos SECPRE)

5.2% de todas las operaciones estéticas realizadas a menores de 18 años. (EUA)

Según cifras de la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética (ISAPS), las mujeres en Brasil que se sometieron a la cirugía aumentaron a 23.155 (un 80%) en 2016

Datos procedentes de: ISAPS y SECPRE

En este ejercicio os vamos a proponer llenar nuestra imaginación de imágenes más reales de la vulva adulta. Vamos a realizar una búsqueda en redes sociales de una obra del artista Jamie McCartney. Se llama The great wall of Vagina/ El gran muro de las vaginas (aunque se llame así son vulvas, Jamie tampoco conocía el nombre técnico para los genitales externos). Para construir este muro Jamie hizo moldes, con escayola, de miles de vulvas reales durante cinco años. La idea era paliar la ausencia de representaciones de esta parte del cuerpo en la historia del arte. Luego las colgó todas juntas formando un gran muro de unos 8 metros de largo que ha sido expuesto en varias ocasiones. Se trata de ver todas las fotos que podamos del muro en internet y luego apuntar nuestras impresiones. *Podemos comentar en grupo que nos ha parecido la obra de arte. ¿Se parecen las vulvas de la escultura a la imagen que mostramos al inicio del ejercicio?*

¿Qué ventajas e inconvenientes creemos que puede tener la cirugía plástica sobre nuestro cuerpo? ¿En qué casos nos someteríamos a una intervención de este tipo? ¿cuál de las posibles modificaciones que ofrece nos atrae más? ¿Por qué?

Podemos oír el siguiente podcast y añadirlo a nuestras reflexiones. *¿Qué pensamos de lo que cuentan las compañeras de Sangre Fucsia sobre la Cirugía estética?*

<https://www.pikramagazine.com/2017/07/sangre-fucsia-cirugias-transformaciones/>

IDENTIDAD

¿Qué violencias vamos a trabajar en este apartado?

Imposición de estereotipos de género

OBJETIVOS

Recordar los estereotipos de género
Reflexionar sobre como estos estereotipos nos construyen
Tomar conciencia de cómo el poder se reparte según ciertas jerarquias y reflexionar sobre los mecanismos de la sociedad para mantener así el sistema
Introducir el concepto de interseccionalidad y su importancia en la identidad de las personas. Papel del consumo en la construcción de mi identidad
Introducir ideas sobre la identidad online y sus particularidades

EJERCICIOS

- 1) Lloviendo conceptos e ideas
- 2) rosa + azul = violeta
- 4) Yo soy yo y mi intersección
- 7) En-red-ados
- 8) Estimándome

Fallos en la alosexación (asignación sexual externa)

OBJETIVOS

Recordar el proceso de asignación sexual: alosexación vs autosexación
Reflexionar sobre la utilidad de la sexación en la primera infancia
Conocer las situaciones en las que la alosexación fue errónea, impacto sobre la vida de las personas
Reflexionar sobre la transfobia y otras fobias relacionadas con la identidad y su impacto en el consumo de las personas trans

EJERCICIOS

- 3) Aprendiendo a ser personas adultas
- 5) Sexando alrededor del mundo
- 6) Atravesando fronteras cotidianas

IDENTIDAD

ACTIVIDAD 1: LLOVIENDO CONCEPTOS E IDEAS

En este ejercicio vamos a poner nuestro conocimiento colectivo sobre la mesa, o sobre la pared, para aclarar conceptos y ponernos de acuerdo sobre de qué estamos hablando cuando utilizamos determinadas palabras que pueden sernos de utilidad en este apartado.

Colocaremos en la pared (o sobre la mesa) una cartulina o trozo de papel continuo por cada una de las palabras que queramos poner en común. También podemos escribir directamente sobre una pizarra y hacer una foto de cada mural al terminar. Escribimos en el centro de cada cartulina una de las palabras que vamos a trabajar. Nos ponemos de pie y cada una vamos escribiendo en cada cartulina aquello que nos evoca o recuerda esa palabra. Podemos escribir otras palabras relacionadas, una definición, frases o ideas que me vienen a la cabeza cuando la veo. Se trata de tomarnos un tiempo delante de cada palabra y que vaya saliendo el conocimiento que cada una tenemos dentro.

Algunas de las palabras que podemos utilizar para realizar el ejercicio son: hombre, mujer, femenino, masculino, intersexual, transgénero, cisgénero, transexual, queer, sexismo, machismo, micromachismo, feminismo.

Dejamos una cartulina blanca para poder escribir todos los conceptos y palabras que asociamos con identidad sexual o que nos gustaría conocer, que no hayan aparecido en las cartulinas con nombre.

Una vez rellenas todas las cartulinas podemos leer y comentar el contenido de cada una. Aprovechamos para aclarar conceptos que hayan quedado confusos o sobre los que tengamos opiniones contradictorias. Podemos utilizar los materiales de apoyo recomendados si lo necesitamos.

Para terminar el ejercicio podemos descargar esta plantilla:

<https://www.genderbread.org/resource/genderbread-person-v4-o-worksheet-fill-in-the-blanks>

Y cada participante rellenará la suya propia para ver si los conceptos asociados a la identidad sexual han quedado bien asentados.

Podemos buscar información para preparar el ejercicio en el manual:

Y en estos otros recursos online:

<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/bmarsanf/files/2018/11/guia-4-sobre-derechos-sexuales-y-reproductivos-en-mujeres-jovenes.pdf>

<https://www.ngenespanol.com/el-mundo/identidad-sexual-y-de-genero-definicion-de-identidad-de-genero/>

<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/docs/glosarioDiversidad110418.pdf>

ACTIVIDAD 2: AZUL Y ROSA = VIOLETA

Los estereotipos de género nos caen encima como una losa tan pronto la ecografía deja ver nuestros genitales. Desde ese momento todo en nuestra vida va tomando un rumbo marcado por el sexo que nos hayan asignado. Nos esperan rosas o azules, y nos tratan como si ya lo fuéramos desde antes de nacer. El nombre, la ropa, los juguetes, la forma en que nos hablan, los minutos de consuelo ante un disgusto, nuestra futura profesión, el sueldo que ganaremos... muchas cosas se deciden por nosotras cuando mostramos la vulva (o el pene) en esa ecografía. Es posible que algunas personas nos sintamos cómodas con las características que se esperan de nosotras según nuestros genitales, que nos sintamos cómodas con el estereotipo. Pero también muchas pensaremos que eso no va con nosotras o que no cuadramos con esas normas.

En este ejercicio os proponemos hacer una lista con veinte características de las personas y pintar una línea que represente cada una de esas características. En un extremo situaremos como se espera esa característica en los cuerpos con vulva y en el otro extremo como esperamos que se manifieste en los cuerpos con pene. El extremo de los cuerpos con vulva lo pintaremos de rosa y el extremo de los cuerpos con pene lo pintaremos con azul. El centro de la línea lo iremos pintando con tonalidades entre esos dos colores.

Por ejemplo, una línea con el tamaño de los pechos sería más o menos así:



Se pueden hacer la línea continua con más matices de color.

Una vez elaborada las líneas intentaremos colocarnos a lo largo de la línea en cada una de las características. Es posible que no caigamos siempre justo en el extremo. La mayoría de las personas tendremos características diversas que no coincidirán exactamente con los estereotipos esperados. Las personas somos diversas. Tenemos gustos y formas de expresarnos variadas. De hecho, la finalidad de la reproducción sexual es generar individuos diferentes, aumentar la diversidad de una especie. Por tanto, será muy probable que cuando revisamos nuestro cuerpo, nuestra forma de expresarnos, nuestros gustos, intereses, etc. encontremos que ninguna de nosotras cumplimos los estereotipos al pie de la letra; incluso que muchas nos alejamos bastante de esas expectativas. La mayoría de las personas no somos ni rosas ni azules, somos de algún tono violeta. *¿Por qué mantener e insistir entonces en seguir aplicando sobre las criaturas recién nacidas estos modelos irreales y opresores? ¿Qué ganamos en la sociedad con mantener estos estereotipos?*

Seguro que nos hemos fijado en que algunas de las características que diferenciamos entre hombres y mujeres van acompañadas de un reparto de los recursos, el poder y la libertad diferente. Trabajaremos más sobre esas consecuencias en los siguientes ejercicios.

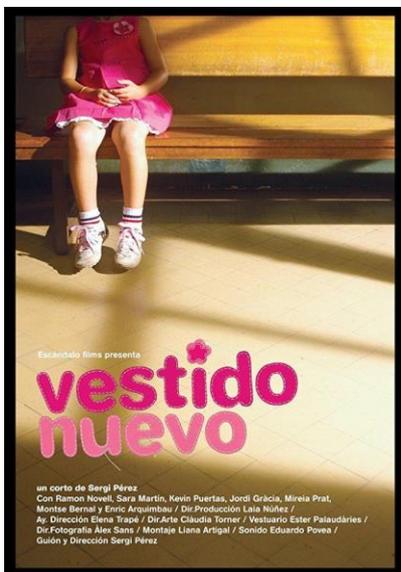
Para terminar, os proponemos reflexionar sobre identidades y estereotipos viendo los siguientes vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=N9oA1h3EckU>

https://www.youtube.com/watch?v=g7RXnV_DKBo

ACTIVIDAD 3: APRENDIENDO A SER PERSONAS ADULTAS

Los estereotipos de género no surgen en las personas de forma orgánica, biológica, como los dientes de leche o los dientes definitivos. Los estereotipos de género tenemos que aprenderlos. La cultura y la sociedad tienen toda una serie de mecanismos, más o menos evidentes, para implantarlos en nosotras. Vamos a ver un corto de Sergi Pérez (2007), *Vestido Nuevo*:



<https://www.youtube.com/watch?v=LVDfnQPUYLY>

Tras el visionado podemos comentar nuestras primeras impresiones. *¿Qué ha pasado y qué opinión nos merece la situación y cómo ha sido resuelta?*

¿Qué sucede cuando Mario aparece en la clase? Comentamos las distintas reacciones, cuáles creemos que tienen que ver con estereotipos de género. ¿Qué pensamos que significa "maricón" para criaturas de esta edad? ¿creemos que la idea está relacionada más con la identidad o con la orientación? ¿creemos que la forma en que nos vestimos tiene que ver con quién me gusta?

¿Qué pensamos de la afirmación de la profesora sobre que Mario va vestido de niña? ¿Tiene algo que ver con estereotipos de género? ¿Creemos que Mario va disfrazado? ¿Qué opinamos de la reacción de su padre? ¿Se habría empeñado en venir a buscarlo si el motivo hubiera sido un mal comportamiento como el de Santos?

¿Qué pensamos del comportamiento de Santos? ¿Es algo que asociaríamos tradicionalmente con el estereotipo masculino?

¿Qué piensa la secretaria de Mario? ¿Lo comparte con el niño? ¿Se premia de algún modo que obre con cuidado y delicadeza? ¿valoramos ese comportamiento en un niño? ¿Por qué creemos que Mario tiene pocos amigos? ¿Qué un niño lleve un vestido a clase puede hacer que tenga menos amigos? ¿A qué edad las criaturas empiezan a darse cuenta de que la ropa tiene género? ¿Qué pensamos del consejo de Elena a Mario? ¿Creemos que en su casa sus padres pueden estar aplicando esa forma de actuar? ¿Creemos que el padre se siente mejor porque el director piensa que el niño se ha confundido de disfraz y no que le gusta vestirse de niña?

En el corto Santos tiene un comportamiento violento y agresivo en todo momento. ¿Qué consecuencias tiene? ¿Actúan los adultos como si ese comportamiento fuera normal y esperable en un niño? ¿Lo toleran, aunque se ponga en peligro y agrede al resto de las criaturas? ¿Pensamos que estamos consintiendo y favoreciendo determinados comportamientos y castigando o invisibilizando otros? ¿Qué consecuencias creemos que puede tener eso en la conducta adulta de estas personas? ¿Hacemos lo mismo con las personas adultas: toleramos y asumimos comportamientos violentos y agresivos porque damos por sentado que los hombres son así? ¿apartamos o invisibilizamos otras formas de masculinidad y las castigamos o negamos?

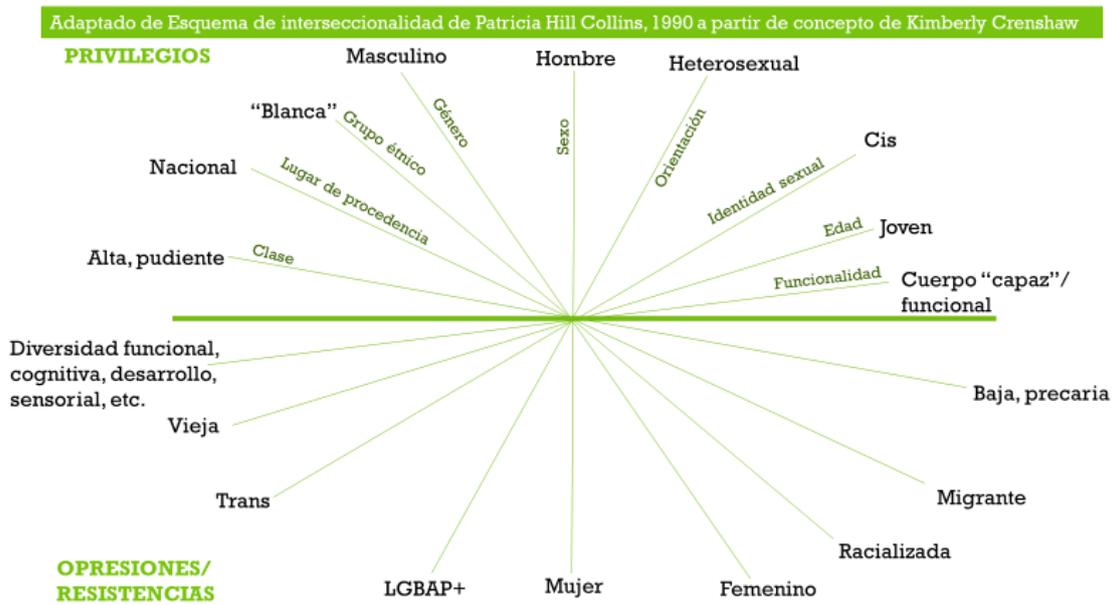
Este corto ya tiene 13 años, ¿creemos que en este tiempo ha cambiado algo? ¿habrían sido distinta la reacción de las criaturas o de las personas adultas hoy en día? ¿seguiría el director pensando que Mario ha venido disfrazado?

ACTIVIDAD 4: YO SOY YO Y MI INTERSECCIÓN

Ya hemos visto que, al nacer, e incluso antes, ya nos adjudican una etiqueta que lleva asociadas con ella un montón de características y expectativas: una etiqueta de sexo/género. Pero esta no es la única etiqueta que nos asignan. Nada más nacer caerán sobre nosotras también otras muchas etiquetas relacionadas con nuestra familia, su nivel socio económico, el color de nuestra piel, nuestro origen étnico, nuestras capacidades funcionales, intelectuales y sensoriales, ... Y a lo largo de nuestra vida irán cayendo más y más etiquetas sobre nosotras: según nuestros estudios, nuestro estado de salud, si consumimos determinadas sustancias, si tenemos trabajo o no, según qué trabajo tengamos...

Esas etiquetas no son neutras, no da igual llevar una que otra, no son meros descriptores. La mayoría de esas etiquetas llevan asociado un lugar en la escala de poder y privilegios de nuestra sociedad. Es decir, algunas etiquetas te sitúan automáticamente en un lugar en el que vas a tener una serie de facilidades y privilegios, mientras que otras te colocan en un lugar en el que tendrás más dificultades para sacar adelante tu vida y para conseguir los objetivos que te propongas. Por ejemplo: si naces en una familia que pertenece a la clase alta, es posible que cuentes con muchos más recursos económicos y educativos, además de una amplia gama de amistades con otras personas de ese entorno. Todo esto te abrirá puertas y permitirá que tu vida sea más fácil en el plano económico, por lo menos. Mientras que, si naces en una familia de clase baja, tendrás que luchar más para poder tener una educación adecuada, no contarás con una red de apoyos para llegar a espacios de poder; tendrás que trabajar duro para poder conseguir un estatus económico que te permita vivir con desahogo. También es verdad que todas sabemos que tener que luchar por determinadas cosas hace que aprendas y te hagas fuerte y que desarrolles estrategias propias, resistir a las opresiones que sufrimos, muchas veces nos hace más resistentes y creativas. Así que donde hay opresión también puede haber resistencia y crecimiento.

Una representación esquemática de todo lo que acabamos de explicar sería la siguiente:



Dependiendo de mi situación en cada uno de los ejes, tendré un mapa de mis privilegios y mis opresiones/resistencias en cada momento de mi vida. Mi situación en algunos ejes se mantiene más o menos estable (por ejemplo: el color de piel), mientras que en otros casos puede cambiar o fluctuar bastante a lo largo de mi vida (por ejemplo: la edad).

Agentes de Salud de la Mujer – Violencia y Perspectiva de Género

En este ejercicio os proponemos elaborar un mapa o esquema parecido de vuestra identidad. Primero tendréis que elegir que ejes o etiquetas tienen importancia en vuestra vida y queréis representar. Puede ser algunos de los que hay en el ejemplo, pero también puede ser que tengáis que añadir vuestros propios ejes. Por ejemplo: un eje asociado al consumo de sustancias adictivas, al estado de salud, a vivir o no en pareja, a tener descendientes...

Una vez elegido los ejes que queremos utilizar, los colocaremos de modo que, en la parte de arriba del eje, por encima de la línea media, quedarán las etiquetas relacionadas con ese eje que otorgan privilegios en nuestra sociedad; y en la parte que queda por debajo de la línea media, aquellas que suponen opresiones o que generan resistencias. Por ejemplo: en el eje relacionado con salud, por encima de la línea media, quedaría la buena salud o la ausencia de enfermedad; que en nuestra sociedad es una situación que nos favorece. Mientras que la enfermedad o las dificultades asociadas con nuestra salud quedarían por debajo.

Una vez que tenga colocados todos los ejes me situaré en cada uno de ellos, donde crea que estoy.

Al final tendré una imagen parecida a una mancha que representará mi identidad y su situación, con relación a los privilegios y a las opresiones de nuestra sociedad, en este momento de mi vida.

Puede que algunas personas del grupo hayan colocado los ejes de forma distinta a nosotras, está bien que hablemos sobre ellos y veamos distintos puntos de vista y distintas experiencias según las vivencias que hayamos tenido cada una.

Es posible que nos hayamos dado cuenta de que muchas de estas clasificaciones introducen una jerarquía en nuestra sociedad. Algunas personas están arriba y detentan más poder y recursos que otras. Es plausible pensar que estas personas que están arriba desean que los privilegios y el poder se mantengan en sus manos. Así que favorecerán que así sea mediante distintos mecanismos. Sin duda la violencia será uno de ellos. Si nos damos cuenta, es habitual que las personas que están en la parte de abajo del mapa sufran distintos tipos de violencia (racismo, sexismo, transfobias, lesbofobia, etc.) Mantener una jerarquía siempre lleva aparejado algún tipo de violencia. *¿Se nos ocurren otras formas de mantener la jerarquía? ¿Cuáles? ¿Creemos que la violencia que se ejerza para mantener este modelo social estará de alguna manera consentida o apoyada por la propia sociedad? Podemos poner algunos ejemplos. ¿Pensamos que las violencias de género entran dentro de esta lógica de mantenimiento de una jerarquía? ¿Pensamos que el cuestionamiento al que se somete a las víctimas de este tipo de violencias tiene algo que ver con esto?*

ACTIVIDAD 5: SEXANDO ALREDEDOR DEL MUNDO

En nuestra cultura asignamos el sexo según los genitales (pene o vulva) y eso lleva asociado un género: masculino o femenino. Nuestra asignación es binaria. Hay dos opciones. Ya hemos visto que esto limita las posibilidades de la diversidad humana y produce errores en la asignación de algunas personas. No todas las culturas han sido o son binarias. Muchas han dado otras respuestas a la diversidad de expresión de género en las personas. Vamos a aprender un poco más de esto. En el siguiente mapamundi vemos algunos nombres de identidades de género en distintas partes del mundo. Nos proponemos jugar a ser antropólogas por un día. Cada una elegimos una de estas identidades y buscamos información de ella en internet. Vale cualquier tipo de información: artículos, fotos, vídeos... Se trata de aprender sobre estas personas. Luego podemos poner lo que hemos aprendido en común. Incluso puede que encontremos alguna otra identidad que añadir al mapa.



Puede que descubramos que a lo largo de la historia estos grupos se han tenido que enfrentar a distintas valoraciones en su propia cultura. *¿Puede ser que la expansión del modelo binario occidental a través de las colonizaciones de otros países o de la colonización cultural ha podido tener algo que ver en esos cambios de consideración?* En los momentos o lugares en los que no se reconoce la diversidad humana, no dejan de existir otras expresiones de género diferentes de las binarias, pero las personas con esas identidades o expresiones diversas se ven condenadas a vivir en la marginalidad y la periferia, a esconderse. En muchos casos no pueden encontrar trabajo por no coincidir su aspecto con su nombre oficial. En algunos casos sólo queda la opción de mendigar o dedicarse a la prostitución. *¿Creemos que esto puede influir en sus hábitos de consumo? ¿y en su estado de salud?*

ACTIVIDAD 6: ATRAVESANDO FRONTERAS COTIDIANAS

—¿Puedo preguntarte otra cosa más?—dijo Atreyu, reanudando la conversación. Ella asintió sonriendo. — ¿Por qué sólo puedes ponerte bien si recibes un nuevo nombre?

— Sólo su verdadero nombre hace reales a todos los seres y todas las cosas —dijo ella—. Un nombre falso lo convierte todo en irreal. Eso es lo que hace la mentira.

Michel Ende. La historia interminable, 1979.

Estas palabras del libro “La historia interminable” de Michael Ende, se citan en el proyecto que la fotógrafa Sheila Melhem realizó con niños trans en un campamento de verano. Podemos consultar las fotos y el desarrollo del proyecto en la siguiente página: <https://sheilamelhem.com/solounnombre/>

Una de las cosas más importantes que sacamos en claro de experiencias como ésta es que la emperatriz de la historia tenía razón. Sólo nuestro nombre, el verdadero, el que sentimos nuestro, nos hace reales. *¿Cómo nos sentimos cuando alguien no recuerda nuestro nombre y nos llama de forma equivocada? ¿o cuando alguien pronuncia mal nuestro nombre? ¿Responderíamos a un nombre que no fuera el nuestro?* Muchas personas trans* no podemos sentirnos aludidas cuando nos llaman porque todas las demás personas se empeñan en llamarnos con un nombre que no sentimos nuestro. Nuestro sentir y/o nuestro aspecto no cuadra con los papeles oficiales. Imaginemos por un momento como sería pagar con una tarjeta de crédito cuando la foto del DNI y tu aspecto no concuerda, coger un avión, hacer una entrevista de trabajo...

El nombre es importante, es una parte fundamental de nuestra identidad. Vamos a dedicar un ejercicio a nuestro nombre.

Se trata de pensar en nuestro nombre. *¿Es nuestro nombre oficial el que usamos habitualmente o por el contrario usamos algún diminutivo o apodo? ¿Quién eligió nuestro nombre oficial? ¿sabemos por qué lo escogieron? ¿y el que usamos? ¿hemos cambiado de nombre a lo largo de nuestra vida?* A lo mejor de pequeñas nos llamaban de una manera y al crecer preferimos usar otra forma o en algún momento nos pusieron un apodo. *¿Nos llaman de distinta manera distintas personas de nuestra vida?* A veces en el grupo de amistades tenemos un apodo que nuestra familia no conoce o nuestra pareja nos llama de una manera especial. *¿Con cuál de estos nombres nos sentimos más identificada? ¿Cómo nos sentimos si alguien de otro ambiente o que no nos conoce tanto utiliza con nosotras un diminutivo, apodo o apelativo cariñoso?*

¿Me gusta mi nombre? ¿Cómo me siento llamándome así? Si no me gusta cómo me habría gustado llamarme, ¿cómo me siento cuando me llaman por ese nombre que no me gusta?

Si hemos tenido descendencia podemos reflexionar también sobre cómo fue ponerle el nombre a esa persona. *¿Por qué cuesta tanto ponerle el nombre a alguien?*

Por último, podemos decir de pie, delante del grupo o delante de un espejo, “me llamo _____, soy _____” (cada una su nombre). *¿Cómo me siento al oírlo? ¿Siento que ese nombre soy yo? ¿Qué dice de mí ese nombre?*

ACTIVIDAD 7: EN-RED-ADOS

Hoy en día, la mayoría de las personas, vivimos parte de nuestra vida en los entornos virtuales. En la red también construimos una identidad para poder relacionarnos, lo llamamos perfil, avatar, nick, etc. *¿Cómo construimos estas identidades? ¿Qué mostramos y qué ocultamos?* Muchas veces no somos conscientes de todo el público que puede estar viendo mis datos o las repercusiones que puede tener en nuestro futuro el que la información quede en la nube para siempre y sea difícil de eliminar. Cada vez es más frecuente que las empresas buceen en nuestro perfil digital para conocernos mejor antes de contratarnos.

- Pensamos en las fotos que hemos subido a internet. *¿Qué cuentan de mí? ¿Dónde vivo? Se ve mi calle, mi casa o cosas del entorno de mi casa. ¿Qué hago en mi tiempo libre? ¿Con quién estoy? ¿Dónde voy de vacaciones? ¿Dan información sobre mi salud? ¿Sobre mis hábitos de consumo?*
- Miro las últimas cinco fotos que he subido. *¿Qué podría saber de mí alguien que las mirara? ¿qué sabría o conocería sobre mí? ¿Sale alguien más en las fotos? ¿Le pedí permiso antes de subirlas? ¿etiqueté gente en esas fotos? ¿Les pedí permiso?*
- Además de las fotos solemos compartir comentarios, frases y otro tipo de información. *¿Qué dice todo lo que he compartido en la última semana de mí?* Si ya teníamos redes hace un año

echamos un vistazo al post que pusimos entonces ¿seguimos estando de acuerdo con todo? ¿Y con los de hace cinco años?

1.- ¿DE VERDAD QUIERO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN/FOTO?

2.- ¿ME PARECE BIEN QUE CUALQUIERA LA VEA? ¿ME PARECERÍA BIEN QUE MI ABUELA VIERA ESTO? ¿ME PARECERÍA BIEN QUE MI JEFE/COMPAÑEROS DE TRABAJO LA VIERAN?

3.- DENTRO DE UN AÑO ¿SEGUIRÁ PARECIENDOME BIEN HABERLA PUBLICADO? (O DENTRO DE CINCO)

Antes de subir fotos o comentarios estaría bien hacernos las preguntas del recuadro. Si la respuesta a alguna es negativa, debemos reconsiderar la idea o asegurarnos de los mecanismos de seguridad del espacio en el que lo vamos a

publicar. Es importante recordar que una vez subidas las cosas no son fáciles de borrar, aunque las borremos de nuestro perfil, quedan almacenadas y puede que otras personas usuarias ya hayan hecho copias o se las hayan descargado. Es muy posible que en futuros trabajos o futuras parejas o amistades se informen de nosotras en las redes para saber quién somos o qué opinamos, verán eso que vas a subir.

- *¿Cómo eliges las personas que te siguen y a las que sigues en redes sociales? ¿Son todos tus perfiles privados?* Muchas veces no sabemos cómo convertir nuestro perfil en privado o no conocemos a todo el mundo que nos sigue. A veces simplemente es alguien que conoce a otra persona que conocemos o alguien que dio un “me gusta” a alguna cosa que publicamos. De esta manera es posible que estemos compartiendo información íntima sobre nuestra vida con personas de las que no sabemos apenas nada o que pueden no tener una buena seguridad o ser poco cuidadosos con la información.

Mira las últimas personas que has agregado a tus listas de contactos en redes: *¿cómo las conociste?*

Agentes de Salud de la Mujer – Violencia y Perspectiva de Género

- *¿Qué comparto en las redes sociales? ¿Cuento igualmente lo positivo y lo negativo de mi vida? ¿He mentado alguna vez? Vamos a ver un par de cortos sobre este tema. Luego podemos opinar sobre lo que hemos visto.*

<https://www.youtube.com/watch?v=oEFHbruKEmw>

https://www.youtube.com/watch?v=LiEYye_fWrU&feature=emb_title

- Ahora vamos a intentar elaborar entre todas un par de listas de las ventajas e inconvenientes de mostrarnos como somos en las redes sociales, de contar toda nuestra vida. *¿En la vida real lo cuento todo? ¿A quién se lo cuento? ¿A quién no se lo contaría? ¿Tienen esas personas acceso a mis redes o mis perfiles? ¿Qué busco de las otras personas en internet cuando me interesan?*

- Al contar mi intimidad en las redes sociales me sitúo en un nivel muy alto de exposición. Muchas personas aprovechan el anonimato que las redes les ofrecen para dar rienda suelta a su violencia: comentando de formas groseras que jamás harían si estuvieran delante a la persona, opinando sin pensar mucho en lo que dicen o sus consecuencias, acosando, insultando, etc. Cuanto más público tengamos más probable será que haya gente con este perfil. *¿Qué hacemos nosotras en las redes? ¿Volcamos en ellas este tipo de comentarios? ¿Nos dejamos llevar por el anonimato para opinar alegremente de otras personas o decirles cosas que nunca les diríamos a la cara?*



Foto: rawpixel.com en freepik

- Abro alguna de mis redes sociales y miro mis cinco últimas entradas. *¿Qué tipo de información contenían? ¿eran mensajes de apoyo y cuidado o eran comentarios despectivos? Teniendo en cuenta que las redes son un espacio de encuentro y comunicación que nos permite mantener la conexión con personas que nos interesan ¿qué tipo de ambiente nos gustaría que hubiera en ellas? Podemos comentar el siguiente corto: <https://www.youtube.com/watch?v=6KowtyDl2u4>*

- Por otra parte, dar información sobre nosotras y nuestras actividades confiere control sobre nuestra vida a las personas que nos sigue o ven nuestros perfiles. Podemos ver un ejemplo en este corto: <https://www.youtube.com/watch?v=cojLhNcBdBU>

Una prueba de amor que muchas parejas nos piden es compartir las contraseñas de las cuentas personales o que se les mostremos todo lo que ponemos en las redes o compartir los contactos de nuestras amistades para que puedan seguir nuestra relación con esas otras personas. Vamos a ver un ejemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=dgdfuU2CRT0> *¿La falta de respeto y confianza puede ser una prueba de amor? ¿Qué pensamos de mostrar toda nuestra intimidad? ¿Hemos tenido algún problema con una pareja, amistades o familiar por que ha usado información para discutir o molestarnos cuando nos hemos enfadado? ¿Conocer información que yo había compartido ha sido fuente de conflicto o problemas con alguna persona de mi entorno?*

ACTIVIDAD 8: ESTIMÁNDOME

Muy frecuentemente cuando iniciamos una terapia o tratamiento, cuando hacemos talleres de prevención de consumo o iniciamos procesos de deshabituación, nos centramos en lo que no hicimos bien, en las cosas que hemos equivocado, en lo erróneo del sistema, en todo aquello que podemos cambiar a mejor. Esto es importante, sin duda. Pero también es cierto que en nuestra vida hay muchas cosas que funcionan bien.

Muchos recursos que ya tenemos que nos sirven para seguir adelante. Cosas que nos gustan tal y como las hacemos, relaciones que nos han ayudado y nos han aportado cosas buenas. Proyectos que fueron un éxito. A veces parece que lo que va bien, como ya funciona, no hay que hacer nada con ello. Pero esas son nuestras fortalezas, nuestras herramientas. Algo que ha funcionado en un aspecto puede volver a funcionar en otros. Lo que nos ayudó a resolver una situación puede servir para resolver otras. Es nuestra experiencia, nuestra sabiduría, no todo se aprende en los libros y en los talleres. Todas tenemos conocimientos de la vida, conocimientos que nos han traído hasta donde estamos. Buenas decisiones que hemos tomado y soluciones que hemos encontrado a problemas que nos preocupaban.

Conocimientos que hemos aprendido viviendo, compartiendo nuestra vida con otras personas que también salían adelante. Abuelas, tías, madres que multiplicaban los recursos, que tenían palabras amables para todas, que sabían lo que le pasaba a cada miembro de su familia, que hacían lo que podían para que todas tuviéramos lo que necesitábamos. Amigas que nos escuchan y nos dan buenos consejos, que no nos juzgan y que nos apoyan pase lo que pase. Compañeras de trabajo o de residencia que nos han echado un cable cuando lo necesitábamos.

Todas estas herramientas y capacidades también forman parte de mi identidad, de quién soy yo. Mi red de cuidados, las personas que me aprecian y con las que puedo contar también son parte de mí misma. Vamos a hacer un ejercicio para situar en el mapa de nuestra identidad algunas de estas cosas y no perderlas de vista:

¿Qué cosas se me dan bien? ¿qué es lo que mejor se me da? ¿Qué me gusta de esa cosa? ¿Cuándo descubrí que me gustaba? ¿para qué me ha servido o en qué momentos me ha ayudado? Habla de algo que sueles hacer bien, en lo que los demás te digan que destacas, que te sale bien o muy bien. Cuéntale al grupo (o escribe un texto sobre) cómo lo haces y porqué crees que se te da bien. Puedes mostrar algún ejemplo o contar alguna anécdota haciendo eso que se te da bien.

Ahora vamos a pensar en esas personas de las que he aprendido o que me han ayudado o comprendido cuando lo he necesitado. Vamos a elegir alguien que sea importante o que haya sido importante para mí. La única condición es que esa persona no haya sido o sea mi pareja. Se trata de buscar alguien de mi familia, de mis amistades, compañeras, profesionales con los que me he relacionado. Tengo que presentar esa persona al grupo y contarle porqué ha sido o es importante para mí. Luego escribiremos una pequeña carta o email a esa persona explicándole porqué ha sido importante para mí. No hace falta que le entregue la carta o le mande el email, pero puedo hacerlo si me apetece. También puedo compartirla con el resto del grupo en la presentación.

ORIENTACIÓN

¿Qué violencias vamos a trabajar en este apartado?

Heterosexualidad obligatoria

OBJETIVOS

Recordar como los estereotipos de género presuponen la heterosexualidad obligatoria, invisibilizando todas las demás posibilidades

Reflexionar sobre la dificultad de imaginarnos y construir relaciones sin modelos conocidos

EJERCICIOS

- 1) Preguntando heterossexualmente
- 2) Y ahora ¿cómo ligo yo?

LGBQ fobias

OBJETIVOS

Impacto de la "vida en el armario" y la falta de aceptación en el consumo de sustancias

Investigar los estereotipos que tenemos sobre gays y lesbianas y sus formas de consumo

EJERCICIOS

- 3) Boys just want to have fun/ Girls just want to have love.
- 4) Salir del mueble bar

ORIENTACIÓN

ACTIVIDAD 1: PREGUNTANDO HETEROSEXUALMENTE

Ya hemos visto que en nuestra cultura sólo hay dos posibles asignaciones de sexo/género al nacimiento: mujer u hombre. Y que dentro de las características que se les presupone a estas dos posibilidades está la "atracción complementaria: a las mujeres les gustan los hombres y a los hombres las mujeres". Esto es lo que en nuestra sociedad se considera "normal". Todas las demás diversidades humanas tendrán que adaptarse a ese modelo o acostumbrarse a vivir en la "anormalidad" o la marginalidad. En los ejercicios anteriores hemos visto cómo se nos aplican el modelo masculino o femenino según los genitales que presentemos al nacimiento. En este ejercicio vamos a fijarnos en la heteronormatividad, considerar la heterosexualidad lo "normal".

Hablamos de orientación sexual cuando estamos hablando de las personas que despiertan nuestro deseo, es decir, quién nos atrae. Nuestra cultura presupone que todos los hombres se verán atraídos por mujeres y todas las mujeres por hombres; confundiendo atracción con reproducción. La complementariedad de los aparatos reproductores no agota las posibilidades afectivas de las personas. Para reproducirnos necesitamos un óvulo y un espermatozoide. En el caso de la reproducción natural estos procederán de un aparato reproductor con testículos y otro con ovarios. Pero cuando hablamos de atracción y afectos, no siempre estamos hablando de reproducción. Por tanto, hacer equivalentes reproducción y atracción, reduce y limita la diversidad humana a sólo la heterosexualidad propia del modelo reproductor clásico, invisibilizando otras formas de afecto y de relación entre las personas.

Vamos a pensar en tres situaciones frecuentes en nuestro día a día para reflexionar sobre este tema, se trata de leer cada una de ellas y reflexionar durante unos minutos y pensar si me ha pasado o me suena haber visto o vivido algo parecido.

ESCENA 1: Estamos haciendo un cartel para una charla sobre sexualidad o amor, vamos a buscar fotos para ilustrarlo a un buscador de internet o a un banco de fotos, ponemos la palabra pareja, amor, enamorada o enamorado.

¿Qué imágenes aparecen? Pensemos en los anuncios de la televisión, en los programas, en las películas y series ¿qué tipos de parejas o relaciones aparecen? ¿Nos sigue llamando la atención que haya imágenes de otro tipo de relaciones? Si algún personaje es gay o lesbiana ¿lo comentamos o hacemos referencia a eso? ¿Alguna vez hemos comentado con alguien: "en esta película sale una relación heterosexual" o "en esta serie hay una pareja de heterosexuales" o "sabes que el actor que hace de protagonista es heterosexual"?

ESCENA 2: Vamos a buscar a nuestras sobrinas al cole. La abuela de un compañero suyo de clase que ha venido a por su nieto, las saluda. Le dice a la mayor, de 8 años: "¿cuántos novios tienes ya? Mi nieto ya tiene 3 o 4 novias."

¿Hemos oído alguna vez a una persona adulta preguntarle a una criatura si ya tiene novio o novia? ¿Se lo hemos preguntado alguna vez nosotras? ¿En la pregunta se daba por sentado que la criatura era heterosexual? ¿Cómo creemos que reaccionaría la señora del ejemplo si la niña le dijera que tenía novia? ¿Y que tenía 3 ó 4 novias y un par de novios? Os dejamos un artículo de una revista sobre crianza para apoyar las reflexiones:

<https://www.bebesymas.com/nuestras-experiencias/mi-hijo-no-tiene-novia-porque-solo-nino-mi-reflexion-que-no-deberiamos-hacer-este-tipo-preguntas-a-ninos>

ESCENA 3: Vas a la boda de una amiga, en la mesa de la comida estás sentada junto a una tía suya mayor. Os presentáis, la señora te pregunta: “¿Has venido con tu marido?” o “¿tienes novio? ¿ha venido contigo?”.

¿Cuándo la gente nos pregunta si tenemos pareja o nos pregunta por nuestra pareja, dan por sentado que somos heterosexuales? ¿Cuándo nosotras preguntamos a las demás personas damos por sentado que son heterosexuales? ¿Preguntamos a las personas si son gays o lesbianas? ¿En qué circunstancias lo hemos preguntado?

<https://i.gifer.com/MYZc.gif>



En esta escena de la película “Cuatro bodas y un funeral”, del año 1994, la mujer de azul preguntaba a Kristin Scot Thomas si estaba casada. Ella pone los ojos hacia arriba harta de responder a esa pregunta.

<https://i.gifer.com/AUY1.gif>



Ante la respuesta negativa de ella, la mujer le pregunta “¿Eres lesbiana?” En este link (<https://i.gifer.com/EBnP.gif>) podéis ver la reacción del personaje de Kristin ante esa pregunta. Responde “Dios santo, ¿qué le hace pensar eso?” A lo que la mujer responde “Es una posibilidad para una mujer soltera”.

En el año 94 esto nos producía grandes carcajadas por la ocurrencia de la señora. *¿Qué pensamos hoy en día? ¿Sería lo primero que preguntaríamos si una mujer nos dice que no tiene novio?*

Después de reflexionar sobre estas escenas puede que nos hayamos dado cuenta de lo grabado que está el modelo heterosexual de relación en nuestro pensamiento. Os proponemos que esta semana estemos atentas a nuestro alrededor a ver cuántas veces se dan escenas similares a las que acabamos de trabajar.

ACTIVIDAD 2: Y AHORA... ¿CÓMO LIGO YO?

Una consecuencia de imponer un modelo de normalidad en una sociedad es que toda la diversidad humana se ve obligada a invisibilizarse o marginarse. En el ejercicio anterior vimos como en nuestra sociedad, junto con los estereotipos de género se implanta la heteronormatividad (a todo el mundo se le presupone la heterosexualidad, se le impone, la heterosexualidad se hace norma para todo el mundo). De esta manera todas las demás expresiones de afecto y formas de relación quedarán relegadas a la invisibilidad, al silencio, “al armario”. De ahí la necesidad de reivindicarse con orgullo y hacerse visibles.

Hoy en día existen Apps y redes específicas para encontrarse con otras personas con deseos diversos, donde podemos estar seguras de que las personas que encontramos allí no nos juzgarán. Pero saliendo de estos espacios acotados, intentar ligar con alguien supone identificarse como persona con un deseo no normativo y, de alguna manera, sugerir a la otra persona que también pertenece a ese colectivo. En muchos espacios y grupos esto supondrá todavía exponerse al juicio e incluso a la agresión. Según el Observatorio contra la homofobia de Madrid y el L'Observatori Contra l'Homofòbia (OCH) de Cataluña, las agresiones homófobas registradas, subieron durante el 2019 un 7,5 y un 30% respectivamente, con relación a los datos del 2018. Alcanzándose en Madrid casi una agresión por día (345 agresiones registradas). Teniendo en cuenta, que como en muchos otros tipos de violencias, la mayor parte de las agresiones no se reportan, nos podemos hacer una idea del riesgo que puede suponer identificarse como parte del colectivo LGTBQIA+ en algunos ambientes. Sin llegar al nivel de la agresión, en algunos puestos de trabajo puede haber consecuencias al identificarse como perteneciente al colectivo LGTBQIA+. Pensemos por ejemplo en el deporte de elite, en los últimos años han ido apareciendo algunos casos con cuantagotas, muchas ligas europeas están implantado campañas de apoyo al colectivo para facilitar que puedan hacerse visibles. Teniendo en cuenta la diversidad humana, la escasez de personas LGTBQIA+ en los vestuarios, tiene más que ver con el juicio y las consecuencias que identificarse tiene, que con la ausencia de esa diversidad en el colectivo.

En este ejercicio vamos a tratar de ponernos en la piel de las personas diversas. Si pertenecemos al colectivo LGTBQIA+ podemos aportar al grupo nuestra experiencia de primera mano, si no nos sentimos cómodas con la idea de compartir nuestra propia experiencia podemos usar una situación ficticia o imaginaria o algo que le haya pasado a otra persona que conocemos. Se trata de imaginar cómo haríamos saber a otra persona que nos gusta o que nos gustaría tener una cita con ella. Las condiciones del ejercicio son las siguientes:

- Somos LGTBQIA+
- En el espacio donde has conocido a esa persona no lo sabe nadie
- No sabemos si esa persona pertenece al colectivo LGTBQIA+

Podemos hacer un pequeño rol playing de la situación, incluso podemos imaginar distintos desenlaces o cambiar los diálogos y añadir otros personajes. Si no nos sentimos cómodas con la actuación o los ejercicios de interpretación, podemos simplemente comentar las distintas situaciones que se nos ocurren y las formas en que podrían resolverse.

*¿En qué circunstancias pensamos que la situación se resolvería de una forma amistosa o positiva?
¿En qué circunstancias pensamos que se resolvería de una forma violenta o con consecuencias negativas para nosotras? ¿Qué circunstancias son más probables? ¿Facilitaría todo esto la vivencia de mi identidad y mi orientación o haría que me resultara más difícil visibilizar mi condición?*

ACTIVIDAD 3: BOYS JUST WANT TO HAVE FUN/ GIRLS JUST WANT TO HAVE LOVE⁵

Vamos a conocer unos personajes:

- a) Paula vive con Roberto. Se conocieron estudiando. Había tenido algunos novios antes pero no fueron nada serio y no tuvo relaciones sexuales con ninguno de ellos, sólo besos y toqueteos, no duró mucho con ninguno. Roberto ha sido su pareja estable desde los 17 años. Incluso cuando fue con sus amigas de vacaciones a la playa no estuvo con ningún otro chico. Se había peleado con Roberto porque él no quería que se fueran a vivir juntos todavía. Una noche que todas se fueron a ligar a una disco se quedó con Rita, la prima de una amiga del grupo estaba tan triste y echaba tanto de menos a Roberto que empezó a beber y se puso pedo. Acabó enrollándose con Rita. Nunca se lo ha contado a nadie por vergüenza, ella no es lesbiana, sólo estaba triste y borracha. Al volver del verano Roberto la llamó y volvieron a estar juntos. Todo el mundo piensa que son la pareja ideal.
- b) Pedro y Gorka se casaron hace tres años. Les gusta practicar sexo en grupo. Suelen acudir a saunas gay y tienen varias parejas de amigos con las que suelen practicar intercambio de parejas.
- c) Ana es la mujer de Pilar. Se casaron hace poco porque querían ampliar la familia. Está deseando poder empezar el tratamiento de fertilidad. Antes nunca había tenido pareja ni ganas de tenerla, estaba completamente centrada en su trabajo. Hace un año se le encendieron las ganas de ser madre, el reloj biológico ese que dicen. Es una suerte que aquella cita saliera tan bien, Pilar quería exactamente lo mismo que ella. Nunca había imaginado que las Apps de citas sirvieran para nada serio.
- d) Belén lleva toda la vida con Juan, su primer novio. Los dos eran vírgenes cuando empezaron a salir. Viven juntos desde que empezaron a trabajar. Le gustaría ser madre, pero por ahora no ha habido suerte. Llevan varios años intentándolo. Hace un par de años tuvo una falta y pensó que por fin se había quedado. Pero al final le vino la regla unos días antes de la cena de empresa, estaba tan triste ese día y tan desanimada, que le dio por beber y acabó acostándose con un chico de contabilidad, Roberto. Pensó que quizás con otro hombre que no fuera Juan... pero tampoco funcionó. Está seguro de que es estéril, pero no sabe cómo decirle a Juan y a su médico que se quiere hacer pruebas. Todo el mundo le dice que son jóvenes y que los hijos ya llegarán, que disfrute de la vida.
- e) Rita es lesbiana, no le gusta vivir en pareja. Estuvo saliendo con una tía del trabajo unos meses, Pilar, pero aquello no funcionó. Prefiere no volver a intentarlo. No puede dejar de pensar en Paula, una amiga de su prima, con la que se enrolló un verano. No hay nada que hacer porque la chica es heterosexual y vive con su novio, pero si pasó una vez ¿por qué no puede volver a pasar?
- f) Roberto ahora está contento de haberse ido a vivir con su novia, pero le costó bastante decidirse. Incluso pelearon y llegaron a separarse unos meses. A parte de con ella, no ha tenido más relaciones, está juntos desde el instituto, antes no había salido con nadie. Unos meses antes de pelearse con Paula en una cena de la empresa, bebió un montón y acabó en el coche con una de las administrativas, Belén. Estaba muy enfadado con Paula porque le insistiera tanto en irse a vivir juntos. Si él no tenía ninguna experiencia de la vida. Se sentía tan culpable que después de una semana acabó dejándolo con Paula. Fue el peor verano de su vida. Menos mal que pudieron arreglarlo a la vuelta.
- g) Pilar quiere ser madre. Está muy contenta de que Ana también quiera. Conocerla ha sido lo mejor de su vida. Antes nunca le salían bien las citas. Salió unos meses con una becaria del

⁵ Juego de palabras a partir de la canción Girls just want to have fun de Cindy Lauper (Las chicas sólo quieren divertirse). En este caso usando los estereotipos de género lo hemos cambiado por "Boys just want to have fun/Girls just want to have love" (Los chicos sólo quieren divertirse/Las chicas sólo quieren amor). Romper esos estereotipos era uno de los objetivos de la canción de Lauper.

Agentes de Salud de la Mujer – Violencia y Perspectiva de Género

trabajo, Rita, fue un desastre. Tuvo que recurrir a *Wapa* y tener un montón de cenas aburridas antes de coincidir con Ana. Se acaban de casar después de un año juntas y están pensando en ampliar la familia.

- h) Juan vive con su novia, ella está obsesionada con tener hijos. A él no le parece mal si ella quiere. Para las mujeres eso es más importante. Llevan toda la vida juntos y ya toca. Ellos están muy bien. Mucha gente piensa que Belén y él están hechos el uno para la otra. Lo hacen todo juntos menos ir a trabajar. Bueno, hay otra cosa que no hacen juntos. Hace unos años se casó Pedro, el mejor amigo de Juan. En la despedida de soltero todos fueron a una sauna gay. Juan al principio quiso esperar fuera, era el único hetero del grupo, pero al final le pudo la curiosidad y entró. Supone que es eso que llaman heterocurioso. Desde entonces ha vuelto un par de veces. No quiere contárselo a Belén porque cree que no lo va a entender. Tampoco le ha dicho a Pedro que ha vuelto por allí. De hecho, no va a la misma sauna que aquella vez, por si acaso.

Ahora que conoces todos los personajes de esta historia te vamos a proponer una pregunta para que la contestes individualmente o en grupo.

1.- ¿Cuáles de estos personajes crees que tienen más riesgo de tener una infección de transmisión sexual? ¿por qué? justifica tu respuesta

Una vez que hayas/hayáis llegado a un consenso sobre la pregunta sigue leyendo algunos datos más sobre la historia.

- a) Pedro y Gorka se realizaron pruebas de ITS cuando decidieron ser pareja. Desde entonces han decidido usar preservativo con todos sus compañeros eróticos externos. Una vez al año se hacen un chequeo completo incluyendo serología para ITS.
- b) Paula toma la píldora anticonceptiva desde que empezó a salir con Roberto.

¿Cambian estos datos tu respuesta a la pregunta 1? Contesta también a las siguientes preguntas:

2.- ¿Crees que algún otro personaje, aparte de Pedro y Gorka, usa preservativo o barreras de protección en sus relaciones? Justifica tu respuesta

3.- ¿Crees que Paula y Roberto se realizaron pruebas de ITS después de los meses que pasaron separados?

4.- ¿Crees que la dificultad de Belén para quedarse embarazada puede estar relacionada con alguna ITS?

5.- ¿Crees que la gonorrea que tienen todos, menos Pedro y Gorka, afectará también a la fertilidad de Ana? ¿Crees que con su historial sexual su ginecóloga le hará pruebas de infecciones de transmisión sexual antes de iniciar el tratamiento?

Los estereotipos de género y muchos de los mitos sobre la erótica de gays y lesbianas hacen que no podamos valorar correctamente el riesgo que estamos corriendo en nuestras relaciones eróticas, por tanto, no nos protegemos correctamente. No importa nuestra identidad ni nuestra orientación. En materia de ITS no importan quién nos gusta ni qué nos gusta, **importa cómo hacemos las cosas**. No hay identidades ni orientaciones de riesgo, hay prácticas más o menos riesgosas o mejor o peor protegidas. Como en otros muchos temas relacionados con la sexualidad cuanto más información tengamos mejor podremos cuidarnos y cuidar al resto. La comunicación es imprescindible. Así como dejar los mitos y las ideas preconcebidas fuera de nuestra vivencia.

Podemos buscar más información en:

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets>

<https://www.cesida.org/wp-content/uploads/2013/09/Guia-de-%C2%A1Prot%C3%Aggete-co%C3%B1o.pdf>

https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/documentos/Ediciones/Guia_Sex_3_PESFITS.pdf

ACTIVIDAD 4: SALIR DEL MUEBLE BAR

Las situaciones de marginalidad generan un malestar permanente que muchas personas pueden intentar resolver a través del consumo de sustancias. En un sistema normativo en el que se nos dan modelos de cómo ser, de cómo expresarnos, de cómo amar, relacionarnos u obtener placer, la mayor parte de la diversidad humana quedará relegada a la periferia y los márgenes de la sociedad. Condenadas a ocultarse, invisibilizarse o vivir en guetos estigmatizados. Esto favorece varios escenarios relacionados con el consumo de sustancias adictivas:

- Consumo para intentar calmar la ansiedad y el estrés de aceptar yo misma mi forma de estar o sentir, aceptar que no cumplo las normas de mi cultura y tener que elegir entre negarme a vivir como me siento o como soy para cuadrar con mi entorno y tener su aceptación, o vivir como siento o soy a riesgo de ser rechazado por mi entorno o seres queridos. Esto favorecerá el consumo de psicofármacos con o sin receta, así como de sustancias con potencial adictivo como el alcohol, tabaco, cannabis, etc.
- Consumo para intentar calmar la ansiedad y estados de ánimo consecuencia de tener que vivir partes importantes de nuestra vida de forma oculta, invisible o marginal. Esto favorecerá el consumo de psicofármacos con o sin receta, así como de sustancias con potencial adictivo como alcohol, tabaco, cannabis, etc.
- Consumo relacionado con los espacios de encuentro donde podré ligar o mostrar mis afectos sin miedo a ser juzgado (bares de ambiente, saunas, etc.), la mayor parte de ellos son espacios que se constituyen en torno al consumo de alcohol.
- Consumos relacionados con prácticas eróticas específicas de los distintos colectivos, asociadas a las circunstancias relacionadas con el ocultamiento (cuartos oscuros; relaciones esporádicas, deseadas o no, como forma de tener encuentros eróticos sin riesgo de ser identificado como gay), de espacios restringidos (saunas, chemsex, etc.) o de marginalidad e invisibilidad dentro de la sociedad (personas trans que tenemos que recurrir a la prostitución como única vía de conseguir dinero por la discordancia entre nuestro aspecto y los datos administrativos; personas trans que tenemos que producir erecciones a petición del cliente cuando nuestro cuerpo no responde de esa manera por los tratamientos hormonales;...)

Si nuestros espacios fueran más diversos y nuestras maneras de relacionarnos menos influidas por estereotipos normativos, desaparecerían en gran medida las condiciones que favorecen el ocultamiento, la invisibilidad y la marginalidad de la diversidad humana.

El ejercicio que proponemos es elaborar entre todas una lista de acciones o cambios que podemos hacer para convertir nuestros espacios (residencias, centros de encuentro, espacios de terapia, pisos compartidos, CAIDs, ambulatorios, etc.) en espacios diversos verdaderamente inclusivos, que nos permitan salir a las personas diversas del "armario/mueble bar". Podemos proponer cambios en mi propia actitud, en mi manera de hablar, en mi manera de reaccionar ante la diversidad... o cambios en la disposición de los espacios, en las cartelerías, en la manera de trabajar en los talleres o sesiones, etc. Vamos a construir entre todas un espacio amigable para la diversidad, del que disfrutaremos todas, ya que todas somos diversas.



Imagen: Freepik

DESEO/FANTASÍAS

¿Qué violencias vamos a trabajar en este apartado?

Violencias asociadas a las fantasías del amor romántico y la pornografía

OBJETIVOS

- Recordar los mitos y creencias más importantes asociados a la fantasía del amor romántico y del modelo erótico pornográfico
- Reflexionar sobre otros modelos de amor y sus ventajas e inconvenientes
- Investigar la relación entre el modelo erótico pornográfico y la violencia en las relaciones eróticas heterosexuales
- Relaciones entre el modelo erótico pornográfico y el consumo de sustancias

EJERCICIOS

- 1) "Adicción" al amor
- 2) ¿Quién deseo? ¿Qué deseo?
- 3) Haciendo pelis porno

Fantasías en torno a la violencia, el agresor y la víctima

OBJETIVOS

- Reflexionar sobre los mitos que construimos como sociedad en torno a la violencia de género, los agresores y las víctimas
- Valorar la utilidad de estas creencias para prevenir y evitar las violencias de género
- Reflexionar sobre las fantasías que tenemos sobre las mujeres que consumen y la violencia que sufren

EJERCICIOS

- 4) La margarita de la violencia
- 5) Mapas mitológicos

DESEO/FANTASÍAS

ACTIVIDAD 1: ¿ADICCIÓN? AL AMOR

Los estudios han revelado que los cambios que se producen en el cerebro durante el enamoramiento son muy similares a los que se producen en los procesos de adicción o en los trastornos obsesivos.

- Se activan los circuitos de recompensa, esto hace que cada vez queramos más de esa sensación y necesitemos más cantidad para sentirnos bien.
- Disminuye la actividad de la corteza prefrontal, que regula el pensamiento racional. Eso hará que actúe de una forma más impulsiva y menos reflexiva. Me costará valorar las consecuencias de mis actos.
- Aumenta la actividad de los circuitos del estrés, elevándose la adrenalina. Sentiré que me atrevo a hacer cosas que antes pensaba que no podía hacer.

Todo esto favorece que los pensamientos y los sentimientos se vuelvan obsesivos y que aparezca una sensación de ansiedad que sólo se calmará cuando obtengo lo que deseo (la persona que me gusta, la sustancia que consumo, el comportamiento obsesivo). La pérdida del juicio analítico hará que tengamos reacciones exageradas a los estímulos del entorno, que actuemos de forma irreflexiva o que no seamos capaces de recordar errores o situaciones similares del pasado.

Con la siguiente tarea vamos a ver si es verdad que esto se cumple o no. Vamos a elegir, entre las siguientes frases, cuáles hacen referencia a la adicción a sustancias, cuáles al enamoramiento y cuáles a los dos.

- (1) Sólo puedo pensar en ella/eso
- (2) Aunque me hace daño no puedo dejar de desearlo/quererle
- (3) No me deja pensar con claridad
- (4) Sólo siento placer con ella/él/ello
- (5) Cuando me falta no puedo pensar en otra cosa
- (6) Por él/ella/ello me atrevo a cosas impensables
- (7) Es muy excitante cuando voy a conseguirlo@

Podemos discutir las frases en grupo o individualmente. Después podemos proponer una lista de similitudes y otra de diferencias entre el enamoramiento y las adicciones. En el lateral de la hoja tenemos algunos poemas que pueden servirnos también para realizar el ejercicio. *¿Conocemos algún otro poema o canción que pueda servir como ejemplo?* Podemos compartir los que se nos ocurran.

Cuando las relaciones evolucionan del enamoramiento al amor, vuelve a cambiar la dinámica cerebral y hormonal del cuerpo. El

“Entro lentamente en tus venas

Hasta inundar

Todos los rincones de tu cuerpo

Rescato tu nombre milenario

En cada arteria

Te pierdo y me encuentro

En la profundidad de tu mirada

Sin compañía alguna

Invado tus pulmones”

María Emilia Cornejo

“Your name is

the strongest

positive and negative

connotation in any language

it either lights me up or

leaves me aching for days”

— Rupi Kaur, *Milk and Honey*

“Tu nombre es la

Connotación más fuerte

Positiva o negativa, en cualquier idioma

Lo mismo me enciende que me

Abandona dolorida durante días.

(Traducción propia)

amor eleva la oxitocina, una hormona asociada a la aparición de vínculos afectivos. *¿Creemos que se podrían establecer relaciones afectivas basadas en el cuidado, el afecto y el vínculo más que en la dependencia y la necesidad? ¿Cómo podríamos facilitar este tipo de relaciones basadas en el cuidado, el afecto y el vínculo?*

Si el enamoramiento se parece a una adicción, *¿se parece un rechazo amoroso a un síndrome de abstinencia?* En el poema del lateral podemos ver un ejemplo. *¿Qué otros poemas o canciones conocemos que hablen de desamor con palabras que nos recuerden a un síndrome de abstinencia?*

¿Qué cosas me han servido en el pasado o me sirven actualmente para superar uno u otro? ¿Valdrían para el otro?

La pasión

Salimos del amor

Como de una catástrofe aérea

Habíamos perdido la ropa

Los papeles

A mí me faltaba un diente

Y a ti la noción del tiempo

¿era un año largo como un siglo

O un siglo corto como un día?

Por los muebles

Por la casa

Despojos rotos:

Vasos fotos libros deshojados

Éramos los sobrevivientes

De un derrumbe

De un volcán

De las aguas arrebatadas

Y nos despedimos con la vaga
sensación

de haber sobrevivido

aunque no sabíamos para qué.

Cristina Peri Ross

ACTIVIDAD 2: ¿QUIÉN DESEO? ¿QUÉ DESEO?

Vamos a ver una serie de características, el ejercicio está en ponerlas en la lista de “características que busco en mis amistades” o en “características que busco en mis parejas”. Quizás alguna cuadre para ambas listas o alguna no la deseamos en ninguna.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Que sepa escuchar - Buen compañer@ - Piensa sólo en sus deseos o necesidades - Muestra desinterés - Me ayuda y es un apoyo - Ignora mis sentimientos - Hace que lo pase mal - Me critica delante de otras personas - Desaparece sin dar explicaciones - Utiliza la seducción para salirse con la suya | <ul style="list-style-type: none"> - Su interés por nuestra relación es cambiante - Tiene un estilo de vida parecido al mío - Me trate bien - Tenemos un proyecto de vida común - Me propone hacer cosas peligrosas - Piensa en mí bienestar - Le interesan las cosas que me importan - Tenemos buena comunicación - Valora mis opiniones - Resolvemos los conflictos hablando |
|--|--|

Después de realizar esas dos listas vamos a hacer otra de cuáles de estas características han tenido mis parejas hasta ahora.

Con cierta frecuencia nos parecen deseables personas que se alejan en todo punto de lo que deseamos como pareja. De alguna manera pensamos que esas personas cambiarán por amor. Dentro de las fantasías que se asocian con el mito del amor romántico, el cambio por amor es una de las más fuertes. Tenemos la falsa creencia de que “el amor verdadero” cambia a las personas convirtiéndolas “en todo lo que siempre quise en mi pareja”, sean como sean al conocerlas. Esto se convierte para muchas personas en la prueba de oro de que se trata de amor de verdad. De tal manera que se sienten atraídas por personas que no cumplen ninguno de sus requisitos como pareja, con la falsa esperanza de que luego esas personas cambiarán. Esto produce una situación absurda, más propia del teatro cómico que de la vida real: Me siento atraída por alguien, supuestamente por cómo es, con la esperanza de cambiar a esa persona completamente tan pronto sea mi pareja.

Esta fantasía es causa de varias formas de violencia dentro de las relaciones:

- 1) Los “amores canallas”, esas personas que nos maltratan y de las que nos quedamos colgadas, pensando que conseguiremos hacerlas cambiar por amor. Mientras ese poco probable cambio se produce, la persona nos maltrata de múltiples maneras: falta de atención, desinterés, cambios de humor frecuentes e inexplicables, desapariciones y reapariciones sin explicación, exigencias a las que no corresponden, etc. Soportamos ese maltrato porque otra fantasía propia del amor romántico, “el verdadero amor duele”, nos da la esperanza de que todo esto acabará bien; la experiencia demuestra que las personas no cambian por amor y, que, si duele y hace sufrir, no es amor. *Podemos usar las características del cuadrado verde para hacer una lista de amor vs amor canalla.*

¿Qué nos resulta atractivo en estas personas? ¿Pensamos que si cuesta conquistar a la otra persona es porque vale más que otras personas que nos muestran su afecto sin artificios? ¿Qué nos resulta más placentero en estos casos: conquistar a alguien difícil que se resistía o estar con esa persona? ¿Hemos tenido alguna vez una relación de ese tipo?

- 2) Nuestra pareja se empeña en cambiarnos a su gusto y fantasía en busca de una prueba de “amor verdadero”. Esto da pie a múltiples chantajes y manipulaciones en las cuales se nos sugiere o impone un cambio en base a que, si de verdad quisiéramos a esa persona, lo haríamos. Otra de las fantasías asociadas al amor romántico, “el amor lo puede todo”, favorece este tipo de extorsiones. De alguna manera pensamos que el amor es como una especie de superpoder que

aumentará las horas del día, nuestras capacidades y energías y que convertirá a la persona que amo en arcilla moldeable en mis manos. Conseguir que la otra persona “cambie por amor” se vive como un éxito de la relación, cuando en realidad, la persona que nos gusta dejaría de ser quien es. Muchas personas encuentran gran placer en “domar” a la otra persona a su gusto, con la violencia y el maltrato que todo eso conlleva.

- 3) Otra consecuencia de todos los malos entendidos que la fantasía del amor romántico nos inculca con respecto a las relaciones, es la falsa creencia de que la pasión y el deseo sólo aparecen en los desencuentros y la fricción (“los que se pelean se desean”, “donde hay odio hay amor”). Pareciera que fuera necesaria la confrontación y el malestar para que surgiera el deseo. Muchas personas que cumplen nuestras expectativas de pareja son relegadas a la zona de la amistad (“friend zone” “pagafantas”) porque parece que sin el conflicto no surge la chispa. En esta fantasía, se nos presenta la vida con la forma de desarrollo de las novelas o las películas:
- Presentación de los personajes: Aparecen y se enamoran, sin mediar apenas conocimiento entre ellos.
 - Nudo: Conflicto o larga serie de malos entendidos que parecen hacer imposible el entendimiento entre las personas protagonistas.
 - Desenlace: Todo se aclara de repente misteriosamente y acaban juntos, eran tal como se imaginaban y sin más conflictos son felices para siempre.

Este modelo, que puede ser útil para obras de ficción que pretenden mantener la atención de la persona espectadora o lectora, es incómodo, violento e irreal en la vida de las personas.

¿Hemos tenido alguna relación que se pareciera a este modelo ficticio? ¿Me resultan atractivas las personas que me tratan bien y me expresan claramente lo que quieren sin subterfugios ni malos entendidos? Si no me resulta atractivo el buentrato, ¿qué podríamos hacer para que las personas que tratan bien resultaran sexys? ¿Recuerdas alguna película, libro o serie en que la historia de amor haya sido de buen trato, sin malos entendidos ni confusiones? Podemos pensar en algún personaje de novela, película o serie que nos haya resultado atractivo y tratar de explicar al resto por qué me resultaba atractivo ese personaje.

ACTIVIDAD 3: HACIENDO PELIS PORNO

La industria del porno es una de las más lucrativas en el planeta. Los datos no son fáciles de conseguir ni contrastar, pero se calcula que sólo en España mueve más de 400 millones de euros al año. Pudiendo alcanzar en todo el mundo cifras superiores a los 90.000 millones. Su ascenso parece imparable. Solamente durante el confinamiento por COVID-19, durante los meses de marzo y abril del 2020, algunos portales registraron un aumento del consumo superior al 60% en nuestro país. Pero además de ser una industria floreciente, la pornografía es motivo de preocupación en nuestra sociedad por haberse convertido en la principal fuente de educación sexual para nuestras criaturas. Según un estudio⁶ llevado a cabo en el año 2019, por la Red Jóvenes e inclusión social y la Universitat de les Illes Balears, el 33,1% de los hombres y el 17,4% de las mujeres, acuden a ella para aprender de sexo. A estos porcentajes tenemos que añadir un 45,4% de los hombres y un 34,7% de las mujeres que acuden por curiosidad. Por lo tanto, ante la carencia de otras vías de información más fiables, recurrimos a una industria de la fantasía para aprender sobre nuestra realidad. Esto equivaldría a que estos mismos porcentajes de personas, acudieran a las películas de la saga Fast & Furious, o cualquier otra saga de películas de persecuciones en coche, para aprender a conducir o para resolver su curiosidad sobre temas relacionados con la conducción. En relación con el coche, esta propuesta nos parecería una barbaridad, sin embargo, con relación a nuestra sexualidad, nos parece una posibilidad. Una forma de evitar hablar sobre un tema que no sabemos bien cómo abordar o que genera conflicto entre distintas propuestas educativas. Mientras nos decidimos a implantar una ley aprobada desde el año 2010, que recoge entre sus mandatos, la ESI (Educación Sexual Integral) a todos los niveles educativos, impartida por personas expertas y con especial hincapié en colectivos vulnerables, nuestras personas menores se siguen formando a través de la pornografía.

- De media, la primera vez que las criaturas se encuentran con la pornografía on line son los 8 años.
- Uno de cada cuatro varones empieza a consumir pornografía de manera regular con menos de 13 años
- El 75,8% de los hombres y el 35,5% de las mujeres, menores de 16 años, consumen pornografía.
- El 10% de los consumidores de porno en internet tienen menos de 10 años
(FUENTE: Estudio BitDefender)

Pero no sólo las personas jóvenes creen que el porno es real o que es una vía de aprender cómo manejarnos en la erótica, una gran parte de los adultos también se han formado en él o creen que lo que allí se ve es un reflejo de la erótica real de las personas.

La finalidad real de la pornografía no es educarnos o formarnos en temas relacionados con la erótica, la pornografía es un producto de fantasía encaminada a excitar a una persona que mira sin formar parte del encuentro erótico. Las prácticas que allí se realizan y la forma de realizarlas, están orientadas a que se excita quien mira, no a que sientan placer las personas implicadas en la escena.

Por otra parte, las escenas representadas apuntalan un modelo de erótica estereotipado y coitocéntrico, en el que no queda ningún espacio para el cuidado, la comunicación o la protección entre las personas participantes. Muchos colectivos han expresado su preocupación por la información que transmite: sexo sin que medie ningún tipo de consentimiento o comunicación, sin uso de preservativos u otras medidas de protección, prácticas de sexo grupal en las que la mujer no es más que un objeto para la satisfacción

⁶<https://www.epdata.es/datos/consumo-pornografia-jovenes-datos-graficos/385>

del colectivo masculino, etc. Un modelo que mantiene mitos como que el hombre sabe directamente lo que le gusta a la mujer, que el placer importante es el masculino o que la comunicación y el uso de protección resta placer o excitación.

Frente a estas críticas otros colectivos y grupos señalan que el problema está en confundir una industria del ocio con un modelo educativo o en cómo se hace el porno y los modelos de relación que utiliza. Para profundizar un poco en estas ideas vamos a leer el siguiente post del blog sobre sexualidad de Apoyo positivo: <https://apoyopositivo.org/blog/femi/>

Después podemos comentarlo, valorando lo positivo y negativo de cada postura sobre este tema. ¿Por qué crees que se llama porno para mujeres? ¿Crees que las relaciones consentidas, pactadas y placenteras para todas las personas involucradas sólo son placenteras para las mujeres?

Más allá de si pensamos que existe un porno feminista o porno de mujeres o no, la realidad es que la representación que el porno genérico hace de la erótica, se está colando en muchas otras representaciones artísticas: películas no XXX ni siquiera eróticas, videoclips musicales, anuncios en televisión, prensa o internet... Las imágenes del porno son replicadas una y otra vez. Aunque no viéramos porno, propiamente dicho, podríamos ver muchas de sus ideas y representaciones en cualquier videoclip. Las escenas con contenido erótico más o menos explícito se suceden en cualquier película, tanto si aportan contenido al guion como si no. Esas escenas replican una y otra vez los modelos del cine porno: ausencia de negociación ni comunicación, el actor toma la iniciativa, la actriz se deja llevar a posiciones más o menos imposibles sobre escaleras, paredes u otros elementos del mobiliario, sea lo que sea que empiezan haciendo, el lenguaje corporal y las indicaciones nos llevan indefectiblemente a un coito en el que nunca nadie se acuerda del preservativo ni de ningún tipo de protección. Toda esta intromisión del imaginario pornográfico en las representaciones artísticas de cualquier tipo es lo que se ha denominado la *pornificación* de la cultura, y sin duda es un elemento más de transmisión de estereotipos y modelos fijos dentro del género, las relaciones y la erótica.

¿Podemos citar algún ejemplo de pornificación que hayamos visto u oído recientemente? ¿Las representaciones que hemos pensado reproducen un modelo de la pornografía masiva o del llamado "porno feminista" o "porno para mujeres"?

Desde el mundo del arte y el activismo, se inició en los años 90 un movimiento que se oponía a esa imagen repetitiva y estereotipada de los cuerpos y el deseo, el *postporno*. Las *artivistas* (artistas y activistas) del *postporno* crean o interpretan obras con contenido sexual explícito, que pretenden visibilizar la diversidad del sentir, de los cuerpos y de las prácticas eróticas, llamar la atención sobre los estereotipos y las representaciones violentas propias del porno masivo, parodiar o criticar la industria del porno, etc. Podemos reflexionar un poco más sobre este movimiento con la información de este link: <https://100porciento.wordpress.com/2015/07/04/postporno-para-principiantes-5-preguntas-para-entender-de-que-se-trata-y-opinar-con-fundamento/>

O con este artículo de prensa: https://www.eldiario.es/cultura/postporno_o_404560321.html

¿Qué pensamos de esta corriente artística? ¿Habíamos oído algo de ellas? ¿Qué diferencias vemos con las otras representaciones de sexo explícito: porno masivo y porno para mujeres? ¿Pensamos que este tipo de representaciones pueden introducir un cambio en las representaciones eróticas y de sexo explícito en nuestra cultura? ¿Pensamos que puede ser una manera de visibilizar la diversidad de cuerpos, relaciones y prácticas o por el contrario pensamos que puede producir mayor rechazo hacia esa diversidad?

ACTIVIDAD 4: LA MARGARITA DE LA VIOLENCIA

Vamos a reflexionar un poco sobre qué consideramos violencia y qué no. Podemos trabajar en solitario o en grupo. Se trata de mirar el contenido de cada pétalo y deshojar, como si fuera una margarita de verdad, decidiendo cuáles "sí son violencia" y cuáles "no son violencia". Si estáis trabajando en grupo puede que estéis todas de acuerdo desde el principio o que tengáis que negociar y discutir algunas de las situaciones hasta alcanzar un consenso.



Al terminar el ejercicio, podemos ver el siguiente vídeo:

<https://vimeo.com/205412604>

Tras el vídeo podemos iniciar un conversatorio sobre qué ha pasado en el corto.⁷

⁷ Todas las afirmaciones de la margarita son ejemplos de violencia en el marco de las relaciones. El corto es una representación de una violación.

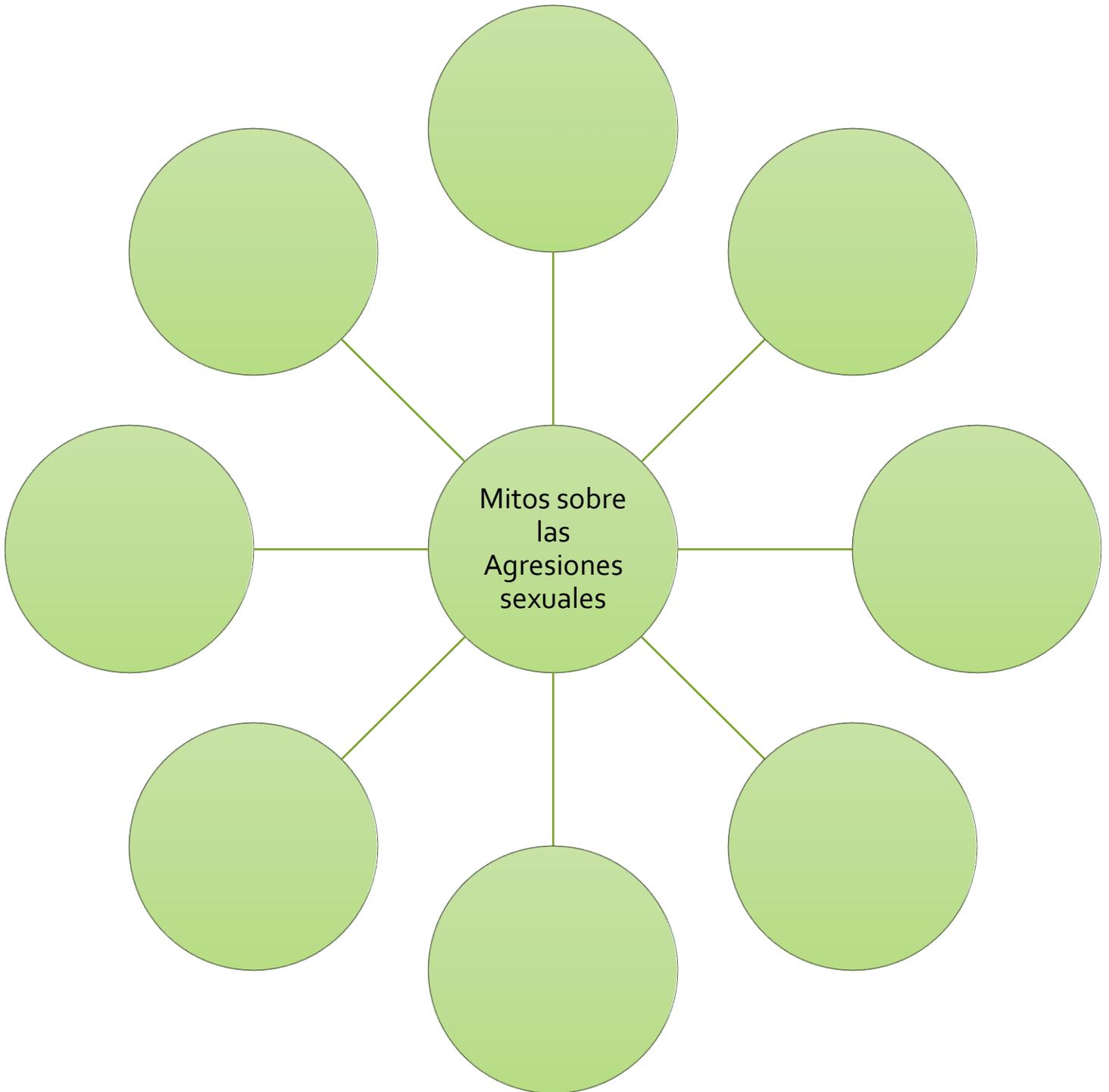
ACTIVIDAD 5: MAPAS MITOLÓGICOS

Vamos a examinar algunas de las ideas que compartimos en nuestra sociedad sobre las personas implicadas en una agresión sexual y sobre la propia agresión sexual. Se trata de elegir entre las frases propuestas aquellas que nos parecen falsas, que son mitos que nos repetimos sin que se apoyen en la realidad, según los datos y los estudios. Por último, colocaremos las frases que elijamos en el mapa de abajo para reunir todos los mitos sobre la agresión sexual/ el agresor/ la víctima en un mapa mitológico de la situación. Un mapa de creencias falsas que nos repetimos para tolerar la situación, exculpando al agresor y justificándolo mientras que hacemos a la víctima responsable de la situación. Todo esto favorece que estas situaciones se sigan dando, perpetuando el desequilibrio de libertad y poder entre los géneros.

1.- Empezaremos con algunas afirmaciones sobre las agresiones sexuales, coloca en el mapa de abajo las que creas que son fantasías (falsas)⁸

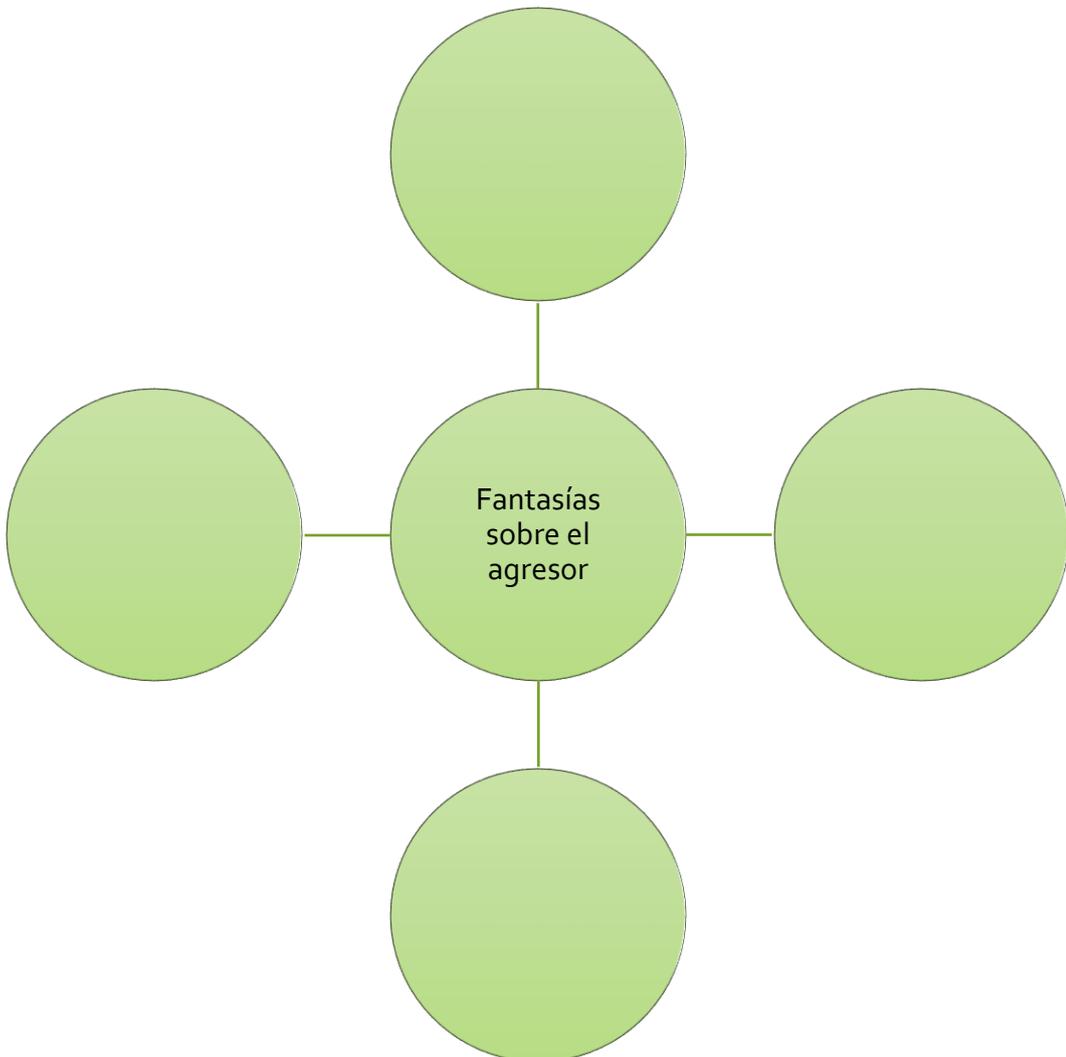
- 1.- *La agresión sucede en un lugar aislado a manos de un desconocido*
- 2.- *La violencia puede manifestarse de muchas formas (tocamientos, intimidación, acoso, masturbaciones, etc.)*
- 3.- *Los agresores suelen ser extranjeros o de clase baja*
- 4.- *Las agresiones pueden repetirse en el tiempo, a veces van aumentando de forma gradual en el tiempo*
- 5.- *Sólo les pasa a las mujeres jóvenes y atractivas*
- 6.- *Tras la agresión cada persona agredida se sentirá de una manera y encontrará su propia forma de seguir adelante*
- 7.- *Ella siempre se resiste, tras la agresión tendrá daño físico visible*
- 8.- *Siempre incluye un gran uso de la fuerza bruta por parte del agresor*
- 9.- *Es frecuente que el agresor sea alguien del entorno de la víctima: pareja, expareja, familiar o amigo*
- 10.- *Siempre incluye penetración, sólo es agresión si es así*
- 11.- *Muchas víctimas quedan paralizadas por el miedo o son incapaces de reaccionar a la situación por la conexión emocional con el agresor*
- 12.- *Siempre produce un trauma en la persona agredida*
- 13.- *Sólo sucede una vez en la vida y no se repite*
- 10.- *La víctima pide ayuda nada más terminar la agresión, lo cuenta todo de forma coherente, sin confundirse y con todo lujo de detalles*
- 11.- *Las víctimas pueden ser de cualquier edad y con cualquier aspecto físico*

⁸ Los mitos sobre las agresiones sexuales son las afirmaciones número: 1,3,5,7,8,10,12,13



2.- Ahora vamos a ver algunas afirmaciones sobre el agresor, una vez más se trata de colocar las que sean fantasías o falsas creencias en el mapa⁹.

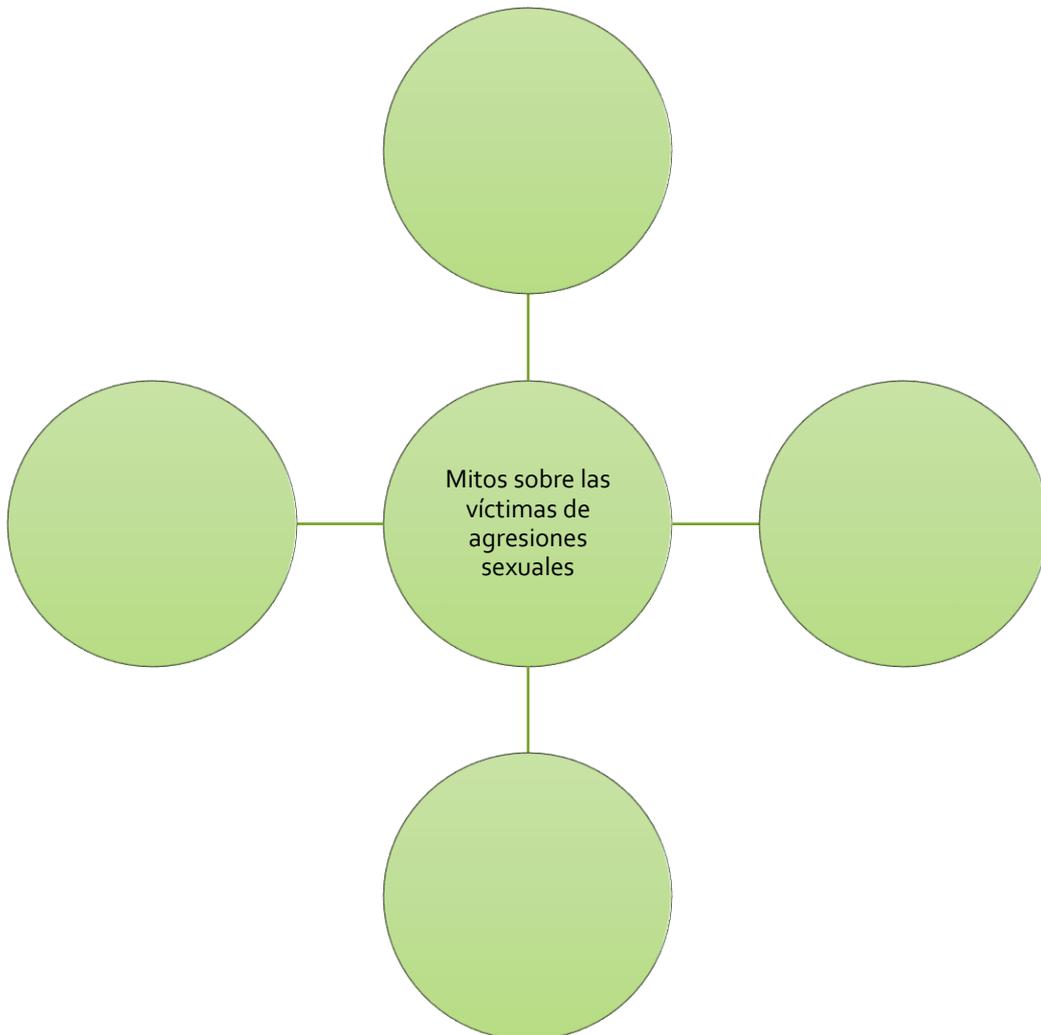
- 1.- *Agrede porque la víctima le provoca*
- 2.- *Puede pertenecer a cualquier clase social y nivel cultural*
- 3.- *Lo hace porque consume alcohol y drogas*
- 4.- *Ejercer el control y poder en cualquier situación, incluyendo la erótica, forma parte del estereotipo de género masculino que se inculca a las criaturas nacidas con pene.*
- 5.- *Agrede porque tiene una enfermedad mental o es presa de una enajenación transitoria*
- 6.- *Los agresores son de clase baja, extranjeros o pertenecientes a poblaciones marginales*
- 7.- *Muchas veces no identifican lo que hacen como una agresión, se justifican diciendo que los hombres son así, que es lo que hace todo el mundo, que ya se sabe que hay que insistir, etc.*



⁹ Los mitos sobre los agresores son las afirmaciones 1,3,5,6

3.- Por último, trabajaremos las ideas erróneas o fantasiosas que tenemos sobre las personas víctimas de agresiones sexuales, una vez más trataremos de identificar las afirmaciones falsas y las colocaremos en el mapa resumen del pensamiento mítico sobre víctimas¹⁰.

- 1.- Puede tener cualquier edad, cualquier aspecto físico e ir vestida o arreglada de cualquier manera
- 2.- Aguantan las agresiones porque quieren, si quisieran podrían evitarlas o no exponerse
- 3.- Muchas veces tienen lazos afectivos con los agresores
- 4.- La víctima es la responsable por provocar
- 5.- Pertenecen a cualquier clase social y nivel intelectual
- 6.- Les pasa por consumir alcohol o drogas
- 7.- Les pasa porque las mujeres son más sumisas y frágiles



¹⁰ Los mitos sobre las víctimas de las agresiones son las afirmaciones 2,4,6,7

PLACER

¿Qué violencias vamos a trabajar en este apartado?

Coitocentrismo y sus violencias asociadas

OBJETIVOS

Reflexionar sobre la naturaleza diversa del placer en el cuerpo humano
Relación del modelo reproductivo de la sexualidad y el coitocentrismo
Imposición de un tipo de prácticas eróticas como violencia en el encuentro erótico. Extorsiones y manipulación para la imposición de prácticas.

EJERCICIOS

- 1) Preliminares
- 2) Coito
- 3) El cigarrito de después

Desconocimiento de el placer en el cuerpo con vulva

OBJETIVOS

Investigar la presencia de la vulva y el clítoris en el conocimiento que tenemos sobre nuestro cuerpo
Valorar el impacto de la falta de conocimiento en nuestro placer
Practicar la asertividad para poder expresar nuestros deseos

EJERCICIOS

- 4) Placeres compartidos
- 5) Líneas del tiempo del placer

PLACER

ACTIVIDAD 1: PRELIMINARES

Si nuestros cuerpos son diversos es lógico pensar que la forma de sentir placer cada uno de esos cuerpos, también será diversa. Aun así, las creencias hegemónicas sobre sexualidad proponen un modelo específico para el encuentro erótico. Nos referimos al esquema de preliminares y coito. Este modelo resume el encuentro erótico en: una serie de prácticas encaminadas a que se desencadene la erección, conocidas como preliminares; una vez que el pene está suficientemente erecto se procede a practicar la penetración vaginal en una o varias posturas hasta la consecución, pretendidamente simultánea, del clímax orgásmico de los dos participantes. Este modelo no se implanta sólo sobre los cuerpos involucrados en relaciones heterosexuales, sino que se impone de igual manera sobre cualquier tipo de encuentro. De tal manera que podemos oír como se resume la práctica erótica de las personas gays en “activos o pasivos”, presuponiéndoles uno de esos dos roles (penetrador o penetrado) de manera estable y repetitiva. Y de la misma manera, es habitual que a las mujeres que tienen sexo con mujeres, se les pregunte cómo mantienen relaciones eróticas, dando por sentado que dos cuerpos con vulva no podrán ocupar el rol de penetrador. La realidad es que los encuentros pueden ser muy diversos, ya que lo que se busca es sentir placer y disfrutar. Los llamados “preliminares” son la práctica primaria y preferida para muchas personas. Por otra parte, es muy posible que no siempre nos apetezca lo mismo y que dependiendo de con quién estemos, dónde estemos, el tiempo del que dispongamos y mucho otros factores, lo que deseemos o lo que nos produzca placer sean cosas distintas.



Vamos a hacer una lista de prácticas eróticas. Podemos compartir entre todas las cosas que se nos ocurran o podemos hacerlo en privado. Cuando tengamos hecho una gran lista que será el mapa de las posibilidades que se nos ocurren para la erótica, jugaremos a hacer conjuntos o sublistas a partir del conjunto total. Por ejemplo:

- 1.- Prácticas que he probado vs prácticas que no he probado
- 2.- Prácticas que me apetecería probar vs prácticas que no me apetecen
- 3.- Prácticas que me gustaron vs prácticas que no me gustaron
- 4.- Mis prácticas preferidas
- 5.- Mis prácticas odiadas
- 6.- Prácticas que sólo haría o hice en una situación determinada o con una persona concreta
- 7.- Prácticas que recomendaría a una amiga
- 8.- Prácticas que digo que hago o me gustan, pero me dan un poco igual o no me gustan
- 9.- Prácticas que no me gustan, pero no me atrevo a decirlo para no parecer rara/poco divertida/inexperta
- 10.- Prácticas que me encienden o prácticas que me apagan

Luego podemos comentar con el grupo alguna de las listas o algo que hemos pensado o sentido mientras las hacíamos. *¿Hemos incluido en las listas prácticas como hablar, reír, mirarnos? ¿Hemos incluido cosas que hacemos en soledad? ¿Cuándo empieza a ser erótica una práctica? ¿Flirtear o las miraditas son eróticas?*

ACTIVIDAD 2: COITO

El núcleo del modelo sexual en nuestra cultura es la reproducción. Ya hemos visto como esto determina que nuestra identidad sea adjudicada según nuestros genitales externos/aparato reproductor; que las posibilidades identitarias sean sólo dos: mujer o persona con capacidad para gestar vs hombre o persona con potencial para fecundar; y que la orientación que se nos presupone para nuestros afectos y deseos sea la heterosexual. Esto no siempre ha sido así, pero a partir del s.XVIII se va imponiendo en nuestra cultura el orden sexual reproductor, por el cual la única utilidad de la sexualidad es la reproducción dentro del matrimonio. La mujer deja de ser considerada un hombre incompleto o mal desarrollado, para ser la receptora del potencial fecundador del hombre y realizarse a través de la gestación. Considerando que, en este modelo, el objetivo fundamental de la mujer es la gestación, la mujer se caracteriza por ser dueña de un útero y ser capaz de gestar. La vulva, el clítoris y las demás zonas eróticas, cuya función se relaciona más con el placer que con la gestación, desaparecen del mapa, dejan de tener interés. Se empieza a describir a la mujer como carente de deseo erótico o poco interesada en el placer, sólo aceptan participar en el encuentro porque su compañero sí tiene necesidades eróticas y porque el objetivo de dicho encuentro será la procreación. De todas estas creencias devienen muchas de las violencias que estamos viendo y trabajando a lo largo del cuadernillo. En este caso, vamos a trabajar la imposición del coito (penetración vaginal) como modelo sexual principal y obligatorio en los encuentros eróticos, el “modelo coitocéntrico” de la erótica.



Desde que se impone el orden sexual reproductor, el placer de la mujer empieza a ser ignorado y perseguido. Ignorado en cuanto el objetivo de la erótica se relaciona con el aparato reproductor y no con las zonas del placer, perseguido en cuanto la mujer que siente placer o desea sentirlo es considerada una desviada: ninfómana, histérica, puta, etc. Gran parte de la lucha de los movimientos feministas, desde las sufragistas hasta la actualidad, ha consistido en reivindicar los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, así como su placer y el conocimiento de su cuerpo. Pero todos estos

años de lucha no han conseguido desplazar el coito de su posición central en el modelo hegemónico de la erótica. Algunos mitos o creencias que demuestran esto son las siguientes:

- La diversidad en las prácticas eróticas consiste en practicar distintas posturas en el coito.
- El mito de “la llave y la cerradura”: los órganos reproductores están hechos así para que encajen, así que esa es la forma de usarlos. El placer depende de que la llave abra la cerradura, la mujer experimentara el placer gracias a que su compañero sabe cómo hacerlo, ella es un orificio pasivo.
- La “virginidad” se pierde cuando se ejecuta esta práctica. Todo lo demás que se pueda hacer no tiene importancia, la “primera vez” se considera la primera vez que se practica un coito.
- La educación sexual se programa a la edad en la que se sospecha que se empezará a practicar el coito, e irá destinada en gran medida a evitar los embarazos no planificados, ya que las prácticas usadas serán las reproductivas (coito)
- En los contenidos académicos se incluye el aparato reproductor y la función reproductora, pero no se incluye información sobre el placer o las partes del cuerpo destinadas a sentirlo.
- El modelo pornográfico masivo sigue el modelo de felación-coito-eyaculación, que se repite hasta la saciedad y se intenta reproducir en todo tipo de encuentros y parejas.

Agentes de Salud de la Mujer – Violencia y Perspectiva de Género

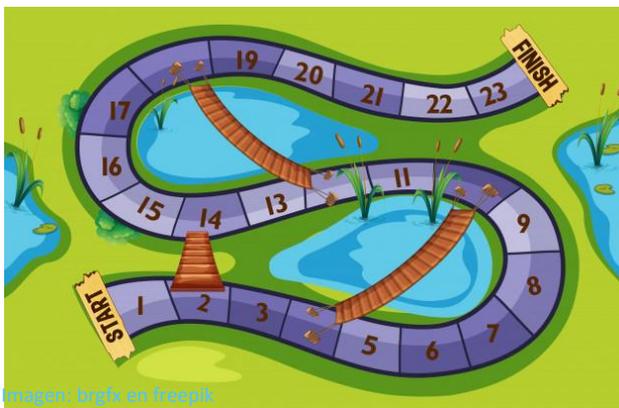
- Sólo se consideran disfunciones sexuales aquellas que dificultan o imposibilitan el coito: falta de erección, eyaculación precoz, vaginismo, etc. Nadie acude al sexólogo o a su médico para consultar porque no le producen placer las caricias, los besos, el sexo oral o la penetración anal.
- Muchas mujeres se ven obligadas a fingir placer durante sus relaciones eróticas para terminar con encuentros poco satisfactorios sin dañar la autoestima de su pareja erótica: <https://www.youtube.com/watch?v=gK3Mt7e17-Q> (Cuando Harry encontró a Sally, 1989 _ Escena del Restaurante)

¿Qué pienso de estas ideas? ¿Estoy de acuerdo con ellas? ¿Lo he estado en algún momento? ¿Pienso que coito es igual a erótica o creo que la erótica puede ser algo distinto o más cosas? ¿Creo que este discurso suena muy bien pero que al final esto "va de lo que va"? ¿Si pienso en un encuentro erótico cuántas veces incluiría un coito o penetración de algún tipo? ¿De qué maneras puedo conseguir placer durante las relaciones? ¿Sólo a través de la penetración o hay otras formas de sentir placer en mi cuerpo y en mis encuentros? Una vez que hayamos reflexionado de forma individual sobre estas preguntas, podemos compartir parte de lo pensado en el grupo. Si somos un grupo de mujeres ¿pensamos que en un grupo mixto o de hombres habrían llegado a las mismas conclusiones? ¿Cómo pensamos que influye esta idea, impuesta por el sistema, en la erótica de otros colectivos distintos al cisheterosexual: personas trans, personas gays, bisexuales, lesbianas, asexuales, etc.?

ACTIVIDAD 3: EL CIGARRITO DE DESPUÉS

Para que un encuentro erótico sea verdaderamente placentero, el placer que proporciona tiene que prolongarse antes y después del encuentro. El flirteo previo, tiene que ser gustoso para todas las personas implicadas, todas las partes tienen que consentir de manera activa para que el contacto se inicie. El encuentro tiene que ser negociado y disfrutado por todas las personas implicadas. Y finalmente, después nadie tiene que quedar insatisfecha o preocupada por posibles consecuencias no deseadas. El placer se prolonga después si el recuerdo es agradable y no hay consecuencias que temer.

Lamentablemente muchos encuentros no parten de un consentimiento claro por parte de todas las personas implicadas. También es frecuente que en vez de hablar de lo que queremos hacer o comunicarnos durante el encuentro, nos limitemos a seguir el patrón de “lo que hay que hacer”, unas veces porque nos apetece, a veces porque no somos capaces de pedir o imaginar otras cosas, en otras ocasiones por no arriesgarme a producir una mala opinión en la otra persona, o también porque no se puede negociar con la otra persona... Por último, muchas veces, al final de los encuentros nos encontramos insatisfechas o peor aún, con la angustia de gestionar la posibilidad de una gestación no planificada o una posible infección de transmisión sexual.



En este ejercicio vamos a construir entre todas el “juego de escaleras y toboganes” del placer.

- 1.- Pintamos un recorrido, similar al del dibujo o copiamos ese mismo. En un extremo ponemos inicio y en el otro placer global.
- 2.- Lo dividimos en casillas.
- 3.- Dividiremos el recorrido total en tres tramos de distinto color, por ejemplo:

- Casilla inicio a casilla 7: Flirteo o contactos previos al encuentro erótico
- Casillas 8 a 14: Encuentro erótico
- Casillas 15 a 21: Después del encuentro

4.- Pintamos unas escalera y toboganes que sirvan para enlazar los distintos tramos del recorrido.

5.- Nos colocamos todas en la salida, podemos jugar individualmente o por equipos

6.- La primera jugadora o equipo tira el dado, avanza tantas casillas como el dado indique. Al caer en una casilla tiene que decir algo que suma placer en esa fase del encuentro (flirteo, encuentro erótico o después). Si es/son capaces de sumar placer con su respuesta, permanecerá en esa casilla, si no son capaces de dar una respuesta que suma placer volverá al lugar del que partió.

7.- Si caemos en una casilla con escalera o tobogán tendremos que aportar una idea que produzca placer en los dos tramos que une (por ejemplo: la comunicación, que produce placer en todas las etapas), si no somos capaces bajaremos la escalera o el tobogán y volveremos atrás. Si estamos en la parte de abajo del tobogán o escalera y no podemos aportar placer a los dos tramos del encuentro que une, permaneceremos un turno sin tirar para tener otra oportunidad de mejorar nuestro encuentro y ascender rápidamente en el placer.

8.- Gana el equipo o la persona que llega antes al placer global, después de tener un encuentro placentero en todas sus fases.

Con las ideas que todas aportamos vamos aprendiendo a tener encuentros placenteros desde el principio hasta el final. Además, podemos reflexionar sobre qué parte juega el azar en nuestros encuentros y qué parte juegan nuestras decisiones y capacidades. Muchas veces parece que lo que pasa en nuestros encuentros o en nuestras relaciones escapa a nuestra capacidad de control, simplemente nos dejamos llevar como si nuestras decisiones y nuestros recursos no tuvieran nada que ver. Con este juego podemos tomar conciencia de que nuestras capacidades son importantes, que tenemos mucho que decir y mucho que elegir en nuestros encuentros y en nuestras relaciones.

ACTIVIDAD 4: PLACERES COMPARTIDOS

Cuando nos relacionamos con otras personas, es importante el placer de todas las personas en el encuentro. Mi propio placer depende del placer de la otra/s persona/s. Cuando esto no es así, pueden desencadenarse distintos tipos de violencia en el encuentro erótico:

- Imposición de unas prácticas no elegidas a otra persona
- Imposición de prácticas desprotegidas a otra persona
- Desinterés en el placer de otra persona o incluso en si siente desagrado o dolor

Todas estas situaciones son violentas y debemos desterrarlas de nuestras prácticas eróticas, se trata de distintos tipos de agresiones o abusos sexuales.

Para evaluar si nuestras prácticas son placenteras o violentas para nosotras y las demás personas, vamos a realizar un pequeño test. Suma un punto por cada frase de las siguientes con la que estés de acuerdo con relación a tu práctica erótica. Resta un punto cada vez que esa no sea tu forma de conducirse en la erótica.

- 1.- Uso la comunicación en todos los pasos del encuentro, me siento cómoda preguntando y contestando para determinar si estamos en sintonía y pactar lo que queremos que pase y cómo queremos que pase.
- 2.- Me aseguro de que todas las personas estamos en condiciones de consentir y tomar decisiones sobre lo que queremos hacer y lo que no. Si la otra persona está afectada por el consumo de sustancias, me aseguro de que esté protegida y bien hasta que pueda estar en condiciones de consentir. Es mejor desplazar el encuentro a otra ocasión que tener relaciones con una persona que no consiente.
- 3.- Respeto los límites que mis parejas eróticas me marcan.
- 4.- Entiendo que “no” quiere decir “no”. No lo uso como forma de excitar ni respondo a prácticas confusas en este punto.
- 5.- Estoy atenta a la comunicación verbal y no verbal, me fijo en que la otra persona esté participando de forma activa y que su lenguaje corporal y facial confirme que disfruta del encuentro. Si tengo dudas pregunto para asegurarme. La comunicación es parte del juego erótico para mí.
- 6.- Me cuido durante las relaciones y cuido a mis parejas eróticas, evitando los contagios de infecciones y previniendo los embarazos no planificados, en las relaciones que pudieran producirlos.
- 7.- Pacto el uso de protecciones, respeto los pactos y exijo a mis parejas que también lo hagan.
- 8.- Marco los límites claros de lo que me apetece y no me apetece en cada encuentro.
- 9.- Si alguna protección falla, busco las soluciones oportunas y acompaño a la otra persona en sus necesidades. Si aparece una infección es nuestra responsabilidad avisarnos y avisar a las otras personas con las que hayamos tenido relaciones. Si se produce una gestación es responsabilidad de las dos personas de igual manera.
- 10.- Las peleas, los malos entendidos y los celos no son formas legítimas de excitarme ni los uso para excitar. ¹¹

¹¹ Si tienes menos de 10 puntos, reflexiona sobre tus relaciones y trabaja para que cada vez sean más placenteras

ACTIVIDAD 5: LÍNEAS DEL TIEMPO DEL PLACER

A lo largo de la vida nuestro cuerpo va cambiando. Las cosas que nos gustan nos apetecen y podemos hacer van cambiando con él. Nuestros deseos y posibilidades se irán adaptando, irán evolucionando con nosotras. El modelo hegemónico de placer, sin embargo, es estático. Siempre es igual. Se nos presenta el mismo modelo independientemente de nuestra edad, nuestro cuerpo, nuestro deseo, nuestras características particulares... La implantación de un modelo que prima la potencia, el desempeño y la frecuencia sobre todos los cuerpos y personas independientemente de sus deseos o particularidades, introduce en los encuentros una gran cantidad de insatisfacción, frustración y violencia.

Lo que deseo o quiero hacer con mi cuerpo para sentir placer irá cambiando, no sólo con la edad, también con todos los demás factores que afectan a mi vida. A veces desearé ocuparme de mi placer en solitario, a veces me apetecerá compartir la experiencia. A veces el juego erótico será prioritario en mis actividades diarias y otras veces no me apetecerá o no dispondré de tiempo o energía para dedicarle. Hay mujeres que con los cambios fisiológicos de su organismo: menstruaciones, síndrome premenstrual, días fértiles, embarazo, postparto, lactancia, climaterio, menopausia, etc. van variando su deseo y su forma de sentir placer, mientras que otras, no notan diferencias con estos factores. El conocimiento sobre mi cuerpo y sobre las formas de planificar mis encuentros, relaciones o mi propia reproducción, me darán la capacidad de entenderme mejor, explicarme mejor y poder adaptarme mejor a mis deseos, descubriendo cómo sentir placer. Todos estos factores y muchos otros, pueden influir en la manera en que mi cuerpo reacciona y en las partes de este que quiero implicar en un encuentro o en una práctica solitaria.

En este ejercicio vamos a elaborar una línea del tiempo. Podemos representarla como más nos guste: recta, como una espiral, con curvas, como un camino, como un recorrido, etc. Irá desde nuestro nacimiento hasta el momento presente. En ella iremos marcando todos los acontecimientos relacionados con el placer erótico, los descubrimientos, los tipos de práctica según la época, las parejas, los cambios, los conocimientos que he ido sumando en esta esfera, cuándo se produjeron y cuáles fueron, etc. Podemos decorarla con fotos, ilustraciones o palabras que nos recuerden esos momentos. Cuando la hayamos terminado podemos fantasear sobre qué cosas creemos que podremos añadir en el futuro o cuáles nos gustaría añadir, *¿qué tendría que pasar para que se cumplieran esas predicciones?* Si nos sentimos cómodas podemos compartir algunas de las ideas que hayamos sacado del ejercicio con el grupo.



RELACIONES/PAREJA

¿Qué violencias vamos a trabajar en este apartado?

Violencia sexual

OBJETIVOS

Identificar los tipos de violencia sexual y su relación con los comportamientos asociados al cortejo y el flirteo

Realizar un mapa de los lugares y las situaciones más frecuentemente relacionadas con la violencia sexual

Vínculos entre violencia sexual y consumo.
Despenalizador para los agresores y culpabilizador para las víctimas.

Entender el consentimiento, cómo es y cómo se produce

EJERCICIOS

- 1) Violencias cotidianas
- 2) Cartografiando los lugares propicios para la agresión
- 3) Cursillo básico de consentimiento

Violencia en el marco de las relaciones afectivas

OBJETIVOS

Reflexionar sobre qué consideramos pareja y que relaciones quedan por fuera de esa definición pero pueden incluir violencia

Identificar como las emociones enturbian nuestra capacidad de reacción ante la violencia

Conocer los distintos tipos de violencia y su manera de producirse en el marco de la relación afectiva

Revisar las relaciones que mantenemos online y las posibles violencias en este medio

EJERCICIOS

- 4) La rayuela de la violencia
- 5) Fronteras y celos
- 6) Relacionándonos en red

IMPORTANTE tener en cuenta durante todos los ejercicios:

Esta violencia sucede en la intimidad, sucede en momentos en que nos mostramos vulnerables.

Nos sorprende con las defensas bajas, por eso cuesta protegerse.

Invisibles para las demás personas.

ACTIVIDAD 1: VIOLENCIAS COTIDIANAS

La violencia no es un acto puntual que les pasa a unas personas determinadas porque tienen algún problema emocional o no saben gestionar sus relaciones. La violencia en las relaciones es parte del modelo de relación que nuestro sistema socio cultural nos impone a todas las personas. Vamos a analizar esto con tres pequeños ejercicios:

1.- LA CONQUISTA

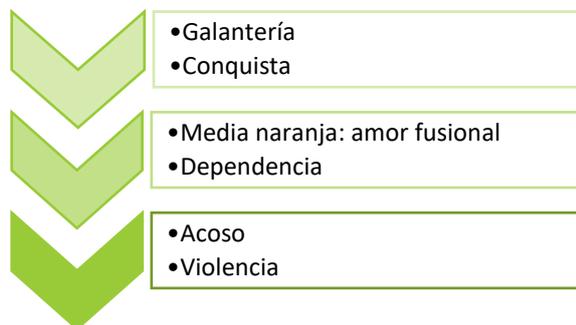
¿Alguna vez hemos oído frases como: “Si te gusta alguien hay que insistir, Roma no se conquistó en un día”, “Con aquel detallé finalmente conquistó mi corazón”, “nos presentó a su última conquista”, ¿“conquistó su amor”?

Si buscamos en el diccionario¹² la palabra conquistar encontramos lo siguiente:

Conquistar (del supuesto latín “conquistare”, de “conquisitum”, ganado) **1** tr. Adquirir o conseguir algo con esfuerzo: ‘Ha conquistado una buena posición económica a fuerza de trabajo. Conquistó su plaza en unas oposiciones muy reñidas’. **2** Hacerse dueño en la guerra de una plaza, posición o territorio enemigo: ‘Conquistaron todo el país en menos de dos meses’. ≈ Adueñarse, apoderarse, tomar. →Aquistar, conquistar, dominar, enseñorearse, entrar, expugnar, ganar, interprender, invadir, ocupar, rendir, sojuzgar, someter.» Colonizar.» Botín, despojo, pecorear, pendolaje, peonía, pillaje, piratería, presa, trofeo.» Caer bajo el poder.» Inconquistable, reconquistar.» Adquirir. Conseguir. Derrotar. **3** Hacerse querer de alguien, embelesar o enamorar a alguien o atraerse la simpatía de alguien: ‘Conquista a todos con su simpatía.’ ≈ Atraer. © Inspirar simpatía, cariño, amor, etc., en alguien. **4** (informal) Convencer con palabras amables, caricias, lisonjas, etc., a alguien para que haga cierta cosa: ‘Por fin le han conquistado para que se vaya con ellos’. → Camelar, catequizar, engatusar.

¿Parece un proceso asociado con violencia o con placer y afecto? Frecuentemente vivimos el acto de ligar, decirle a alguien que nos gusta, aproximarnos con intenciones eróticas o afectuosas, como un proceso de conquista. Hablamos de estrategias, inventamos fórmulas como “hacerse de rogar”, “aparentar indiferencia”, “insistir”, etc. más propias de un acto bélico que de dos personas intentando compartir su cuerpo o sus afectos en busca de placer y apoyo. La intimidación nos expone a las demás personas. En un modelo de relación que no está basado en el cuidado, esa exposición nos hace vulnerables y puede terminar en sentimientos de dolor, abandono o rechazo. Pero si para evitar esto levantamos fortalezas y nos relacionamos con un modelo bélico de ataque y conquista, nuestras relaciones seguirán una línea asociada a ese modelo. Basada en la violencia y el dominio de una parte sobre la otra. No en el cuidado, el respeto y la negociación.

Un modelo en el que la violencia irá aumentando gradualmente según avancemos en la relación. Al final será muy evidente, pero la violencia vendrá desde ese inicio “guerrero” de conquista y dominio sobre la voluntad de la otra persona.



Como ejemplo de este tipo de relaciones vamos a escuchar dos canciones, una de Johnny Rivera y otra de Café Quijano:

https://www.youtube.com/watch?v=D-JZIWQI_Ns

¹² María Moliner. Diccionario de uso del español. Editorial Gredos, 1999.

<https://www.youtube.com/watch?v=feg27lzGjXo>

Como alternativa a ese tipo de relaciones basadas en la conquista, el dominio y la insistencia podemos imaginar otro tipo de encuentros o relaciones. Vamos a ver dos ejemplos de otros modelos de relación, una canción de la cantautora La Otra y un tema de David Otero y Rozalen:

https://www.youtube.com/watch?v=h5ld_6oMQgs

<https://www.youtube.com/watch?v=xO21oBPCUOk>

El ejercicio que nos proponemos es comparar estos dos tipos de relaciones. Tenemos que encontrar entre todas similitudes y diferencias entre las relaciones narradas en cada uno de los temas. Después podemos elegir cada persona una canción sobre amor o relaciones que nos guste y pensar si se parece más al primer grupo o al segundo.

2.- LA CONVIVENCIA

Otro ejemplo de que la violencia no es un caso aislado, sino la forma en la que un sistema de relación jerárquico mantiene el poder distribuido de la forma que interesa al propio sistema, son los llamados micromachismos (mM). Vamos a ver qué son los micromachismos y unos ejemplos para ver si podemos detectarlos.

Hablamos de micromachismos (mM) cuando nos referimos a formas sutiles, casi invisibles, de expresión del machismo en nuestra sociedad, encaminadas a mantener el poder en manos de los varones y situando a las mujeres y otros grupos poblacionales en puestos inferiores del orden social. Estas estrategias, maniobras, manipulaciones y tretas son transmitidas a través de la educación y el proceso de culturización a todas las criaturas de la sociedad. Todos y todas podemos reproducirlas. Las personas que los ejecutan no son vistos como violentos o machistas. Muchas veces no son conscientes de que están usando estas estrategias para mantener el *status quo* imperante. Otras veces son conscientes de los beneficios que les reporta el usarlos, pero como no están mal vistos socialmente y son parte del comportamiento generalizado, no intentan cambiarlo ni lo ven como algo malo, a pesar del impacto negativo que tienen sobre la vida de las mujeres y los otros grupos poblacionales inferiorizados. La aplicación constante de estos micromachismos en el trato entre las personas permite un reparto de oportunidades, recursos y derechos desequilibrado e injusto.

Quizás, con esta definición, no nos damos cuenta de a qué tipo de cosas nos referimos. Vamos a ver un par de cortos y trataremos de identificar en ellos algunas actitudes, comentarios o comportamientos que nos cuadren con la definición de micromachismo que hemos visto.

https://www.youtube.com/watch?v=5_3JTT2_zmg

https://www.youtube.com/watch?v=pDxoGgmDHIO&feature=emb_title

Al terminar el visionado de los vídeos trataremos de poner en común lo que cada una hayamos identificado. Podemos añadir otras formas de micromachismo que se nos ocurran. *¿Cuántas de nosotras hemos estado expuestas a este tipo de violencia de baja intensidad, pero alta frecuencia?*

3.- LA VIOLENCIA

Incluso en las relaciones explícitamente violentas, esa violencia no se inicia de pronto de un día para otro. La violencia, habitualmente, es un fenómeno gradual. Vamos a ver como lo narra la socióloga Carmen Ruiz Repullo:

<https://www.youtube.com/watch?v=lpaabDdQNO8>

También podemos encontrar la narración transcrita en su texto *Voces tras los datos, una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes*

(<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143535461.pdf>)

En el lateral tenemos un resumen de la graduación de la violencia. En cada uno de estos escalones se reproduce el modelo cíclico de la violencia que describió Leonore Walker en 1979:



El ejercicio que proponemos es tratar de valorar en qué escalón de la violencia empezamos a considerar que la relación es violenta. *¿Pensamos lo mismo si somos las personas implicadas en esa relación o si estamos viendo esos comportamientos en la relación de otras personas?*

ACTIVIDAD 2: CARTOGRAFIANDO LOS LUGARES PROPICIOS PARA LA AGRESIÓN

Muchos colectivos feministas están volviendo la vista a los territorios en los que las mujeres habitamos, para observar como el género afecta a la manera en que nos movemos e interaccionamos, cómo afecta al entorno y a las posibilidades que nos ofrece según nuestras características.

Las personas que habitamos un territorio tenemos mucho que decir de ese sitio. Somos las que nos enfrentamos a las dificultades que ofrece y las que encontramos las maneras, de día a día, sortearlas. Por eso nuestra visión y nuestras aportaciones son de gran interés. Cada una tenemos cosas que decir y estrategias que hemos diseñado que pueden ser útiles para otras personas de nuestro entorno y juntas podemos descubrir cómo hacer que éste sea cada vez más habitable y amigable.

En este ejercicio os vamos a proponer que reflexionemos sobre los espacios en que nos movemos. *¿Nos hacen sentir seguras? ¿Facilitan de algún modo la violencia? ¿Qué cosas me hacen sentir cómoda o me ayudan si estoy en peligro? ¿Qué cosas me hacen sentir en riesgo?*

- 1) Os proponemos coger un mapa de vuestra ciudad o barrio, si no tenemos uno podemos pintar uno entre todas con las referencias que son importantes para nosotras (tiendas, bares, centros culturales, residencias, lugares de terapia/apoyo, etc.). Si tenemos el mapa lo primero que haremos será colocar nuestras referencias, las que son importantes para nosotras. Luego elegimos algunos recorridos que hacemos de manera habitual: ir a comprar, a buscar a las criaturas a la escuela, ir al centro de salud, visitar la biblioteca, visitar a alguna amiga... Cada participante pensará por lo menos en un recorrido. Los compartimos en voz alta. Puede que comprobemos que nuestros recorridos son parecidos o se entrecruzan o comparten calles y zonas. Una vez que cada una tenemos el recorrido más o menos en la cabeza, nos visualizamos recorriéndolo a distintas horas: por la mañana, por la noche, un fin de semana. Se trata de que vayamos contestando a las preguntas de arriba pensando en ese recorrido en cada uno de esos momentos

¿Nos hacen sentir seguras? ¿Facilitan de algún modo la violencia? ¿Qué cosas me hacen sentir cómoda o me ayudan si estoy en peligro? ¿Qué cosas me hacen sentir en riesgo?

Luego iremos apuntando en el mapa los lugares que nos parecen peligrosos o en los que nos hemos sentido incómodas. Podemos comentar con las compañeras y ver qué factores influyen. También apuntaremos que cosas del entorno nos hacen sentir mejor o más seguras. También podemos compartir con el grupo que otras estrategias usamos para sentirnos seguras en los espacios públicos.

- 2) Podemos hacer algo similar con nuestro espacio de trabajo o con el centro donde acudimos a terapia. Haremos un mapa o conseguimos uno. Apuntamos los espacios de seguridad y los que no me hacen sentir cómoda. Siempre intentamos identificar los elementos que favorecen una u otra sensación.

¿Nos hacen sentir seguras? ¿Facilitan de algún modo la violencia? ¿Qué cosas me hacen sentir cómoda o me ayudan si estoy en peligro? ¿Qué cosas me hacen sentir en riesgo?

Las ideas que saquemos del ejercicio nos pueden ayudar a hacer nuestro lugar de trabajo o nuestro espacio de terapia más acogedor para nosotras.

- 3) Para terminar, haremos lo mismo con nuestro espacio de convivencia. Recordemos que muchas agresiones tienen lugar en espacios cercanos por parte de personas conocidas (amistades, parejas, familiares, etc.). Para poder hacer un inventario completo de lugares en los que pueden suceder agresiones tendremos que explorar todos los territorios donde pueden suceder.

Agentes de Salud de la Mujer – Violencia y Perspectiva de Género

En este caso procederemos de la misma manera que en los dos anteriores, primero elaboraremos un mapa de nuestro espacio de convivencia. Contestaremos a las mismas preguntas. Podemos hacerlo pensando en distintos horarios o en este caso, podemos pensar en los momentos en que compartimos el espacio con otras personas. Puede que haya personas que nos hacen sentir más tranquilas y cómodas, mientras que otras personas pueden hacernos sentir asustadas o incómodas.

¿Cuál es mi espacio de seguridad en mi hogar? ¿Nos hacen sentir seguras? ¿Facilitan de algún modo la violencia? ¿Qué cosas me hacen sentir cómoda o me ayudan si estoy en peligro? ¿Qué cosas me hacen sentir en riesgo?



Al finalizar el ejercicio tendremos un inventario de los lugares propicios para las agresiones, pero también tendremos una idea de las cosas, personas, estrategias o situaciones que nos hacen sentir bien, cómodas y seguras. Con todo esto podemos elaborar una **red de apoyo** para ir convirtiendo nuestros espacios de vida en lugares cada vez más seguros, donde todas las personas tengamos la misma libertad.



Si nos animamos a hacer un paseo o marcha para poner sobre el terreno nuestras reflexiones sobre este tema y enriquecerlas, aquí tenemos unas guías que podemos usar:

http://laaventuradeaprender.intef.es/documents/10184/64759/Guia-LADA_Como-hacer-un-paseo-de-jane

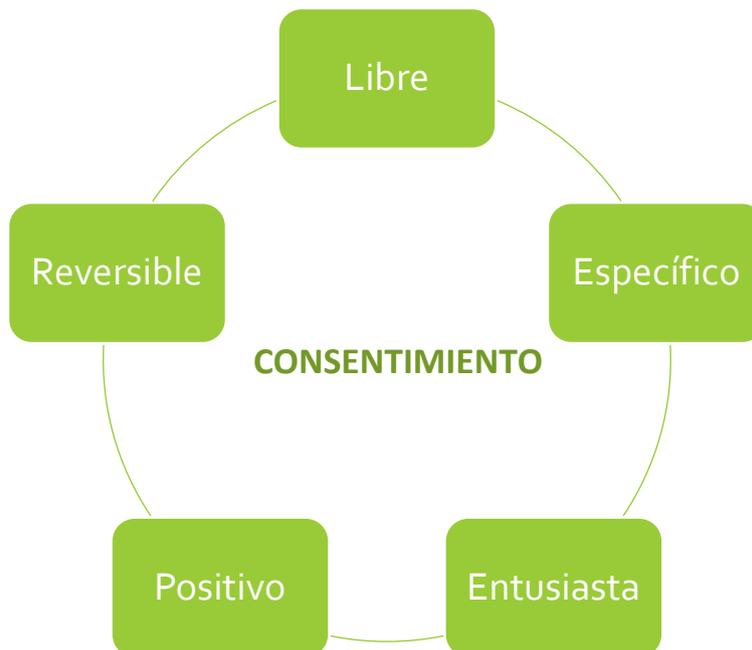
Más específicamente, relacionadas con el tema del ocio nocturno y la violencia sexual, tenemos unos ejemplos de marchas exploratorias, muy interesantes, en el 4º y 5º informe noctámbulas, realizadas por Colectiu Punt 6:

https://www.drogasgenero.info/wp-content/uploads/4InformeNoct_2016-201717.pdf

https://www.drogasgenero.info/wp-content/uploads/5InformeNoctambulas_2017-18.pdf

ACTIVIDAD 3: CURSILLO BÁSICO DE CONSENTIMIENTO

Vamos a ver algunas ideas básicas sobre consentimiento:



El consentimiento indica que todas las personas implicadas en un encuentro erótico quieren participar en él. Es un acuerdo entre todas las personas participantes. Todas las personas tienen que ser mayores de 16 años para poder consentir, es lo que marca la ley. Los encuentros sexuales pueden tener consecuencias y es importante que todas las personas implicadas entiendan esto. Este acuerdo debe estar libre de amenazas, chantajes o extorsiones. Debe ser **LIBRE**. Las personas realmente quieren estar ahí.

No sirve simplemente que la persona no se vaya o no diga "no". Una persona inconsciente o que ha consumido sustancias que alteran su percepción y capacidad de reacción, no está consintiendo sólo porque no se vaya. Es importante que la persona nos haga saber de manera activa que consiente a la interacción. El consentimiento tiene que ser **POSITIVO** (puedo decir "sí", "a mí también me apetece" "yo también quiero probar eso" etc....)

Cuando alguien consiente en realizar algún tipo de encuentro no quiere decir que esté consintiendo a cualquier tipo de interacción. Puedo dar mi consentimiento para besarnos y acariciarnos, pero no para que la otra persona acceda a mis genitales o me quite la ropa. Puedo consentir tener una penetración vaginal, pero no querer practicar penetración anal. Puedo desear tener un encuentro usando preservativo, pero no sin él. El consentimiento es **ESPECÍFICO**, si queremos probar más cosas o cambiar las condiciones que hemos acordado podemos volver a preguntar, pero no podemos insistir hasta que conseguimos lo que queremos por cansancio o desesperación de la otra persona.

Es importante tener en cuenta que un número importante de las relaciones violentas o no consentidas tienen lugar con personas conocidas: amigos, parejas, etc. Los sentimientos que albergamos hacia esas personas y el deseo de no herirlas pueden hacernos ceder ante la insistencia de ellas para hacer cosas que no queremos practicar. No basta que la persona se deje hacer fruto de la insistencia o del chantaje, las personas queremos tener que hacer lo que estamos haciendo. Es preciso que nuestro consentimiento sea **ENTUSIASTA**, es decir, que estemos consintiendo de verdad y no simplemente cediendo ante una

situación que no sabemos cómo evitar. Para que este punto quede más claro te invitamos a ver el siguiente corto: <https://vimeo.com/205412604>

En el corto se ve claramente como en ningún momento se cuenta con el deseo de la chica, se ignoran sus negaciones reiteradas y se le extorsiona con los afectos. En ningún momento hay una implicación de ella deseante o entusiasta. Es evidente que no quiere participar en lo que está pasando. Todo su lenguaje verbal y corporal es ignorado.

Por último, aunque no menos importante, el consentimiento es **REVERSIBLE**. La persona que lo da decide cuánto dura y cuándo se acaba. Sea cuando sea. Si durante el encuentro en cualquier momento me doy cuenta de que ya no me apetece lo que estoy haciendo puedo comentarlo para terminar con esa práctica. Puedo querer terminar con el encuentro en cualquier momento o cambiar el tipo de interacción volviendo a comentarlo con la otra persona o personas implicadas, sin que sea necesario que me justifique o de explicaciones.

Entender el consentimiento y cómo tiene que ser, es fundamental para poder relacionarnos con otras personas. En todas las esferas de la vida humana. En la esfera de los encuentros eróticos muy especialmente. Si todavía no lo tienes claro o te parece difícil de entender, abstente de mantener relaciones con otras personas, puedes volver a consultar los materiales o consultar con tus profesionales de referencia (médicas, enfermeras, psicólogas, educadoras sociales, etc.), estarán encantadas de ayudarte en este punto. Piensa que relacionarte sin entender esto puede llevarte a forzar o abusar de alguien o a ser forzada o abusada. Ante la duda, pregunta, no es tan difícil y mejor asegurarnos que agredir a alguien o hacerle sentirse incómoda.

Si todavía tenemos dudas o queremos saber más sobre el consentimiento, podemos usar alguno de estos recursos:

<https://www.youtube.com/watch?v=NxfbrETgLA>

http://consentzine.com/assets/consentimiento_zine.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=COVq48DFIM>

Para saber si ya estamos preparadas vamos a hacer un pequeño test como fin del “cursillo de consentimiento”. Encontraremos las respuestas en nota al final del texto¹³

Test final (señala verdadero V o falso F)

- 1.- Si estamos en plena relación se da por sentado que nos apetece probar todo lo que la imaginación nos sugiera
- 2.- Decir “no” a algunas cosas para que la otra persona insista y hacer el momento más intenso es una práctica muy excitante
- 3.- Si parece “difícil” me excita mucho más
- 4.- Yo sé lo que mi pareja quiere sin tener que preguntar o hablarlo porque nos conocemos mucho
- 5.- Si no dices que no, es que quieres que pase o que no te importa si pasa
- 6.- En las discotecas y bares de copas es normal que haya tocamientos, roces y frotamientos con personas que no conoces, si entras a esos sitios ya lo sabes.
- 7.- Preguntar todo el rato y tener que decir “sí” de alguna manera es un cortarrollos, quita la chispa.
- 8.- Cuando te vas a la cama con alguien se da por sentada la penetración, para besarte o acariciarte no te metes en la cama.
- 9.- Pienso que es mejor que no me pregunten porque no sabría qué contestar.
- 10.- Si somos pareja hay que tener relaciones porque la otra persona tiene necesidades y para eso eres su pareja.

¹³ Efectivamente, todas son falsas.

ACTIVIDAD 4: LA RAYUELA DE LA VIOLENCIA

Vamos a recordar un juego al que puede que muchas hayamos jugado cuando éramos pequeñas. Pintamos una rayuela, en el suelo o en una hoja o cartulina, también podemos usar papel continuo blanco. Podemos pintarla como queramos, tendrá seis niveles y en el cielo escribiremos "Relación igualitaria y placentera" (nuestro objetivo).



Imagen: 1662222 para pixabay



Imagen: LunaSun para pixabay

Para avanzar por la rayuela usaremos la siguiente guía:

- Vamos avanzando-sumando uno cada vez que se cumpla una de las siguientes afirmaciones en mi relación/relaciones eróticas:
 - Expreso claramente lo que quiero y no quiero
 - Mis deseos se respetan en la relación
 - Al terminar un encuentro siento satisfacción y no me queda ninguna preocupación ni duda
 - Siento que sólo yo decido lo que hago con mi cuerpo
 - Pienso en mi placer y en el de la persona que está conmigo, pregunto y respeto sus deseos tanto como los míos
 - Sólo mantengo relaciones cuando verdaderamente me apetece hacerlo
- Vamos restando un punto cada vez que se cumpla una de las siguientes afirmaciones en mi relación/relaciones eróticas:
 - He exigido mantener relaciones o me han exigido mantener relaciones ("lo necesito" /" lo necesitan")

Agentes de Salud de la Mujer – Violencia y Perspectiva de Género

- Si no mantengo relaciones cuando quiero, me enfado o me comporto de forma desagradable con la otra persona
- Si no mantengo relaciones cuando la otra persona quiere se enfada o se comporta de forma desagradable conmigo
- Al terminar el encuentro erótico he sentido que había hecho cosas que no quería hacer o que no me apetecían
- No he preguntado que quería hacer la otra persona o que le apetecía
- No he expresado lo que quería hacer o lo que me apetecía
- Pienso que algunos “no” quieren decir “sí” y sólo es cuestión de insistir
- Cedo cuando me insisten para hacer cosas que en realidad no me apetecen.

Al terminar podemos reflexionar sobre otras afirmaciones que nos podrían hacer avanzar por la rayuela hacia nuestro objetivo. También podemos añadir otras afirmaciones que nos hacen retroceder en la búsqueda de nuestro objetivo. Finalmente podemos comentar sobre cómo transformar las frases que nos hacen retroceder en acciones que nos hagan avanzar hacia nuestro objetivo de alcanzar “Relaciones igualitarias y placenteras”.

ACTIVIDAD 5: FRONTERAS Y CELOS



En este ejercicio vamos a hablar de los celos.

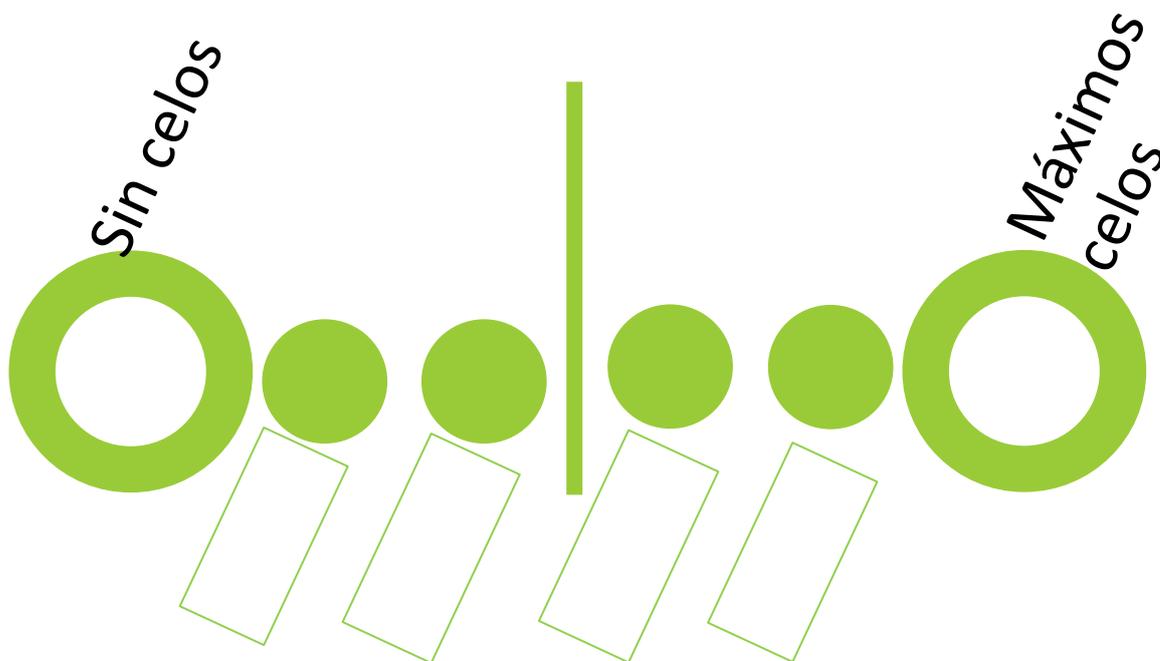
¿Qué son los celos para cada una de nosotras? Vamos a hacer una lluvia de ideas en una pizarra o cartulina con las aportaciones de todo el mundo.

Cuando tengamos todas nuestras ideas apuntadas, trataremos de llegar a un acuerdo sobre si los celos son algo bueno o malo en una relación. *¿Pensamos que son algo positivo o algo a evitar?* En caso de que no todas las personas del grupo estemos de acuerdo en este punto

podemos establecer un pequeño debate. Si se plantea la hipótesis de que existe una cantidad de celos o un tipo de ellos que es positivo, podemos realizar el siguiente ejercicio:

La frontera de los celos

- Pintamos una línea y vamos colocando la cantidad o los tipos de celos que conocemos en ella, si puede ser trataremos de establecer una graduación con algún criterio en el que el grupo esté de acuerdo. (Si estoy haciendo el ejercicio en solitario, coloco las expresiones de los celos, de las menos intensas a las más intensas)
- Colocamos los tipos de celos o comportamientos asociados a ellos a lo largo de la línea y marcamos dónde está el límite entre lo que nos parece aceptable y lo que no.



¿Es fácil colocarlos en la línea? ¿Estamos todas de acuerdo donde va cada cosa? ¿Es fácil mantenernos a un lado del límite? ¿Cómo ha sido nuestra experiencia en este tema?

Es posible que al realizar el ejercicio nos hayamos dado cuenta de que no es fácil elegir dónde poner la frontera o que no todas las personas estamos de acuerdo en qué comportamientos asociados a los celos son aceptables y cuáles no. Incluso aunque esté haciendo el ejercicio sola, es posible que vea matices y situaciones difíciles de valorar.

Con los sentimientos es importante que hagamos una reflexión sobre la diferencia que hay entre sentimiento y conducta. Las personas podemos sentir una amplia gama de emociones, eso es normal y sano. Algunos de esos sentimientos o emociones, nos hacen sentir incómodas, tristes, frustradas, enfadadas, rabiosas... Por muy intenso que sea nuestro sentir, eso no justifica que volquemos ese malestar en las demás personas que nos rodean o que intentemos parar ese malestar controlando o dañando a las demás personas con las que nos relacionamos.

Ejemplo:

Puede suceder que me sienta incómoda porque mi pareja comparta tiempo libre con otras personas. Puede que necesite hablar sobre el tema con ella, expresarle como me siento y buscar una solución conjunta sobre el reparto del tiempo que dedicamos a nuestra relación. Puede que también, necesite hablar con otras personas de confianza (terapeutas, amistades, etc.) para ver porqué me siento así y cómo puedo gestionar mi propio tiempo y mis sentimientos hacia mi pareja. Pero mi malestar no me autoriza a ponerle límites a mi pareja, prohibirle que se relacione con otras personas, pedirle las contraseñas de internet para comprobar con quién habla, chantajearla diciéndole que si de verdad me quisiera haría lo que le pido, recurrir a la violencia para que me obedezca, etc.

Lo que siento no está mal, las emociones no se controlan, la manera en la que decido manejarlas o enfrentarlas si puedo elegirla.

Los estereotipos de género llevan también asociado un modelo de expresión emocional “normativizado” para cada género. A las mujeres se les permite la expresión de la pena, llorar, transformar cualquier malestar que sientan en tristeza. En cambio, a los hombres, se les permite la expresión del enfado o la rabia, nos parece adecuado que un niño o un adulto varón resuelva su malestar a puñetazos, patadas o gritos; pero si intenta llorar es posible que oiga algo así como “los niños no lloran”, “llorar es de mariquitas” o cualquier otro juicio similar. Mientras que las mujeres que expresan su rabia o su enfado tendrán que cargar con juicios como: “estás histérica”, “¿te va a venir la regla?” o “con ese carácter te vas a quedar muy sola”.

¿Pensamos que es posible que esta educación emocional influya en la aparición de violencias de género? ¿Puede haber alguna relación entre permitir la expresión de la violencia a las personas que están “destinadas” a controlar y ejercer poder, mientras que se penaliza en las personas de las que se espera sumisión y obediencia? ¿Se permite expresar la pena a las personas que pueden mostrarse vulnerables y que pueden pedir ayuda? ¿Se permite esa expresión a las personas destinadas a mantener el poder?

ACTIVIDAD 6: RELACIONÁNDONOS EN RED

Gran parte de nuestra vida sucede en la red, cada vez más. Esta situación se ha disparado y se ha puesto en evidencia de una manera muy intensa a raíz del confinamiento por la pandemia de COVID-19. Incluso personas que no estábamos acostumbradas a gestionar la mayoría de nuestras relaciones de esta manera, nos hemos visto obligadas por la situación, a familiarizarnos con la virtualidad en nuestras relaciones más cercanas e íntimas. No todas las personas nos manejamos con la misma facilidad en las redes, las personas más jóvenes que hemos disfrutado de un amplio acceso a los medios digitales desde nuestro nacimiento, somos consideradas nativas digitales, porque desde nuestra infancia estamos acostumbradas al uso de las nuevas tecnologías para la comunicación, el aprendizaje y la socialización; mientras que las personas de más edad o aquellas que, por motivos de la brecha digital existente en nuestra sociedad, no hemos podido disfrutar de un acceso habitual y fluido a los medios digitales, seríamos inmigrantes digitales o incluso refugiadas digitales.

Nativas/ aborígenes digitales	Inmigrantes digitales	Refugiadas digitales
<ul style="list-style-type: none"> • Prefieren la información ágil e inmediata, • No reflexionan mucho antes de compartir la información; la información fluye rápidamente • Prefieren imágenes y gráficos • Realizan bien la multitarea y las tareas paralelas. Pueden gestionar muchas relaciones (pareja, amistad, trabajo) a la vez de forma simultánea. Todo se habla en el grupo de manera simultánea y paralelamente en conversaciones privadas. • Funcionan mejor en red, el colectivo funciona como "uno" de cara a las otras personas. Sumergirse en el colectivo permite expresiones que no harían individualmente. • Son completamente "bilingües" en la comunicación verbal y virtual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prefieren la información paso a paso y con orden • Valoran las consecuencias de lo que comparten y lo que reciben • Se manejan bien con textos escritos. Les cuesta más compartir imágenes o publicarlas. • Valoran las formas de relación presencial. A veces en grupo pero muchas veces de tú a tú. • Les resulta difícil mantener varias conversaciones paralelas privadas simultáneas. • Su "lengua" materna es la verbal; se adaptan a lo virtual pero mantienen un cierto "acento", conexión con lo verbal/presencial. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se parecen a las inmigrantes digitales pero no eligen el uso de las tecnologías, se ven obligadas a asumirlo • El mundo cada vez más tecnificado y el aumento de las relaciones virtuales les imponen un modelo hostil para ellas • Mayor exposición a violencias por mal manejo y falta de entendimiento de las formas de uso y de los impactos en la identidad digital propia y ajena. • Muchas veces, no llegan a adaptarse al sistema de relación virtual y quedan aisladas de grupos y relaciones a los que pertenecían o pertenecen en el mundo presencial.

Dependiendo de nuestra forma de estar en el mundo de la digitalidad, estaremos expuestas a unas u otras violencias y tendremos unas u otras capacidades de resistencia para enfrentarlas.

¿A qué grupo de los tres pensamos que pertenecemos?

Las redes son un ambiente de relación que favorece la inmediatez, el anonimato, múltiples intercambios de información en periodos muy breves, presencia de público y facilidad de acceso al mismo. Todo esto propicia la aparición de personas, que protegidas por ese entorno favorable a la falta de consecuencias y a la despersonalización de los receptores, dan rienda suelta a sus comentarios y conductas sin empatizar con las demás personas ni pensar en las consecuencias. Por otra parte, muchas personas que sienten rabia, celos, dolor o frustración en sus relaciones, ven las redes como un espacio de venganza o de devolver ese malestar a las otras personas, aprovechando la presencia de un público dispuesto a multiplicar el efecto. El aumento de las relaciones eróticas y afectivas a través de las redes, producen un traspaso de las formas de violencia propias de estas relaciones, al mundo virtual. Todos estos escenarios producen distintos tipos de violencia en las relaciones virtuales. Vamos a ver algunos tipos de estas violencias: en una columna tenemos términos que se refieren a tipos de violencia que podemos encontrar

en las redes, en la otra columna tenemos una posible definición de estos. El ejercicio consiste en intentar juntar cada término con su posible definición¹⁴:

1. CIBERACOSO	a) Prácticas online de ciertas personas adultas, para ganarse la confianza de una persona menor fingiendo empatía, complicidad, afecto, admiración, etc. con fines de satisfacción sexual
2. SEXTORSIÓN	b) Comportamientos machistas y sexistas que la persona realiza en el mundo virtual al sentirse protegido por el anonimato, los contextos favorables, público proclive a la transmisión de contenido sin reflexionar previamente, etc.
3. SEXISMO VIRTUAL	c) Uso de medios digitales para molestar o acosar a una persona o grupo de personas mediante ataques personales, divulgación de información confidencial o falsa, rastreo de su vida privada, exposición de sus rutinas, etc.
4. CONTROL VIRTUAL	d) Chantaje con imágenes, vídeos u otros contenidos de carácter erótico íntimo
5. GROOMING	e) Control de la otra persona a través de las redes, acceso a sus zonas protegidas con contraseñas, conectar con sus amistades y otras relaciones para controlar los contactos que mantiene, revisión de los correos o mensajes, selección de las fotos que puede publicar o de los contenidos que puede compartir, etc.

Al aumentar nuestras relaciones por red y convertirse el espacio virtual en un ambiente de contacto donde establecer nuevas relaciones y donde conocer a potenciales parejas o compañeras sexuales, tenemos que aprender a manejar los códigos que rigen en estos encuentros, así como identificar los posibles riesgos y cómo prevenirlos.

En la red creamos una identidad, igual que hacemos en el mundo físico, a partir de lo que mostramos, los sitios que visitamos, las redes en las que participamos, nuestros comentarios, apoyos, las cosas que compartimos, etc. cuando no participamos también estamos dando información sobre nosotras. Esta identidad es parte de quién somos y cómo tal tendremos que cuidarla. Nuestras contraseñas y espacios de participación tienen que ser privados y seguros. Vamos a repasar unos consejos para nuestras relaciones íntimas y/o afectivas en las redes:

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD GENERALES EN EL USO DE REDES SOCIALES

1.- No compartas tus contraseñas, tus perfiles, correos y conversaciones; son privados. El contenido de las conversaciones con otras personas también es privado, es muy probable que no les gustara saber que has compartido esas conversaciones con terceras personas. Tampoco nos gusta que alguien con quien hablamos en privado comparta esa información con otras personas.

2.- Ten cuidado sobre la información que compartes. Asegúrate de que tienes la información necesaria de alguien antes de aceptarle como amigo@ en las redes o compartir contenido con esa persona. Es importante tratar de confirmar que los datos que nos facilita son ciertos antes de darle acceso a nuestra intimidad. La confianza es algo que se construye poco a poco, tanto en las relaciones presenciales como virtuales.

3.- No le pidas a otras personas sus contraseñas, no intentes acceder a sus contenidos privados. Si quieres saber algo de alguien, pregúntaselo directamente. Si la persona no quiere compartirlo contigo está en su derecho. La intimidad es importante para todo el mundo, es nuestro espacio de seguridad.

¹⁴ 1c2d3b4e5a

Agentes de Salud de la Mujer – Violencia y Perspectiva de Género

- 4.- No hagas públicos contenidos de otras personas sin el consentimiento de estas: fotos, situaciones, actividades, etc.
- 5.- No viertas contenido ofensivo u opiniones gratuitas y desagradables en la red, a nadie nos gustan, sólo son formas violentas de relación que generan mal ambiente y dañan a las personas. No sigas ni alientes a personas que tengan ese comportamiento en las redes. La red es de todas y será como la construyamos entre todas, un espacio de seguridad o un espacio de violencia y agresiones. La comunicación virtual es otro tipo más de comunicación, aquello que no diríamos en persona tampoco debemos decirlo amparados por la pantalla y la invisibilidad que nos da esta comunicación. Construye la red que quieres encontrar y compartir. Si encuentras contenido violento denúncialo y no lo compartas.
- 6.- Si te acosan, insultan o agreden por las redes, denúncialo como harías con cualquier otro tipo de violencia. Bloquea a esa persona. Pide ayuda a tus amistades, familiares o profesionales terapéuticos si la necesitas.
- 7.- Recuerda que mucho del contenido que compartes es accesible para todo el mundo. Infórmate de la política de privacidad de cada red que uses. Recuerda que los contenidos públicos pueden ser visitados por tus familiares, compañeros de trabajo, potenciales jefes futuros, etc. Si no quiero que alguna persona, o grupo de personas, acceda a los contenidos asegúrate de que no son públicos.
- 8.- Mantente al día en las ventajas e inconvenientes de los distintos tipos de redes, infórmate del nivel de seguridad que tiene cada tipo de red, para poder elegir de manera informada que tipo de contenidos compartes por cada una y con qué personas.
- 9.- Mantén tus aparatos limpios de virus, troyanos y otros tipos de malware
- 10.- Cierra tus conexiones, correos, perfiles en redes, etc. al terminar cuando uses equipos o aparatos compartidos. De otra forma dejas expuestos tus contenidos privados.

RECOMENDACIONES PARA COMPARTIR CONTENIDO ÍNTIMO EN REDES (SEXTING)

- 1.- Si vas a compartir contenido íntimo con otras **personas asegúrate de qué sabes quienes son** y hazed un pacto de cuidado mutuo. Confía sólo en las personas que se hayan ganado tu confianza respetándote, la confianza se construye, no se pone a prueba. Asegúrate que compartes el material desde la libertad y no fruto de amenazas o chantajes.
- 2.- **Respetar tu intimidad** y pide a las demás personas que la respeten. Asegúrate que eres respetuosa con la intimidad de las demás personas. Ante la duda, pregunta antes de compartir contenidos íntimos con alguien, asegúrate de que quiere el mismo tipo de comunicación que tú.
- 3.- Si el contenido íntimo es gráfico (fotos, vídeos), asegúrate de que no se te puede identificar en el mismo: **no incluyas imágenes con tu cara**, tatuajes u otras marcas que te identifiquen, tampoco dejes que se pueda identificar tu entorno (títulos, fotos, etc. en las paredes o muebles).
- 4.- Mantente al día en las ventajas e inconvenientes de los distintos tipos de redes, infórmate del nivel de seguridad que tiene cada tipo de red. **Elige las más seguras para compartir los contenidos íntimos.**
- 5.- Confirma que la red por la que compartes estos materiales te permite saber si la otra persona se ha descargado el material o si lo comparte.
- 6.- No uses redes de Wifi públicas para el envío de estos materiales. Asegúrate de que tu red es segura.

7.- **No hagas los envíos rápido y sin pensar**, elige bien que quieres mandar, comprueba que cumple tus requisitos de intimidad y asegúrate de usar la vía adecuada y de mandárselo a la persona que quieres antes de hacer el envío.

8.- **No compartas con nadie contenido íntimo** que te haya enviado otra persona. Asegúrate de que lo conservas con medidas de seguridad adecuada o bórralo después de verlo.

9.- Si te llega contenido de carácter íntimo o sexual que no has pactado con otra persona, **bórralo y hazle saber que no deseas ese tipo de intercambio**. Si el contenido es de terceras personas denuncia la situación y luego bórralo de tus dispositivos. Nunca lo compartas.

10.- Si tu pareja te pide: tus contraseñas, poder geolocalizarte, curiosear tus contenidos privados o conversaciones con otras personas, que contestes inmediatamente a todas sus interacciones virtuales o que le envíes imágenes o contenidos íntimos que tú no deseas compartir, recuerda que todo esto son formas de violencia y control. Ninguna de éstas son demostraciones de afecto o formas de fortalecer una relación. Hablad de ello y marcad unos límites claros. Si necesitas ayuda recuerda que están a tu disposición todos los servicios de prevención frente a la violencia.

REPRODUCCIÓN/FAMILIA

¿Qué violencias vamos a trabajar en este apartado?

Violencias asociadas con el control sobre la reproducción

OBJETIVOS

- Conocer los métodos anticonceptivos eficaces
- Reflexionar sobre el acceso que tenemos a dichos métodos y el uso que hacemos de ellos
- Reflexionar sobre como elaboramos mitos sobre la maternidad y la paternidad

EJERCICIOS

- 1) El mito de la "mujer araña"
- 2) Mapa de métodos y recorridos de uso

Violencia en el marco de la familia

OBJETIVOS

- Imposición del modelo de familia normativa.
- Modelos de familia no normativos pero mayoritarios en nuestra sociedad.
- Valorar si todos los modelos de familia tienen las mismas oportunidades y recursos.

EJERCICIOS

- 4) ¿Mi familia es como las demás?

REPRODUCCIÓN/FAMILIA

ACTIVIDAD 1: EL MITO DE LA MUJER ARAÑA

Dentro de los mitos asociados con las relaciones que circulan en nuestra cultura, uno que se escucha muy frecuentemente es el de “la mujer araña”, una mala mujer, taimada y con aviesas intenciones, que atrapa a un pobre inocente hombre que se enamora de ella hasta perder la cabeza y el capital. Con frecuencia, parte de la tela, que esta “hábil cazadora” teje para atrapar a su presa, es un embarazo. La mujer se queda embarazada para forzar la posibilidad de que él se quede/ocupe de ella y su criatura.

¿Cuántas veces hemos comentado o hemos oído comentar que una mujer estaba tratando de atrapar a un hombre? ¿Pensamos que esto tiene algo que ver con los estereotipos de género que nos inculcan: que toda mujer desea estar en una relación mientras que todo hombre pretende evitarlas y simplemente disfrutar de sexo ocasional? ¿Estamos de acuerdo con estas ideas?



Imagen: NIXON-RUIZ en pixabay

Para analizar un poco mejor este tipo de mitos vamos a hacer un pequeño análisis de qué tipo de imagen nos presenta esta historia de una y otro protagonistas:

CHICO

- * Ignora que practicar la penetración del pene en la vagina produce embarazos.
- * Cree que los embarazos se producen sólo si él quiere.
- * Ignora los métodos anticonceptivos y/o cómo usarlos.
- * No le preocupa el placer y el cuidado de su compañera sexual.
- * Piensa que puede decidir libremente si involucrarse o no en la crianza de las criaturas que ha engendrado.
- * Piensa que las mujeres harán cualquier cosa, hasta arriesgarse a criar solas, por estar con él.
- * Cree que si se produce un embarazo al mantener una relación coital sin ninguna protección es culpa de su compañera sexual

CHICA

- * Asume la decisión de seguir adelante o no con la gestación.
- * Pasa nueve meses de embarazo con sus posibles complicaciones e impactos en su salud.
- * Asume el parto y sus riesgos asociados.
- * Es posible que todo esto lo haga en solitario si el padre decide no involucrarse.
- * Puede convertirse en una de las ocho de cada diez mujeres al frente de un hogar monomarental. Con los riesgos que esto supone de pobreza y exclusión ¹
- * Se ocupará de la crianza en solitario o a medias con un padre que no planificó esa gestación con ella, con el riesgo que esto supone de desentendimiento del proceso por parte de éste.
- * Todo esto lo hace por un compañero del que no está segura de que se vaya a quedar y con el que no puede planificar el proceso ni, a lo mejor, compartirlo.

¹ Hay 1,8 millones de hogares monoparentales y ocho de cada diez están encabezados por una madre, según los datos del [Instituto Nacional de Estadística](#) (INE) de 2018. La mitad de ellos se encuentra en riesgo de pobreza y exclusión, y sufren una tasa de pobreza infantil 15 veces superior a la media, según alerta la Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión social (EAPN, en sus siglas en inglés).

Una vez que hayamos reflexionado sobre estos dos personajes, *¿nos sigue pareciendo creíble la historia de la mujer araña? ¿es posible que en este tipo de historias el chico haya compartido con la chica sus sentimientos? ¿Qué en algún momento haya compartido con ella la idea de que eran algo más que compañeros eróticos, que eran una pareja con algún tipo de proyecto? ¿si el embarazo es fruto de un encuentro casual se puede considerar que alguien está atrapando a alguien? ¿cuál de los dos involucrados en un encuentro casual, que termina en embarazo no planificado, tiene más posibilidades de tener que asumir las decisiones sobre qué hacer y la crianza en caso de que se decida a continuar con la gestación?*

¿Qué persona tiene más posibilidades en todos estos casos de quedar atrapada en una “tela de araña”?

Seguro que nos hemos dado cuenta de que ninguna persona que conocemos cumple los estereotipos descritos en el ejemplo. Los estereotipos suelen ser planos y jamás recogen la complejidad de las personas reales. Esto es parte del absurdo de intentar cumplir con esos estereotipos o de juzgar a las demás personas según ellos.

¿Se nos ocurre algún otro mito relacionado con las relaciones en el que se describan a las personas de forma simple y poco real? (Por ejemplo: la suegra mala, la nuera acaparadora, el hijo manejado por una o por otra, la novia joven y tonta con el hombre mayor, rico o sabio cautivado por los encantos de ella...) ¿Se cumple que estos estereotipos suelen ofrecer una imagen negativa de las mujeres y cierta indulgencia con los comportamientos masculinos? ¿Pensamos que esto tiene algo que ver con el género?

En el caso de las llamadas “mujer araña” las violencias que se ejercen, individual y colectivamente, sobre las mujeres que quedan embarazadas sin una pareja estable o sin haber planificado el embarazo, son múltiples:

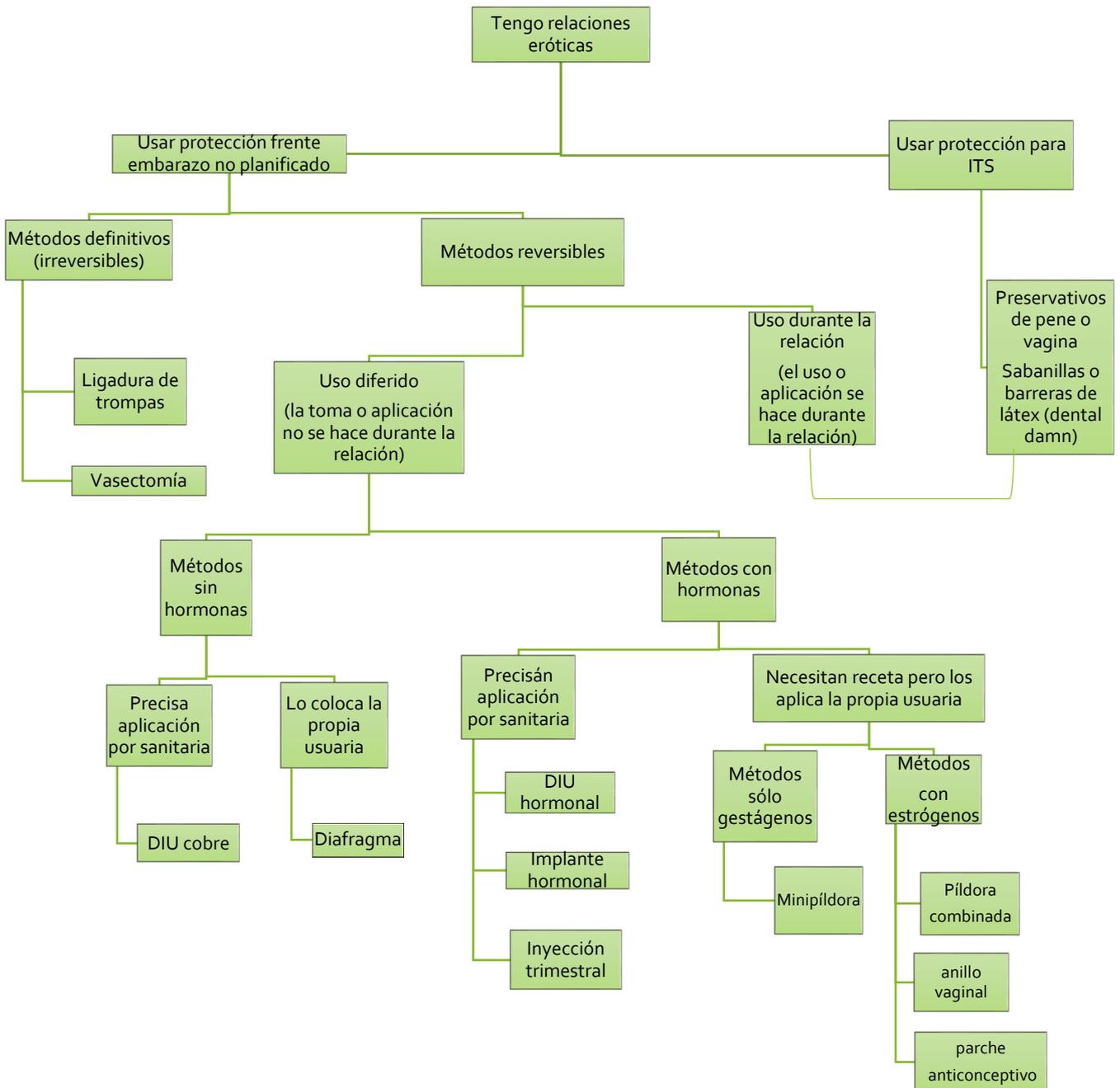
- Juicio social por parte de conocidos y desconocidos
- Abandono emocional y físico
- Mayor riesgo de pobreza y marginalidad
- Dobles y triples jornadas laborales para poder criar en soledad
- Pérdida de oportunidades relacionadas con estudios, trabajo y proyectos vitales

Sin embargo, se las sigue pintando como malas, manipuladoras, aprovechadas, únicas responsables de haberse quedado embarazadas, etc.

¿Qué otros factores de riesgo o violencias tendremos que añadir a esta lista si la mujer además es consumidora de sustancias con potencial adictivo?

ACTIVIDAD 2: MAPA DE MÉTODOS Y RECORRIDOS DE USO

Vamos a recorrer algunos caminos por el mapa de los métodos. Se trata de que cada una tracemos nuestro recorrido y al final podremos encontrar algo de información sobre los distintos destinos que podemos encontrar al final de las decisiones. *¿Qué mayor violencia contra nuestro cuerpo, nuestro placer y nuestra vida, que no poder regular nuestro acceso a la reproducción o a relaciones centradas en el placer libres de miedos y ansiedades?* El derecho a la información sobre los métodos y el acceso a los mismos es uno de nuestros derechos sexuales fundamentales.



Información sobre cómo usar preservativos para pene, vagina y dental dam:

- Para que el uso de las barreras sea eficaz, previendo ITS y evitando embarazos, deben colocarse antes de que inicie el contacto erótico y mantenerse hasta el final de este.
- El calor puede deteriorar el látex, así que las barreras hechas de este material deberán guardarse lejos de fuentes de calor.
- Una mayor fricción durante la práctica puede romper el preservativo para pene, si es preciso podemos usar lubricantes para evitar que esto pase. Los lubricantes deberán tener como base el agua, nunca aceites que pueden romper el látex. Podemos consultar esto en los ingredientes que aparecen en la etiqueta.
- El preservativo para vagina puede colocarse desde el principio del encuentro, con lo que no habrá que parar durante el mismo para colocarlo. El preservativo para pene precisa que éste esté erecto para la colocación. Algunas personas prefieren no tener que parar una vez empezado el juego, el preservativo para vagina será una buena opción en estos casos.
- Cuánto más uses estas barreras, más segura te sentirás y más fácil te resultará su manejo. Es normal que cuando empezamos a usarlas las sensaciones cambien o nos sentimos raras, pero la ventaja que ofrecen en tranquilidad permite que las personas nos podamos concentrar mejor en nuestras sensaciones durante el encuentro y que podamos experimentar sin miedo ni angustia a las consecuencias de lo que estamos haciendo. Esto hace que el encuentro sea mucho más placentero para todas las personas implicadas y que nadie tenga que cortar su placer o interrumpir el juego antes de tiempo.
- Ocúpate de llevar siempre este tipo de protección contigo, nunca sabes cuándo puede surgir un encuentro erótico. Llevarlo y no usarlo no será un problema, necesitarlo y no tenerlo a mano, sí. No dejes tu tranquilidad, tu salud y tu placer en manos de las otras personas.

Puedes ver algunos diagramas de cómo usar estos métodos en las siguientes páginas:

<https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/spanish/male-condom-use.html>

<https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/spanish/Female-condom-use.html>

<https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/spanish/Dental-dam-use.html>

Información sobre otros métodos sin hormonas:

- Los DIU de cobre pueden aumentar la cantidad o la frecuencia del sangrado menstrual. Por este motivo no están indicados en personas con sangrados menstruales abundantes o con anemia. Tampoco protegen frente a ITS.
- El diafragma es un capuchón de látex o silicona médica, que la propia persona se coloca dentro de la vagina antes de mantener relaciones con penetración. Es importante aprender a colocarlo correctamente para asegurar su eficacia máxima (94-96% de eficacia teórica, por la mala colocación es habitual que la eficacia descienda al 84% o menos).
- El diafragma necesita el uso conjunto con cremas espermicidas para que sea eficaz. La aplicación del espermicida la haremos por las dos caras del diafragma al colocarlo y nuevamente dentro de la vagina con cada coito hasta la retirada. El diafragma se retira 6 horas después de la última relación coital.
- El diafragma bien conservado puede durar hasta uno o dos años, dependiendo de la marca y el material del que esté fabricado. Aun así, tendremos que revisarlo regularmente para asegurarnos de que se encuentra en buenas condiciones.

Información sobre métodos hormonales:

- Los métodos hormonales se dividen en dos grandes grupos: los combinados (llevan hormonas similares a los estrógenos y otras similares a los gestágenos) y los de sólo gestágenos.
- Ambos tipos funcionan impidiendo la ovulación. Si los uso correctamente, mis ovarios estarán en reposo todo el tiempo que los esté usando.
- Al no trabajar el ovario, no produce óvulos ni hormonas.
- Al no ovular, no se producen en el útero, los cambios secundarios a la ovulación. Mientras se usan estos métodos no habrá menstruaciones. Por lo tanto, en ningún caso estos métodos son reguladores de la función del ovario. **LOS MÉTODOS HORMONALES NO REGULAN LA FUNCIÓN DEL APARATO REPRODUCTOR.**
- Los métodos combinados, que llevan estrógenos, permiten realizar un descanso de la toma cada cierto tiempo. Eso produce un sangrado de manera regular similar al sangrado menstrual, en cuanto que se elimina por la vagina y procede del útero. Aunque, al no formarse de la misma manera que la menstruación, puede ser diferente en aspecto, cantidad o duración.
- Este sangrado se produce por el descanso, es decir, sólo aparecerá de manera regular en los métodos que permiten un descanso mensual. Durante el uso de los métodos que no tienen descanso (minipildora, implante, inyectable...), es probable que el sangrado desaparezca o se convierta en un manchado irregular y poco frecuente. Esto no es un inconveniente para el cuerpo y en ningún caso se está acumulando o quedando retenido en nuestro interior, simplemente al no existir ovulación, tampoco se fabrica el sangrado que eliminamos con la menstruación.
- Los métodos hormonales no afectan la fertilidad a largo plazo.
- Algunos métodos hormonales tienen contraindicaciones de uso en algunas personas y pueden producir efectos secundarios importantes. Por este motivo, para usarlos necesitaremos una visita con nuestra médica, enfermera o matrona, donde nos explicarán cómo funcionan y también verán si podemos usarlos o si existe algún inconveniente en nuestro caso.
- Algunos efectos secundarios de los métodos son cefaleas, disminución del deseo sexual, alteraciones del estado de ánimo y trombosis (coagulación de la sangre dentro de los vasos sanguíneos). Estos efectos son más frecuentes en los métodos que tienen estrógenos. Es importante descartar un mayor riesgo para estas situaciones en la persona antes de empezar a usar el método.
- Otros efectos como la aparición de acné, caída de pelo o ganancia de peso no son efectos secundarios habituales con los métodos hormonales utilizados hoy en día.
- Aunque ya hayamos usado estos métodos con anterioridad, nuestras circunstancias pueden haber cambiado, por eso es importante que cuando vamos a volver a usarlos, sobre todo después de un tiempo o descanso prolongado, volvamos a consultar a nuestra profesional sanitaria de referencia.
- Los métodos hormonales, sobre todo los combinados, pueden interactuar con otros medicamentos que estemos consumiendo o con otras sustancias de consumo (alcohol, tabaco, cocaína, etc.) multiplicando los efectos secundarios o agravándolos. Es importante que antes de elegir el método comuniquemos a la profesional sanitaria todo lo que estemos consumiendo.
- Los métodos aplicados por la propia paciente requieren un correcto cumplimiento, tengo que acordarme escrupulosamente de la hora de la toma o de los días para el cambio del parche o la retirada y aplicación del anillo. La eficacia del método depende del correcto uso de este.
- Las personas que podemos tener dificultades para seguir esas instrucciones o que tenemos una vida poco rutinaria y muy cambiante, podemos beneficiarnos de métodos de larga duración como el implante, el DIU o los inyectables trimestrales, que nos permiten despreocuparnos de la protección frente al embarazo durante periodos de tiempo más largos.

- La eficacia y el funcionamiento de los métodos hormonales es similar en todos ellos, siempre que se cumplan correctamente las instrucciones de uso.

Información sobre los llamados métodos naturales:

- Se llaman métodos naturales aquellos que no utilizan dispositivos o fármacos para el control de la fertilidad, si no que regulan la manera de practicar el coito o los días en que puede practicarse.
- Estos métodos requieren un gran conocimiento del funcionamiento de mi propio cuerpo y el de mis parejas eróticas.
- Dentro de estos métodos se encuentran el coitus interruptus, métodos de la temperatura o del calendario.
- Su eficacia no supera en ningún caso el 94% y puede ser menor en personas con ciclos no regulares o que consumen sustancias que pueden alterar los ciclos.
- El coitus interruptus consiste en retirar el pene del interior de la vagina antes de que se produzca la eyaculación. Es un método con una eficacia muy baja, inferior al 60%, ya que no tiene en cuenta los espermatozoides presentes en los conductos procedentes de eyaculaciones previas, que pueden ir en el líquido preseminal que sale antes de la eyaculación. Por otra parte, requiere un gran control en un momento en que la persona está más centrada en sus sensaciones y placer que en el control de la situación. Los estereotipos de género que aumentan la fantasía de control por parte de los hombres alimentan la práctica errónea de este tipo de métodos ineficaces.
- Los métodos de la temperatura y el calendario se basan en calcular los días fértiles del ciclo ovulatorio. Será necesario que éste sea regular para que el cálculo sea útil. Las personas jóvenes, irregulares o que usamos sustancias que pueden alterar el ciclo, tendremos muchas dificultades para obtener información fiable. Para obtener los datos que nos orientan sobre el ciclo tendremos que realizar observaciones sobre los cambios en nuestro cuerpo, anotar fechas, temperaturas, etc. con regularidad y de una forma concreta. Necesitaremos entrenamiento para comprender cómo hacerlo y que los datos obtenidos sean fiables.
- Existen algunos dispositivos y test en la farmacia que pueden ayudar a realizar o completar el cálculo de esos días fértiles. Los días fértiles y algunos días previos no se podrá realizar el coito o será preciso usar un método alternativo como los preservativos.

Podemos obtener más información sobre los métodos en:

https://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/icigualdad/galerias/ici_documentos/documentacion/Guia_AnticoncepcionENP_ICI_2017.pdf

Para terminar el ejercicio sobre métodos anticonceptivos vamos a realizar un par de mapas sobre métodos anticonceptivos. Se trata de reflexionar sobre las ideas que teníamos sobre el uso y el acceso a los métodos anticonceptivos. Haremos un mapa con aquellas ideas que fueran ciertas y otro con las ideas erróneas o falsas que tuviéramos sobre este tema (podemos usar la plantilla en blanco de la siguiente página). En el mapa de las ideas ciertas podemos añadir las cosas nuevas que hayamos aprendido, sobre todo aquellas que nos hayan resultado útiles. Luego podemos comparar los mapas que hemos hecho cada una de las personas del grupo y comentar las ideas erróneas que teníamos, *¿eran parecidas las de todas? ¿pensamos que tienen algo que ver con estereotipos de género? ¿se facilita en nuestro entorno el acceso de las mujeres a su erótica o su placer? ¿tenemos garantizado el control sobre nuestra reproducción?*

Información cierta sobre los métodos anticonceptivos

Creencias erróneas sobre los métodos anticonceptivos

ACTIVIDAD 3: ¿MI FAMILIA ES COMO LAS DEMÁS?

¿Cómo son los hogares en el mundo? ¿Se sigue cumpliendo el estereotipo de familia nuclear, una pareja heterosexual con dos o más criaturas y un utilitario aparcado en la puerta de su casa/piso? Según los resultados de un macroestudio llevado a cabo por ONUMujeres, para valorar el progreso de las mujeres en el mundo, la realidad es diversa también en este apartado. En la actualidad, a nivel mundial, esa imagen de familia "tipo" corresponde con menos de 4 de cada diez hogares (37%). Casi un tercio corresponden a hogares con familias extensas, aquellas unidades familiares que además de progenitores con criaturas

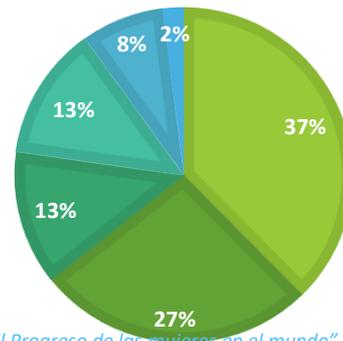
incluyen abuelos o abuelas, tíos y tías, primos, etc. El 13% corresponde a parejas heterosexuales u homosexuales (modelo en aumento en todas las regiones del mundo). Otro 13% equivale a personas que habitan solas. Un 8% corresponden a hogares monoparentales, de los cuales más del 80%, en todo el mundo, son monomarentales (una madre y criaturas). Por último, existen un 2% de hogares formados por convivientes sin parentesco familiar (amistades, personas que comparten el alojamiento, etc.).

Si echamos un vistazo a la situación en Europa, estas cifras todavía se alejan más del modelo normativo de familia. En nuestro entorno sólo uno de cuatro hogares cumple el modelo normativo (25%). Un porcentaje prácticamente igual al de las parejas, heterosexuales u homosexuales, sin criaturas. En ambos casos menor a los hogares formados por personas que viven solas (28%). Lo que sí se mantiene igual que en el promedio mundial, es el alto porcentaje de hogares monomarentales, que supera el 80% del total de los hogares con una sola persona adulta involucrada en la crianza.

Varios informes han recogido el mayor riesgo de estos hogares monomarentales de caer en exclusión y pobreza. En España el Informe *Monomarentalidad y empleo*, que la Fundación Adecco lanzó en el año 2018, calculaba que el 56% de estos hogares estaban en riesgo de pobreza; con un 45% de las mujeres que los encabezaban en paro y un 56% con menos de 600€ al mes de presupuesto en el hogar. En el 2019,

TIPOS DE HOGARES PROMEDIO A NIVEL MUNDIAL

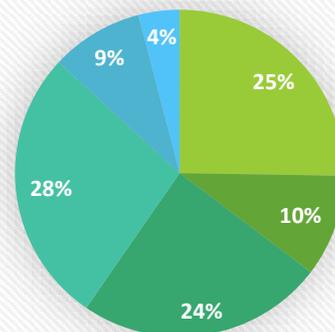
- Pareja con criaturas
- Familia extensa
- Pareja sola
- Unipersonales
- Monoparentales
- Sin parentesco



Fuente: Informe "El Progreso de las mujeres en el mundo". ONU Mujeres, 2019

Tipos de hogares promedio en Europa

Fuente: Informe "El Progreso de las mujeres en el mundo". ONU Mujeres, 2019



- Pareja con criaturas
- Familia extensa
- Pareja sola
- Unipersonal
- Monoparental
- Sin parentesco

la Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en el Estado Español (EAPN) en su informe sobre *Género, Monoparentalidad y Rentas Mínimas* señala que los hogares de este tipo en riesgo de pobreza son el 50%. Cifras que ya había denunciado la ONG Save The Children en el informe *Más solas que nunca* en el año 2015.

¿Cómo son nuestros hogares? ¿A qué grupo de los vistos en los gráficos pertenecen? ¿En qué tipos de hogares hemos vivido? ¿En alguno de esos hogares hemos tenido dificultades económicas? Hagamos una representación del hogar de cada una de nosotras y expongamos los tipos de hogar que hay en el grupo. ¿Son todos iguales? ¿Siguen el modelo normativo de familia?

Los estereotipos de género invisibilizan la diversidad de las expresiones identitarias, la heteronormatividad hace lo mismo con la diversidad en los afectos y en las relaciones, el coitocentrismo hace desaparecer cualquier otra forma de placer o erótica, así el modelo normativo de familia dificulta la visibilización de la diversidad en los hogares y en las familias. Esto hará que las oportunidades, las ayudas, los recursos ... lleguen de manera diferente a unos y otros tipos de familia. Durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19, vimos muchos casos de hogares con dificultades para cubrir sus necesidades básicas, así como muchas criaturas con dificultad para poder seguir los estudios por falta de acceso a la tecnología necesaria. Las mujeres acumulan las tasas más altas de paro, de paro de larga duración y de empleos precarios. La brecha salarial en nuestro país, durante el año 2019, ascendía hasta una media de 324 euros de cotización al mes superior para los hombres que para las mujeres. En los niveles inferiores de cotización la brecha podía alcanzar los 563 euros, mientras que en niveles de cotización superiores descendía hasta los 325 euros (Datos de la Seguridad Social). Es decir, en los empleos peor remunerados, que son los más feminizados, las mujeres pueden llegar a tener una diferencia en el sueldo base superior a los 500 euros al mes. Muchos de los hogares monomarentales pertenecen a esta categoría de ingresos.

¿Pensamos que es violento por parte del sistema que las ayudas a las familias suelen estar diseñadas para la familia tipo más que para estos hogares más vulnerables? ¿Pensamos que algo de lo que hemos visto sobre los estereotipos de género favorece la aparición de este tipo de hogares y de las dificultades que tienen que enfrentar?

Una vez más, se demuestra que la violencia forma parte de la estructura del sistema, que no es algo que les pasa a unas pocas personas, es la base del sistema patriarcal. Para mantener un sistema jerárquico, los recursos y las oportunidades tienen que distribuirse de manera que la desigualdad permanezca.

¿Qué tipo de cambios en el sistema o de reestructuración de los recursos crees que sería útil para este tipo de familias? Imagínate un sistema de convivencia en el que no hubiera estas diferencias, ¿cómo sería la educación de las criaturas en ese sistema? ¿sería importante sexarles al nacer?

LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO ESPECÍFICAS EN CONTEXTOS DE CONSUMO DE DROGAS

Antes de empezar a hablar de las violencias de género en el ámbito de la sexualidad, en los diferentes contextos de consumo de drogas, es necesario reflexionar sobre el concepto y significado de los contextos de consumo de drogas. Se puede entender por contexto de consumo drogas como un espacio físico o relacional constituido por unas normas, valores y costumbres determinadas donde se usan las drogas con un fin recreativo o de supervivencia, por ejemplo, estos contextos están influidos por determinantes sociales, culturales y económicos que afectan a las personas y colectivos de diferente forma en función del género, la clase, la etnia, sexualidad, estado de salud, etc., derivando a situaciones discriminatorias o privilegiadas en torno a estas categorías. Este punto de vista ayuda a identificar a qué desigualdades están expuestas las mujeres en el contexto de consumo donde se interviene.

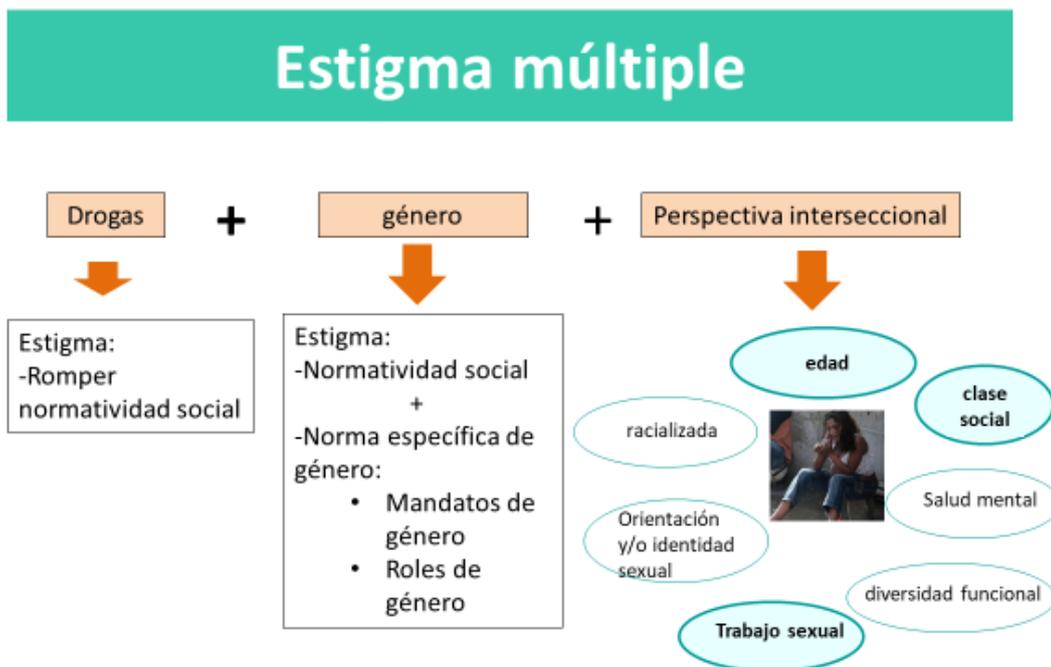
Diferentes estudios explican que el contexto social donde se da el consumo de sustancias es un factor importante **que influye en los riesgos y daños a la hora de sufrir violencias sexuales y comprenderlos es una forma de prevenirlas**. Existen evidencias que hay una relación dinámica entre el uso de sustancias y las violencias sexuales como el **estigma y la autoculpabilidad** por el uso de drogas en mujeres, la dependencia para su suministro o en la idea que las drogas justifican comportamientos machistas.

Las mujeres que consumen drogas están sometidas a un conjunto de mandatos de género derivados del sistema capitalista patriarcal que influyen en la forma de cómo son tratadas y consideradas socialmente. Históricamente, a los hombres y las mujeres se les ha educado des de la socialización diferencial y asimétrica, castigadora de las transgresiones, con la finalidad de mantener el sistema de dominación. Cada una de las identidades, la masculina y la femenina se ha construido a través de creencias, mitos y estereotipos dónde lo masculino se convierte en la norma universal y lo femenino se minusvalora o se invisibiliza.

Mientras que a las mujeres se les ha atribuido el rol de cuidadoras, la presión por agradar y atender a los demás, sentirse parte de un espacio como fuente de valor propio y a tener una gestión emocional más desarrollada que los hombres, a ellos se les ha educado en la autonomía, la independencia y la sexualidad compulsiva. El consumo de drogas magnifica la penalización de la desobediencia de estos mandatos sobre todo en las mujeres, las cuales sufren doble estigma por ser *malas mujeres* y *malas madres* por no tener hábitos saludables para cuidar sus hijos e hijas.

El consumo de drogas es visto de forma distinta entre hombres y mujeres. En los hombres puede ser percibido como un elemento de estatus intragrupo: se interpreta como una práctica transgresora de las

normas sociales y, por lo tanto, aceptable desde el modelo de la masculinidad hegemónica. En el caso de las mujeres, supone una ruptura con el modelo de feminidad, del cual se espera que sean responsables, precavidas y no desinhibidas. Por lo tanto, las mujeres pueden ser estigmatizadas, juzgadas y consideradas "presas fáciles". En situaciones de violencia, el consumo de drogas culpabiliza a las mujeres y desresponsabiliza a los hombres.



Se puede ampliar información sobre género, violencia y usos de drogas a través del siguiente enlace de la Revista Infonova nº 35: Género y Adicciones

<http://www.generoydrogodependencias.org/2019/03/04/revista-infonova-genero-y-adicciones/>

LAS VIOLENCIAS DE GÉNERO ESPECÍFICAS EN CONTEXTOS DE CONSUMO DE DROGAS

ACTIVIDAD 1 MANDATOS DE GÉNERO EN LAS FORMAS DE CONSUMO, SUS MANIFESTACIONES Y CONSECUENCIAS

Es importante identificar aquellos mandatos de género sobre los que hemos estado socializados y socializadas todas y cómo éstos afectan en las formas de consumo y nuestro posicionamiento al respecto.

Para ello, a través de cuatro mandatos diferenciados de género se realizará un análisis sobre la posible relación e influencia de éstos en el inicio y forma del consumo, las vivencias sobre el propio consumo, las dinámicas que se establecen alrededor del consumo, el estigma, etc. En el cuadro siguiente se adjuntan algunas preguntas a modo de ejemplo para facilitar la reflexión.

MANDATO PARA LOS HOMBRES	CONSECUENCIAS EN EL CONSUMO
Tener poder y ejercer control y dominación	¿Cómo puede dificultar la recuperación este mandato? ¿Qué renuncias implica dejar de consumir?
Violencia/agresividad para resolver conflictos	¿Qué vinculación vemos con posibles recaídas?
Asumir riesgos	¿Puede suponer este mandato un factor de riesgo en si respecto a la gravedad e inicio del consumo?
Gestión emocional deficitaria	¿Qué papel juega en la historia de consumo de la persona? ¿Puede influir en las recaídas?
MANDATO PARA LAS MUJERES	CONSECUENCIAS EN EL CONSUMO
Cuidado de los/las demás antes que de una misma	¿Qué impacto tiene el rol de la maternidad en su proceso de recuperación y/o de consumo?
Gustar a los demás (especialmente a los hombres a través del cuerpo)	¿Qué relación vemos entre el uso del propio cuerpo y el consumo en distintos contextos?
Necesidad de pertenecer, formar parte de	¿Cómo impacta en las relaciones de pareja? ¿Se puede priorizar el estar con la pareja antes de la propia recuperación? ¿Qué papel juega la pareja en el inicio del consumo de la propia mujer y en la evolución de éste?
Gestión emocional adecuada, "ser equilibrada"	¿Qué consecuencias tiene que una mujer no cumpla este mandato? ¿Cuándo una mujer no se muestra con autocontrol emocional?

Observaciones:

Se puede realizar en una versión más sencilla y abierta que consiste en listar en dos columnas aquellos adjetivos y atributos que solemos ubicar de forma diferencial en mujeres y hombres para en un segundo momento nombrar aquellos estereotipos que acompañan a las mujeres y hombres que consumen. Finalmente analizamos su correlación.

"Se nos olvida que hay sectores de mujeres con necesidades y problemas específicos. En lugar de estar preguntándonos continuamente en qué se equivocan estas mujeres, lo que les tendríamos que hacer es preguntar cómo están solucionando los problemas y qué podemos aprender de ellas"

Dolores Juliano

POSICIONAMIENTO COMO AGENTES DE SALUD

Como agentes de salud, hay que tener en cuenta que las intervenciones vienen influenciadas por creencias y comportamientos culturales que nos hacen comprender y actuar ante determinadas situaciones de una forma u otra. Por este motivo es necesario reflexionar sobre uno o una misma, tomar conciencia de la posición que tomamos a la hora de actuar ante un contexto determinado, para detectar que elementos como los conocimientos, habilidades y creencias pueden facilitar o limitar una actuación como agente de salud.

ACTIVIDAD 2: REVISANDO LA PROPIA MOCHILA PERSONAL

Os proponemos que reflexionéis sobre vuestro posicionamiento a través de las siguientes preguntas:

- ¿En qué género se me ha educado a lo largo de la vida por los diferentes agentes socializadores (familia, escuela, amigos, actividades extraescolares, asociacionismo juvenil...)? ¿En qué puede facilitar o limitar mi actuación?
- ¿Cómo me siento con mi identidad sexual y qué papel puede tener a la hora de relacionarme con las personas beneficiarias del servicio en el que trabajo?
- ¿Mi posición económica actual tiene algún elemento facilitador o limitador?
- ¿La etnia con la que me siento identificada en que puede facilitar o limitar mis actuaciones?
- ¿Qué he aprendido del apoyo familiar y social vivido a lo largo de mi vida que me ayude a comprender o a distanciarme de determinadas situaciones?
- ¿Qué objetivo tengo como agente de salud ante el contexto donde estoy trabajando?

- ¿Qué pienso sobre el consumo de drogas? ¿Tengo la misma perspectiva ante las mujeres que consumen drogas y los hombres que lo hacen? ¿Pienso de la misma forma ante las personas de una edad joven o más adulta?
- ¿Por qué creo que debo aplicar la perspectiva de género a mis actuaciones como profesional?

Es necesario cuestionarse y reflexionar sobre el propio posicionamiento en relación al género, la identidad sexual, la posición económica, la situación de apoyo familiar y social vivido al largo de la vida, la perspectiva ideológica que se tiene ante las drogas, qué papel tiene la perspectiva de género a la hora de realizar las intervenciones, qué percepción tiene uno/a mismo/a de las personas que han sufrido situaciones de violencias sexuales... Hacer una reflexión sobre el propio posicionamiento y el del centro, servicio o proyecto donde se actúa es una forma de acercarse a adoptar una perspectiva de género interseccional que permita desnaturalizar y visibilizar aquello oculto del sistema patriarcal. Permite identificar qué experiencias propias influyen en la forma de comprender fenómenos y cómo se actúa ante esos, asumiendo la responsabilidad ética del trabajo desde el respeto y la comprensión.

De esta forma, poder analizar la realidad de la persona y su situación teniendo en cuenta la influencia de la estructura social en las subjetividades de las personas y colectivos, así como, incorporar una posición crítica de las relaciones de poder entre hombres y mujeres, clases sociales, etnias y otras desigualdades que se establecen tanto en las relaciones entre profesionales y beneficiarios y beneficiarias de servicios y proyectos, y los vínculos dentro del mismo colectivo.

ACTIVIDAD 4: EJES DE DESIGUALDAD Y PRIVILEGIOS. LA FLOR INTERSECCIONAL

A través de la serie de viñetas de *Miriam Dobson* puedes introducir y trabajar de forma sencilla el concepto de Interseccionalidad. Son materiales originales en inglés pero que se encuentran traducidos al español en diferentes blogs en internet.

<https://miriamdobson.com/2013/07/12/intersectionality-a-fun-guide-now-in-powerpoint-presentation-formation/#more-65>

Para reforzar el trabajo sobre interseccionalidad puedes acompañarlo de la actividad sobre “*el lado de la línea en el que estoy*”. Se trata de pedir a las personas participantes que se pongan de pie en fila una delante de la otra y que hagan un paso hacia un lado si se sienten identificados/as con la frase que se lee en cada momento. En caso de que no hayan vivido nunca la situación que se relata se queda en la línea imaginaria que hemos creado. Al final del ejercicio se reflexiona sobre las veces que nos hemos movido y como nos hemos sentido.

Algunas de las frases que se pueden usar son:

- ¿Te ha pasado que te miraban raro por la calle al andar con tu pareja por la mano?
- ¿Has tenido problemas en acceder a un edificio por no tener ascensores?
- ¿Te han hecho abrir el bolso en una tienda para controlar que no hayas robado nada?
- ¿Te has sentido acosada/a (miradas, que te metan manos, etc.) sexualmente alguna vez en los medios de transportes (bus, metro, etc.)?
- ¿Te ha parado alguna vez la policía por la calle para pedirte la identificación?
- ¿Te has sentido insegura/a por la calle volviendo a casa de noche?
- ¿Has percibido alguna vez que cuando pasas cerca de las personas por la calle se agarran al bolso por miedo a que les quieras robar?
- ¿Te han hecho sentir alguna vez “menos mujer” o “menos hombre” por no tener hijos/hijas?
- ¿Alguien se ha sorprendido por el hecho de que hayas ido a la universidad?
- ¿Te has sentido que las otras personas se hacían una idea de ti a partir de tu acento?



La forma en cómo se interpretan situaciones como el uso de drogas o los prejuicios ante las supervivientes de violencias de género, permite no adquirir una actitud paternalista y entender a las mujeres que sufren violencias sexuales y machistas como supervivientes y no como víctimas, además de crear un vínculo de confianza para expresar y denunciar las violencias, se fomenta el empoderamiento de las mujeres para hacer frente a situaciones de riesgo. Además, analizando el propio objetivo como agente de salud y asumiendo el foco de actuación como promotoras de salud con perspectiva de género permite identificar que las personas beneficiarias tienen recursos personales desarrollados y en proceso de desarrollo para hacer frente a situaciones que generan malestar o perjudican su salud, pero también que potencian sus propias habilidades y capacidades para mejorar su situación; fomentando, así, su empoderamiento y autonomía.

ASPECTOS TRANSVERSALES SOBRE VIOLENCIAS SEXUALES Y CONSUMO

Independientemente de cuales sean los contextos de consumo encontramos algunas vivencias que están presentes en la mayoría de las mujeres que presentan un consumo problemático de drogas. Estas vivencias ejemplifican las desigualdades estructurales por razón de género y nos hablan del impacto en la experiencia subjetiva de las mujeres y en su sexualidad.

1. Las violencias sexuales en la infancia y el impacto en patrones de consumo y vivencias sobre la propia sexualidad
2. Estigma de puta y autoestigma de las mujeres que consumen
3. Violencias derivadas del intercambio de sustancias por sexo
4. Violencias sexuales en las relaciones sexo-afectivas

1. Las violencias sexuales en la infancia y la adolescencia y el impacto en patrones de consumo y vivencias entorno a la propia sexualidad

Si bien no existen datos confirmados al respecto, se estima que entre un 40 y un 70% de las mujeres con consumos problemáticos de drogas han sufrido violencias sexuales en la infancia y/o adolescencia. Estas vivencias colocan a las mujeres en una posición de mayor vulnerabilidad respecto al inicio del consumo de drogas y la posterior severidad de la adicción. A su vez representan un inicio en la sexualidad que supone una experiencia traumática que puede incidir de forma negativa en su vida sexual adulta. En este punto nos encontramos ante una mayor dificultad de identificación de violencias sexuales posteriores.

Así pues, en los relatos de las mujeres drogodependientes encontramos a menudo una dificultad para identificar su propio placer y deseo fruto de esas violencias sexuales originales que han situado su cuerpo y su sentir en el lugar de la objetivación. Por consiguiente, sería un error no tener en cuenta en la práctica profesional diaria, esta vinculación tan estrecha entre ambos factores (la violencia sexual en la infancia y el consumo problemático de drogas). Es importante entonces acompañarlas a descubrir la conexión con su propio cuerpo y deseo sexual a la vez que es necesario entender que su consumo de drogas está relacionado con esta primera experiencia. Será imprescindible incorporar la perspectiva de género para entender porque el mensaje que aprendido sobre cuál es su “valor” con relación al sexo tanto en su experiencia personal como en todo el contexto social opera es su forma de verse y mirarse a ellas mismas.

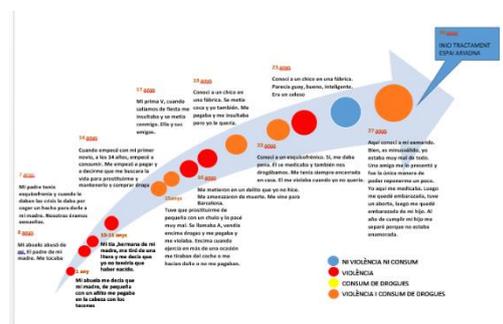
ACTIVIDAD 5: ¿QUÉ HAY DETRÁS DE LOS DATOS?

Según datos estadísticos del proyecto Metzineres, proyecto integral de reducción de daños exclusivo para mujeres (<https://metzineres.net/index-es.html>), respecto a las violencias vividas en la etapa de la infancia las mujeres consumidoras de su servicio expresan que:

- Un 51% han vivido agresiones físicas
- Un 36 % han vivido agresiones sexuales
- Un 17% han vivido violaciones
- Un 47% han vivido agresiones psicológicas

Otros estudios en comunidades terapéuticas presentan una correlación de hasta el 75% de agresiones sexuales y violaciones en edad infantil y patrones de consumo posteriores.

Trazad la historia de vida de cada mujer de forma paralela a los distintos episodios de consumo y los episodios o situaciones que identifiquen o relaten de violencia. Y visibilizad la correlación que en muchas ocasiones existe. Podemos ver a modo de ejemplo una línea de vida con una mujer usuaria dentro del Proyecto *Espacio Ariadna* (recurso residencial especializado para mujeres con problemática de consumo y situación de violencias de género):



2. Estigma de “puta” y autoestigma de las mujeres consumidoras

La mirada social patriarcal respecto a las mujeres consumidoras está cargada de prejuicios y estereotipos. Uno de los más frecuentes es la asociación del consumo de drogas con la práctica del trabajo sexual como algo inherente a la condición de mujer drogodependiente. Así mismo el estigma asociado a la prostitución es, muy a menudo, incorporado en su identidad generando lo que llamamos “autoestigma”; esta mirada las conduce a un rechazo de ellas mismas incidiendo directamente en su autoestima y también, de nuevo, en el cuestionamiento de su propia sexualidad. El sexo por supervivencia puede ser un recurso utilizado en muchos casos en momentos o épocas concretas. Es importante trabajar con ellas la legitimación de esta estrategia de supervivencia y entender (las profesionales) que esta actividad no es una condición de su identidad sino una actividad a la que ha recurrido que no se convierte en algo definitorio de sí mismas.

3. Violencias derivadas del intercambio de sustancias por sexo

El intercambio de sustancias por sexo explícita o implícitamente en los diferentes contextos de consumo de drogas (problemáticos o no). También aquí será fundamental el análisis desde la perspectiva de género entendiendo que cada una/o juega un papel desde una posición de poder distinta pero legítima si conocemos bien el contexto patriarcal en el que hemos aprendido a

sobrevivir las mujeres. No es adecuada efectuar un juicio de valor ante el relato de estas situaciones. Las mujeres hemos aprendido que nuestro valor está en la sexualización de nuestros cuerpos y, por consiguiente, no podemos juzgarlo sin entender de donde procede. Sin embargo, es importante trabajar aquí la capacidad de poner límites ante cualquier situación; el ofrecimiento de drogas a cambio de prácticas sexuales debe ser en todos los casos algo negociado a priori donde las mujeres consumidoras pueden establecer sus propias reglas. En este punto es donde el trabajo estará vinculado a diferenciar el consentimiento de la violencia sexual. Poder escuchar el relato de las violencias sexuales vinculadas a estas prácticas significará empezar a conocer en el propio cuerpo aquello que aceptamos, queremos o deseamos de aquello que nos es impuesto.

4. Violencias sexuales en las relaciones sexo-afectivas

Las relaciones sexo afectivas- hablamos en concreto de relaciones heterosexuales- en los contextos de consumo problemático de drogas pueden tomar formas muy distintas. Es importante no prejuizar a partir de nuestros propios esquemas o modelos sobre que componentes debe tener una relación sexo afectiva. Debemos escuchar, ante todo, cuáles son los vínculos significativos para cada persona y que función cumplen en su vida.

A su vez las relaciones sexo afectivas pueden resultar el terreno más ambiguo y, por consiguiente, menos seguro para las mujeres, para todas. Aún más si cabe para las mujeres que tienen un consumo de drogas problemático. Los mitos del amor romántico y los mandatos sobre cuál es el papel que debemos jugar las mujeres en las relaciones afectivas inciden profundamente en la capacidad de conocer nuestro deseo afectivo sexual y por consiguiente la capacidad para identificar todas las violencias de género y en concreto las violencias sexuales. En nombre del amor podemos sentir el mandato -que aprendemos desde el inicio de la vida sexual- de la obligación de tener relaciones sexuales en cualquier relación que consideremos significativa.

En el caso de las mujeres con consumo problemático se añade ese aprendizaje subjetivo vinculado al estigma de mujer drogodependiente por el que se sienten menos merecedoras de afecto y menos legitimadas para decidir sobre su propia actividad sexual en relación con su deseo. Es más difícil aún poner límites en estos casos tanto a las relaciones sexuales con la pareja como al uso instrumental por parte de la pareja para que ella ejerza la prostitución como modus vivendi de ambos. Está en las mujeres drogodependientes la capacidad de decidir sobre ellas mismas si podemos, a través de un abordaje feminista, ayudar a identificar qué quieren, necesitan, a qué acceden y por qué.

ACTIVIDAD 6: ACUSADOS

Visiona el siguiente video sobre una escena de la película *Acusados* de *Jonathan Kaplan* y reflexiona alrededor de las múltiples violencias que acompañan a las mujeres consumidoras.

<https://youtu.be/heoDgLSB85Y>



¿Cuántas violencias de género puedes identificar?

Reflexiona alrededor de:

- Las violencias institucionales
- las violencias sexuales en contexto de consumo y su “naturalización”
- El doble y triple estigma de las mujeres que consumen
- ¿Qué gestión hace desde los medios de comunicación y qué impacto tiene sobre la mujer?

CONTEXTOS DE CONSUMO Y VIOLENCIAS DE GÉNERO

VIOLENCIAS SEXUALES EN LA VÍA PÚBLICA COMO ESPACIO DE CONSUMO COTIDIANO

Durante el día y la noche la vía pública también se convierte en un espacio de consumo de drogas. A menudo se da en espacios no visibles o marginales donde se consumen tanto sustancias legales como ilegales. Este apartado se centra en las mujeres consumidoras de drogas por vía intravenosa y/o fumada que consumen cotidianamente en la vía pública.

Según Roig (2019), las mujeres acostumbran a consumir más en domicilios privados o en espacios públicos, mientras que los hombres hacen mayor uso de salas de consumo supervisado. Esto conlleva una serie de riesgos como mayores cifras de sobredosis, agresiones sexuales, infecciones, etc. Uno de los motivos por los cuales ocupan estos espacios es por las barreras patriarcales institucionales que presentan los servicios de atención a las drogodependencias. Éstos no se ajustan a las necesidades reales de las mujeres. También porque las mujeres sufren un doble estigma: romper con la feminidad hegemónica y su relación con la ilegalidad (Romo en Llord, 2013, p.11) y son a la vez objeto de doble penalización moral y social (Martínez en Llord, 2013, p.11) que les dificulta el acceso y adecuación de los servicios socio sanitarios y los recursos comunitarios. A menudo son vistas como incapaces de ejercer la maternidad, por lo que tienen un alto riesgo de perder la custodia de sus hijos/as ya que su comportamiento se percibe como antinatural porque cuestiona el que se supone que es el rol principal de las mujeres: ser madres – según la construcción tradicional del género –.

Datos recientes de la Reunión Anual de la Sociedad Española de Epidemiología muestran como las mujeres inyectoras acostumbran a ser más jóvenes que los hombres, tener menor nivel de estudios y disponen muy pocas de un trabajo regular, paro o apoyo familiar. Han sufrido más muertes por sobredosis, más infecciones por VIH, penas de cárcel desproporcionadas y pérdidas de custodias de sus hijos e hijas. Todo esto lleva a las mujeres a vivir en condiciones muy precarias a nivel social y económico dónde los acompaña el consumo de drogas que incrementa su situación de vulnerabilidad.

La conexión entre el uso de sustancias y las violencias de género es heterogénea, es decir, en muchas ocasiones el consumo de drogas las sitúa en una posición de mayor vulnerabilidad para ser agredidas, pero no es la causa principal. Las violencias sexuales son fruto del sistema patriarcal y es necesario desresponsabilizar a las mujeres de que las agresiones sexuales dependen de su consumo, su comportamiento, etc., porque son los factores estructurales los que hacen aumentar los riesgos a sufrir violencias.

Al encontrarse en una situación de precariedad y marginalidad, las mujeres acostumbran a buscar protección en la pareja, generándose un vínculo de dependencia que les hace más vulnerables, pero a la vez es también una forma de supervivencia. Diferentes estudios ponen de manifiesto las violencias sexuales que sufren por parte de su pareja, como, por ejemplo, la obligación de mantener relaciones sexuales con otros hombres a cambio de sustancias o dinero. Desde la mirada masculina hegemónica, el cuerpo de la mujer se vuelve una herramienta para obtener beneficios; síntoma de las creencias sociales patriarcales donde ellas son objetos sexuales deseables a los que explotar. Pero en los contextos de consumo de drogas también existe el dogma que las mujeres tienen menos dignidad por el hecho de consumir drogas porque no están cumpliendo con el rol tradicional de género y, por lo tanto, “han fracasado en la vida”. Mientras que el ideal patriarcal pretende que las mujeres sean cuerpos deseables para los hombres, la estigmatización de las mujeres que usan drogas perjudica a su autoestima sintiendo culpa y vergüenza por la situación que se encuentran. Estos factores hacen que tengan más riesgos a la hora de sufrir violencias sexuales, ya que se les exige un modelo por una parte y se las castiga moralmente por la otra.

Además, también hay hombres que controlan las dosis de las mujeres, cantidades, momentos y compañías del consumo como demostración de lealtad ante la relación. Sufren violencia verbal con insultos y amenazas, control del dinero y de las prestaciones económicas que perciben, también promueven el aislamiento de familiares y amistades y de los servicios públicos como los Servicios Sociales.

Los datos estadísticos de diferentes estudios muestran que las mujeres tienen mayor riesgo de contraer VIH u otras enfermedades de transmisión sexual, ya que el uso de medidas de protección en las relaciones sexuales es aún un tema que debe trabajarse socialmente. Bajo argumentos como “sin preservativo hay más placer” o “da igual usar preservativo, luego compartimos jeringuilla, así que, si tenemos que pillar alguna cosa va a pasar igualmente” y, además vinculados a los mitos del amor romántico donde el “compartir” juega un papel en el amor las mujeres están más expuestas.

Las sustancias pasan a ser una herramienta de poder para los hombres que quieren tener sexo. En ocasiones se ofrece droga gratuita esperando que quienes la reciban ofrezcan “favores sexuales”, sintiéndose coaccionadas de forma explícita y sometiéndose a relaciones sexuales no deseadas y a veces prácticas no consentidas.

ACTIVIDAD 7 ACUSADOS

En los siguientes fragmentos se pueden identificar estereotipos sexistas sobre las mujeres consumidoras. ¿Sabrías identificarlos?

La chica estaba drogada... Cuando ella esta así, yo sé que quiere, ella se deja (Ramón, 23 años).

Si tienes pareja, estas cosas no te pasan porque saben que si no él se va a meter y tendrán problemas (Silvia, 35 años).

Creo que hay una expectativa de que, si un hombre invita a una dosis a una mujer, ella tiene que acostarse con él. Yo lo he hecho un par de veces. Solo porque quería que se callaran. (Karen, 30 años).

Cuando sube, me encanta la sensación, tengo calor ahí abajo y muchas ganas de follar. Además, si ella esta drogada, mucho mejor, se deja más y se queja menos (Ricardo, 37 años).

Él me hizo responsable de obtener drogas, básicamente yo me vendía para obtener dinero, y eso hizo que mi autoestima fuera cada vez más para abajo (Yolanda, 28 años).

Estos fragmentos muestran el papel que tienen las drogas en el mantenimiento de las relaciones sexuales. Muchos hombres abusan de los efectos de determinadas sustancias para abusar sexualmente o para que ellas adopten un comportamiento sumiso.

ACTIVIDAD 8: EN PRIMERA PERSONA

Visiona el siguiente video de la Asociación Realidades donde hablan mujeres en situación de calle sobre sus experiencias en primera persona. Analiza las distintas vivencias en clave de consumo y de violencias de género. Profundizar en el debate con las mujeres usuarias y ayudar a identificar ciertas situaciones propias vividas.



<https://asociacionrealidades.org/mujeressinhogar/>

VIOLENCIAS SEXUALES EN CONTEXTOS INSTITUCIONALES Y VULNERACIÓN DE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Según el estudio realizado por la Oficina de la Droga y Delito de las Naciones Unidas (2004) existen una serie de obstáculos que perjudican la atención y el tratamiento de las mujeres consumidoras de drogas. Estos son sistémicos y se derivan del sistema capitalista patriarcal.

Por una parte, se identifica que las mujeres no acuden a los centros debido a la estigmatización, la vergüenza y la culpa que sienten, el miedo a perder a los hijos e hijas, la falta de apoyo por parte de las parejas o familiares, y la falta de confianza en el centro (Roig, 2019, p.92).

Por otra parte, y de forma estructural, los centros no están diseñados teniendo en cuenta los factores determinantes del estado de salud y sus resultados en las mujeres ni se aplican medidas transversales con perspectiva de género que atiendan sus necesidades.

Las mujeres consumidoras están sometidas a una doble y triple estigmatización que puede provocar la invisibilización de consumo problemático de sustancias como los psicofármacos y el alcohol. La triple estigmatización está relacionada con los riesgos a contagiarse de VIH, ITS y otras enfermedades, causando preocupaciones y miedos diversos como el miedo al rechazo, al contagio, a no poder ser madres...

La feminidad hegemónica conduce a las mujeres a depender del reconocimiento de los demás, sobre todo de los hombres, y de lo que ellas pueden dar para los otros para construir su autoestima. Este rol adoptado pone en riesgo a las mujeres de sufrir violencia de género por la dependencia que se genera hacia la pareja. Esto explica porque muchas mujeres que acuden a centros de atención a las drogodependencias lo hacen acompañadas de sus parejas también consumidoras. Esto puede facilitar la intervención ya que acuden al servicio, pero puede ser un obstáculo para encontrar un espacio de intimidad profesional con ella o dificultar que él la deje participar en actividades que ella quiere.

La violencia de género, el consumo de drogas y la salud mental están interrelacionados entre sí ya que los traumas en su historia de vida, las violencias de género estructurales e interpersonales cotidianas y las situaciones de precariedad social y económica a las que se ven sometidas, hace que muchas de ellas se enfrenten a diferentes problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión. Por este motivo es importante plantear un abordaje integral desde la promoción de la salud y la perspectiva de género: potenciando las capacidades y habilidades de las personas beneficiarias de los servicios acompañándolas de forma sociosanitaria y teniendo en cuenta todos los aspectos donde el género tiene una influencia explícita e implícita que dificulta su desarrollo personal y colectivo.

Los centros de atención a las drogodependencias tienen un papel muy importante en el abordaje de las violencias sexuales. Como ya se ha comentado en el apartado anterior, todas las mujeres corren el riesgo de ser agredidas. Muchas violencias además de producirse en la calle también pueden producirse en los propios centros o en los entornos; algunos ejemplos son: comentarios incómodos, miradas, tocamientos y situaciones de acoso ... Para abordarlo es necesario tener una estrategia de actuación contra las violencias sexuales que contenga acciones desde la sensibilización, prevención, identificación, atención y recuperación.

En la sensibilización se deberían trabajar los diferentes estigmas que reciben las mujeres consumidoras, así como desmontar mitos sobre los roles de género y creencias basadas en el amor patriarcal. Para la prevención y la identificación de violencias sexuales, es necesario conocer qué relación tienen con su cuerpo, qué papel tiene la relación de pareja en su vida, qué educación sexual ha recibido y qué información podría serle útil. Por ejemplo, trabajar el consentimiento ante las relaciones sexuales, métodos de protección, autoconocimiento y placer propio, cómo se entiende la maternidad, etc. Se puede hacer de forma transversal, tanto a través de actividades específicas para tratar estos temas o a partir de otras actividades formales en las cuales haya un diálogo entre profesionales y usuarias del servicio.

Así mismo, por parte de los centros de tratamiento o de reducción de daños es imprescindible garantizar la seguridad de los espacios para las mujeres o personas de género no normativo como también lo es que los equipos de profesionales tengan la formación en género suficiente para identificar las violencias sexuales en los servicios a través del relato de las mujeres y de la observación directa de las dinámicas de relación entre personas usuarias y también entre personas usuarias y profesionales dentro de los mismos centros.

Respecto a lo que tiene que ver con los derechos reproductivos es necesario repensar qué papel asumen las mujeres en la toma de decisiones en su propio proceso y en el centro. En lo que respecta a la toma de decisiones habrá que garantizar sus derechos reproductivos en relación con la maternidad. Es importante enfocar la maternidad desde un punto de vista en que se encuentren cómodas, que no sea estigmatizante. Para ello será necesario que se perciba como un proceso de acompañamiento trabajando las diferentes vivencias posibles de la maternidad, la responsabilidad en la maternidad y la paternidad, el deseo de maternidad o no y la prevención de futuros embarazos si no son deseados. Tanto el aborto como la maternidad deben ser opciones elegidas por cada mujer y la función profesional se orientará a facilitar ambas opciones ofreciendo las herramientas necesarias para posibilitar la opción elegida, apelando al análisis y la valoración profunda de la situación de cada mujer. En este punto será necesario que las desigualdades de género presentes en nuestra sociedad y los mandatos aprendidos sean tenidas en cuenta para no generar nuevas violencias con nuestra intervención. Las mujeres drogodependientes pueden ejercer, en la mayoría de los casos, una maternidad funcional si reciben el apoyo y acompañamiento necesarios y si podemos integrar modelos diversos de ejercer la maternidad. Así

mismo, formará parte de esta mirada integrar a los hombres padres o futuros padres drogodependientes en el ejercicio de la paternidad.

Ante las violencias sexuales y atendiendo a la obligación profesional de garantizar los derechos sexuales, se deberían cumplir tres ejes de actuación: garantizar la seguridad de la mujer, garantizar su bienestar y recuperar y potenciar la autonomía para liberarse. La atención tiene que ser integral dando respuesta a las necesidades de cada mujer, adaptándose a su realidad y a los tiempos de cada proceso. Una de las herramientas que puede facilitar el abordaje de estas situaciones son los protocolos, los cuales deben ser claros, específicos y adaptados a todos los contextos para que todas las mujeres puedan acceder. Debemos también tener en cuenta el trabajo en red con otros servicios de atención a las mujeres supervivientes de violencia de género. Como profesionales es importante tener un espacio de supervisión y autocuidado, ya que el estrés y el desgaste, así como los dilemas y contradicciones que puedan surgir, deberían ser recogidos para revisar posteriormente y adquirir aprendizajes.

VIOLENCIAS SEXUALES EN ESPACIOS DE OCIO Y CONSUMO

Los contextos de ocio y consumo de sustancias ya sean públicos como fiestas mayores o verbenas, o privados como discotecas, se caracterizan por ser espacios de mucha población y el consumo está muy instaurado; sobre todo de alcohol.

En primer lugar, a través de diferentes discursos científicos, políticos y de los medios de comunicación, se ha situado a las drogas como principal causa de violencias, excluyendo como el contexto socioeconómico y político influencia de forma determinante las situaciones de violencia contra las mujeres. Atribuyen la afectación de las drogas a las personas como la naturalización de un comportamiento sexista donde el hombre no puede controlar su agresividad y sus “ganas naturales de tener sexo” ante el “cuerpo provocador” de las mujeres. De esta forma se normalizan y enfatizan las actitudes y comportamientos de la masculinidad hegemónica heteropatriarcal. A las mujeres que consumen drogas en esos espacios, se las concibe como fáciles, sexualmente disponibles, provocadoras - sobre todo si la ropa enseña más de lo que se entiende por “normal” - débiles y responsables de sufrir agresiones. Muchos discursos mediáticos consideran la sexualidad masculina como un impulso condicionado, natural, primario e innato.

El consentimiento es el eje central para entender las violencias sexuales desde la perspectiva de los derechos de las mujeres. Hay una comprensión sesgada que hace que el consentimiento se asuma a partir de la experiencia, el vestuario, el estatus, la experiencia sexual previa o la relación con el hombre en cuestión. Estas interpretaciones asignan la responsabilidad de las mujeres a no dar “señales erróneas” y no actuar de determinadas formas que dan a entender un consentimiento.

En una relación sana, el consentimiento significa dar permiso para que alguna cosa ocurra y debe estar consensuado cuando se manifiesta por mutuo acuerdo que se está de acuerdo con lo que se va a realizar. Las relaciones o actos sexuales que no se han consensuado son violencia sexual. A las mujeres se nos ha socializado para ser entregadas, afectuosas y que asumamos un rol de ser conquistadas esperando que el hombre tenga la iniciativa para tener sexo. Estas ideas sitúan a la mujer en una posición de pasividad dónde negar un coqueteo puede convertirse en un acto de transgresión de rol, haciendo sentir culpable e incómoda a la mujer. Mientras que ellos, al perpetuar el rol de iniciar una relación de *ligoteo*, les es más fácil no identificar los límites e insistir hasta conseguir el contacto sexual que desean, ejerciendo violencia sexual. El modelo de ligar que fomenta este tipo de actitudes y comportamientos está basado en el que se entiende por amor romántico o amor patriarcal.

En el caso de las relaciones afectivas heterosexuales, el consentimiento queda diluido en lo que se entiende por “amor” y el sexo se convierte en una norma “pre-dada” de las relaciones sexo-afectivas, fomentando la vulneración del derecho al consentimiento.

No siempre los actos de violencia son cometidos a través de la coacción o coerción, sino que algunas formas de violencias sexuales toman forma de expresión verbal, que, de forma discriminatoria, invaden la privacidad de la mujer agredida. Viene dada como expresión de la superioridad masculina.

ACTIVIDAD 9: CREENCIAS

A continuación, se muestran fragmentos de discursos de usuarios y usuarias de acontecimientos de ocio nocturno. ¿Qué respuestas se pueden dar para revertir esas creencias, situaciones y dinámicas?

- *Los hombres siempre quieren eso, o sea, sexo, no les afecta porque vayan borrachos o drogados. Siempre quieren follar y ya está*
- *No puedo evitarlo, soy así, soy un hombre.*
- *Son unas exageradas, se cambian de acera cuando ven a tres chicos solos. Eso aumenta más la creencia.*
- *El miedo siempre nos acompaña cuando volvemos solas a casa.*
- *Estoy en estado de alerta cuando tengo que volver a casa sola o con amigas.*
- *Me da la sensación de que hay chicos que no lo ven para nada. Está el típico chaval que insiste hasta que te tienes que poner borde. No lo entiende a la primera.*

El miedo es una emoción recurrente de las mujeres cuando se movilizan solas por la noche. Se ha socializado a las mujeres de esta forma, para estar alerta y tener cuidado de no ser agredidas sexualmente. Esto hace que, en muchas ocasiones, se dependa de otras personas para sentir seguridad

y condicione la forma de consumir drogas, de vestir, el recorrido de vuelta a casa o de relacionarse. El miedo se convierte en un mecanismo de control hacia las mujeres.

Algo que también influye en la sensación de seguridad es el estigma social que existe sobre algunos barrios y como están configurados urbanísticamente, si hay transporte público, tránsito de coches y personas, zonas poco iluminadas o si la zona de ocio es accesible a pie. Las administraciones públicas deberían mejorar las infraestructuras de los municipios teniendo en cuenta la percepción de seguridad y accesibilidad de las personas, sobre todo de las mujeres entendiendo que no existe una libertad igual para hombres que para ellas.

ACTIVIDAD 10: EN PRIMERA PERSONA

En el siguiente enlace podéis leer y reflexionar sobre el miedo que se inculca a las mujeres a sufrir violencias sexuales a partir de una experiencia personal de una colaboradora de Pikara Magazine:

<https://www.pikaramagazine.com/2016/01/mama-tengo-miedo/>

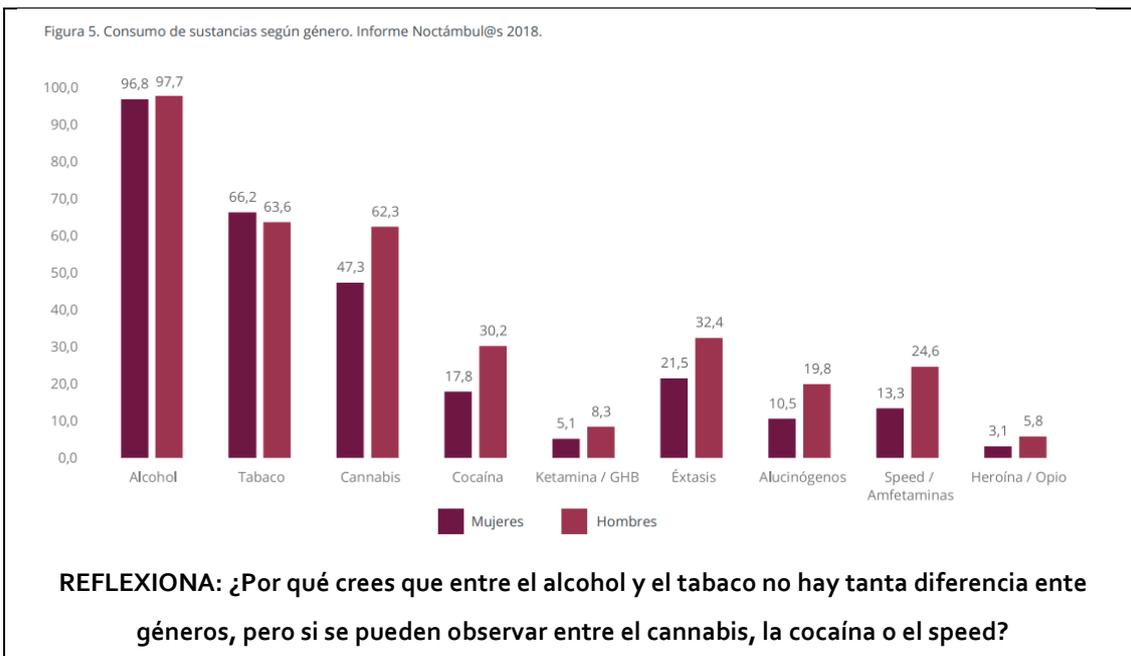
En el estado español, existe el Observatorio Noctambul@s que realiza bianualmente un informe sobre la relación entre el consumo de drogas y las violencias sexuales en contextos de ocio nocturno. Aquí podréis encontrar el último informe publicado:

https://www.drogasgenero.info/wp-content/uploads/5InformeNoctambulas_2017-18.pdf

A partir de diferentes técnicas de investigación se agrupan experiencias de personas que frecuentan esos espacios y señalan qué está pasando y sus causas desde una perspectiva de género e interseccional.

ACTIVIDAD 11: PAUTAS DE CONSUMO

La droga más consumida por los participantes es el alcohol (97%), el tabaco (65%), el cannabis (51%), el éxtasis (24%) y la cocaína (21%). En la siguiente gráfica se pueden observar los diferentes consumos por género de las drogas en espacios de ocio nocturno. (informe noctámbulas)



Las diferentes y pocas estadísticas sobre el consumo de drogas en el estado, muestran como las mujeres tienden a consumir más drogas legales que ilegales. Los motivos son porque, además de ser más accesibles en el mercado, también influyen los roles de género, que como ya se ha ido comentado a lo largo de la guía, la feminidad hegemónica pretende que las mujeres sean cuidadosas, precavidas y responsables y por lo tanto consumir drogas ilegales rompe con ese mandato. También influyen los discursos antidrogas de diferentes campañas publicitarias y creencias sociales, donde se ha hecho mucho énfasis en los riesgos de pérdida de control de una misma llegando a posibles estados de inconsciencia que se relacionen directamente al miedo a sufrir violencias sexuales. De esta forma evitar la idea que consumir drogas ilegales hace a las mujeres ser responsable de las consecuencias que se puedan dar y justificar agresiones sexuales como si lo “hubieran buscado”.

Además, en los últimos años ha tenido mucha difusión por parte de los medios la **sumisión química con fines de agresiones sexuales**, construyendo relatos donde un agresor desconocido y perverso utiliza sustancias para aprovecharse de las mujeres convirtiéndose así en víctimas indefensas. Aún la posibilidad de existir agresores desconocidos, la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer de 2015, muestra como el 81% de las mujeres declaró haber sufrido agresiones sexuales por parte de personas de su entorno como parejas, exparejas, amigos, conocidos y familiares.¹⁵

Varios estudios muestran que entre el 75% y el 97% de las mujeres han sufrido agresiones de diferente intensidad de forma reiterada – siempre o muy a menudo – como la violencia verbal por parte de hombres; recibiendo comentarios sobre su cuerpo y peticiones sexuales. Estos comportamientos están

¹⁵ (MSSSI, 2015:301). PAG 17 NOCTAMBULAS

sustentados por la lógica machista donde los hombres se creen con el derecho de opinar sin consentimiento de las mujeres.

La segunda violencia con más prevalencia en estos contextos de consumo es sufrir insistencias de hombres para acceder a tener relaciones sexuales ante la negativa de la mujer. Los tocamientos no consentidos es otra de las violencias que sufren las mujeres por parte de hombres a menudo.

ACTIVIDAD 12: CORTANDO CON LA VIOLENCIA SEXUAL

A partir de los videos de dos campañas de prevención de violencias sexuales en espacios de ocio y consumo trabaja con el grupo de jóvenes la sensibilización y la detección de las diferentes situaciones de violencia sexual que se pueden dar, así como el rol que ocupamos todos y todas en ellos desde la corresponsabilidad antes estas situaciones que podemos presenciar.

Who are you?

- ¿Identificas una violencia sexual en el video?
- ¿Puedes identificar los diferentes momentos en que alguien podría haber parado esta situación?
¿Qué podría haber hecho?



Este ejercicio es extrapolable a otros contextos de consumo y violencias sexuales.

<https://youtu.be/qzr1oxEbdsw>

Who will you help?

Audiovisual que visibiliza las diferentes violencias de género que pueden quedar invisibilizadas en distintos contextos



<https://www.youtube.com/watch?v=opPb2E3bkoo>

Una de las acciones más relevantes a la hora de actuar en situaciones donde mujeres han sufrido violencias sexuales es remarcar la **legitimidad de su experiencia**. En muchas ocasiones las mujeres dudan si lo que han vivido es realmente una agresión sexual o están exagerando la situación. Esta reacción es común y normal porque los discursos machistas están constantemente deslegitimando a las mujeres que sufren violencias, haciéndoles creer que subyace en la subjetividad de la superviviente la acción de abuso de poder, haciéndoles creer que son unas exageradas o paranoicas.

Frente a esto es importante que, si se han encontrado en una situación que les ha incomodado, ya sea por comentarios verbales, a través de la comunicación no verbal como miradas o gestos, tocamientos o insistencias de ser invitadas con fines sexuales, hagamos énfasis en cómo se han sentido ante estas situaciones, acompañarlas ante emociones como la rabia, la impotencia, la frustración... y, sobre todo,

la culpa. Como ya se ha comentado anteriormente, a las mujeres se nos ha inculcado la responsabilidad de evitar las violencias sexuales, por lo tanto, es muy frecuente que aparezcan sentimientos de culpa ante agresiones sexuales. El acompañamiento de esta emoción necesita de una explicación sobre el porqué de las violencias sexuales y señalar los verdaderos culpables: los agresores hombres y el sistema patriarcal. También es muy importante saber a qué servicios derivar las situaciones, ya que no todos disponen de la preparación necesaria para desplegar una atención psicológica adecuada; como agente de salud se tiene que saber cuáles son los servicios públicos del territorio con los que hacer un trabajo conjunto.

Por lo tanto, ante la situación que se planteaba en el ejercicio anterior, primero es necesario crear un clima de confianza y confidencialidad, dar legitimidad a su vivencia, acompañarla en las emociones y sentimientos que le puedan surgir y preparar conjuntamente como cree que podría dar respuesta si se vuelve a encontrar una situación parecida. Este tipo de intervenciones requieren una revisión previa de estereotipos sexistas, sobre todo en hombres, ya que si no se pueden reproducir actitudes y discursos machistas.

ACTIVIDAD 13: EL TRABAJO CON CHICOS

Pikara Magazine tiene un artículo donde invita a los hombres a reflexionar sobre qué pueden hacer ellos contra las violencias sexuales:

<https://www.pikaramagazine.com/2020/01/entender-el-papel-de-la-masculinidad-en-la-violacion-y-la-cultura-de-la-violacion/>

ACTIVIDAD 14: CORTANDO CON LA VIOLENCIA SEXUAL

Como agente de salud, si una joven te comenta que está enfadada porque durante la noche anterior estuvo en una fiesta y un hombre le tocó sin permiso. ¿Qué consejo le darías?

¿Y con los chicos? ¿Cómo lo trabajarías? Puedes utilizar el siguiente video para generar debate y ayudar a los chicos a identificar conductas de violencia sexual que pueden ejercer, aportando alternativas.

<https://www.youtube.com/watch?v=oTmUwxBjfo8>



BIBLIOGRAFÍA Y OTRAS FUENTES DE CONSULTA

- Assiego, Violeta y Ubrich, Thomas (2015) *Más solas que nunca. La pobreza infantil en familias monomarentales*. SAVE THE CHILDREN ESPAÑA.
https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/mas_solas_que_nunca.pdf
- Crenshaw, Kimberlé W., "On Intersectionality: Essential Writings" (2017). Books. 255.
<https://scholarship.law.columbia.edu/books/255>
- Estébanez, Lanire (2018) *Guía Didáctica: La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales*. Instituto Andaluz de la Mujer.
<https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/guia-ciberviolencia-adolescentes.pdf>
- Gay, Roxane (ed.) (2018) *No es para tanto. Notas sobre la cultura de la violación*. Capitan Swing, Madrid.
- Kabeer, N. (1999) 'Resources, Agency, Achievements: Reflections on the Measurement of Women's Empowerment', *Development and change* 30(3): 435-464
- Llort A., Ferrando, S., Borrás, T., i Purroy, I. (2013). El doble estigma de la mujer consumidora de drogas: Estudio cualitativo sobre un grupo de auto apoyo de mujeres con problemas de abuso de sustancias. *Alternativas*, 20, 9-22. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/33646/6/Alternativas_20_01.pdf
- Lozano Caro, Inmaculada y Botero Pulgarín, Ángela (2011) *Tras el espejo del capitalismo global: Violencia sexual al otro lado: el cuerpo visible. Jaque a la Reina Negra. ACSUR-LAS SEGOVIAS*.
<https://libros.metabiblioteca.org/bitstream/001/4371/1/Tras%20el%20espejo%20del%20capitalismo.pdf>
- MacKinnon, Catharine A Prostitution and Civil Rights, 1 Mich. J. Gender & L. 13 (1993).
<https://repository.law.umich.edu/mjgl/vol1/iss1/2>
- Meroño, M. (2019). *El 20%, el género ignorado en las estrategias de reducción de daños*. Ponencia presentada a V Encuentro de profesionales de los ámbitos de género y drogas, Madrid. Recuperado de <https://www.drogasgenero.info/wp-content/uploads/2.-Merc%C3%A8-Mero%C3%B1o-Presentaci%C3%B3.pdf>
- Noctambul@s. (2018). *Observatorio cualitativo sobre la relación entre el consumo de drogas y los abusos sexuales en contextos de ocio nocturno*. Fundación Salud y Comunidad. Recuperado de: https://www.drogasgenero.info/wp-content/uploads/5InformeNoctambulas_2017-18.pdf
- Osborne, Raquel (2009) *Apuntes sobre violencia de género*. Edicions Bellaterra, Barcelona.
- Pineda, M., i Toledo, P. (2016). L'abordatge de les violències sexuals a Catalunya. Grup de Recerca Antígona i Creación Positiva. Recuperado de: http://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/docs/vmMarc-Conceptual-violencias-sexuals.pdf
- Roig, A. (2017). *Aceptabilidad y viabilidad de un estudio de intervención basado en estrategias de empoderamiento y enfoque de género para reducir los daños Asociados al consumo*, Fundació Àmbit i Prevenció i CEEISCAT. Disponible en

Agentes de Salud de la Mujer – Violencia y Perspectiva de Género

http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/vigilancia_salut_publica/vih-sida-its/05_CEEISCAT/publicacions-cientifiques/informes/Informe_XADUD_.pdf

Ruiz Repullo, Carmen (2016) *Voces tras los datos. Una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes*. Instituto Andaluz de la Mujer, Sevilla.

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143535461.pdf>

Sanyal, Mithu M. (2018) *Violación. Aspectos de un crimen, de Lucrecia al #MeToo*. Editorial Reservoir Books, Barcelona.

Seager, Joni (2018) *La mujer en el mundo. Atlas de la geografía feminista*. Grijalbo.

Segura Fernández, Alexandra (2019) *Agentes de Salud de la Mujer "Conócete". Salud, sexualidad y perspectiva de género*. UNAD, Madrid.

Turquet, Laura (Dir.) (2019) *Familias en un mundo cambiante. El progreso de las mujeres en el mundo 2019 – 2020*. ONU MUJERES, Estados Unidos. <https://www.unwomen.org/-/media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2019/progress-of-the-worlds-women-2019-2020-es.pdf?la=es&vs=4535>

VV.AA (2018) *5º Informe Noctámbul@s 2017/2018*. Fundación Salud y Comunidad, Barcelona. https://www.drogasgenero.info/wp-content/uploads/5InformeNoctambulas_2017-18.pdf

VV.AA. (2017) *4º Informe Noctámbul@s 2016/2017*. Fundación Salud y Comunidad, Barcelona. https://www.drogasgenero.info/wp-content/uploads/4InformeNoct_2016-201717.pdf

Walker, Lenore E.A. (2012 [1979]) *El síndrome de la mujer maltratada*. Desclée de Brouwer.

SALUD MUJERES

VIOLENCIA Y PERSPECTIVA DE GÉNERO



LA RED DE ATENCIÓN
A LAS ADICCIONES

Calle Cardenal Solís 5, local 2
28012 Madrid

Tel: 902 313 314 - 914 478 895

www.unad.org

Con la asistencia técnica de:



GENERA



Red de Mujeres Feministas
por la Equidad de Género
en el Desarrollo

Financiado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Proyecto "Agentes de Salud de la Mujer"