

OBJETIVOS

- Priorizar el placer como la base del autocuidado.
- Deconstruir los mandatos de género sobre la sexualidad.
- Conocer los genitales y sus partes externas.
- Reflexionar sobre la diversidad corporal.

PERSONAS DESTINATARIAS

- Chicas, personas N/B y trans a partir de 14 años

MATERIAL

- Proyector, equipo de sonido, internet

CONCEPTOS CLAVE

- Placer
- Genitales
- Cuerpo
- Autocuidado
- Autoconocimiento
- Diversidad corporal

CHILIS Y GOTARRONES

Aprendiendo sobre el placer

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En esta dinámica trabajaremos sobre el cuerpo, el deseo, el placer y la masturbación en un marco de diversidad corporal y de género.

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las personas del grupo y de este hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo.

Introducimos la temática que se trabajará: el cuerpo y el placer.

Actividad 1: mapa de sensaciones.

Definimos el cuerpo como un mapa de sensaciones recorrido por ininidad de terminaciones nerviosas. Podemos hacer una explicación práctica de las distintas sensaciones corporales invitando a las personas del grupo a acariciarse a sí mismas diferentes zonas del cuerpo con suavidad (el cuero cabelludo, los ojos, la boca, el cuello, los brazos, los codos, etc.), con la intención de apreciar las diferentes sensibilidades según la zona. Se puede incluir música relajante en la actividad.

Tras unos minutos de caricias con los ojos cerrados, reflexionamos sobre las sensaciones corporales y las diferentes sensibilidades y preferencias. Cada persona es única y tiene sus preferencias y sus zonas favoritas.



“Muchas veces nos empeñamos más en etiquetar cuáles son esas zonas “normales” de placer frente a las que son propias, únicas y “auténticas”. Para encontrar nuestras sensibilidades genuinas basta con una actitud de exploración y erotofilia (gusto por el placer)” (1)

Actividad 2: chilis y gotarrones

A continuación, procedemos al visionado del videoclip y pedimos al grupo que escriban en la pizarra dos o tres palabras relacionadas con la canción.

Es muy posible que salgan palabras como: masturbación, placer, deseo, excitación, etc. Recogiendo todas las palabras escritas en la pizarra, realizaremos una reflexión grupal en la que deberíamos abordar los siguientes aspectos:

- La masturbación (esa palabra tan seria para algo tan divertido) es una forma de que darnos placer en solitario (si bien, es una práctica que también puede ser compartida con otras personas).
- La sociedad ha estigmatizado la masturbación convirtiéndola en un tabú, especialmente entre las mujeres, sin embargo, la autoexploración y el conocimiento del propio cuerpo y placer es algo muy positivo. Lejos de tener efectos negativos, permite el conocimiento de nuestros gustos, preferencias, y deseos
- Los saberes y aprendizajes que nos proporciona esta práctica ayudan a la comunicación y al placer cuando decidimos compartir nuestra sexualidad con otras personas, de esta manera, contribuyen al desarrollo de una sexualidad saludable.

- La masturbación es parte del autoerotismo y el autoerotismo se puede experimentar de infinitas maneras: a través de la lectura, de la música, del propio cuerpo, de los sentidos (tacto, oído, gusto, olfato y vista) o con la imaginación (sueños, fantasías, deseos).

- Nuestra capacidad de sentir placer no está limitada a los órganos sensoriales, por el contrario, está muy impregnada por nuestras emociones y abierta a la creatividad.

- Las personas con diversidad funcional, como cualquier otra persona, tienen muchas formas de vivir la sexualidad y mucho potencial para ampliar el imaginario del deseo y de los placeres. Para las personas con alguna diversidad sensorial, algunos sentidos tendrán más relevancia que otros, como para cualquier persona lo importante es la autoexploración y el autoconocimiento en relación con el placer.

- Las personas que no pueden acceder a su propio cuerpo o las personas que no pueden masturbarse solas tienen derecho al placer. La asistencia sexual permite disfrutar de este derecho. Más info en: <https://asistenciasexual.org/>

- Al ser algo que vivimos de manera personal, el deseo funciona en cada persona de manera diferente. Pero también sabemos que nuestras vivencias están influenciadas por las normas sociales de género y las expectativas sobre la feminidad y la masculinidad.

- El machismo ha penalizado la sexualidad de las personas socializadas como mujeres negándoles el deseo, estigmatizando a aquellas que disfrutaban de su

(1) Noemi Parra, (Deseo, placer, satisfacción, 20: 2018)

libertad sexual con el insulto “puta” o “guarra”. Por el contrario, se ha representado la sexualidad masculina como un deseo incontrolable ¡Es hora de cambiar estos estereotipos porque generan muchas violencias machistas!

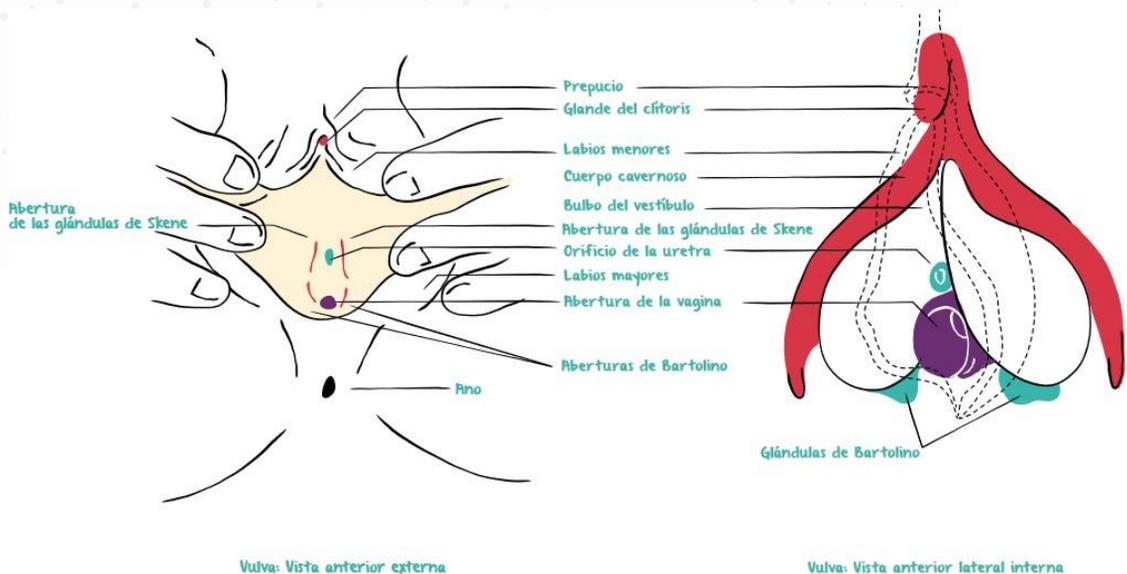
- Las vivencias de cada persona son únicas y subjetivas y nuestras eróticas tendrían que responder únicamente a las inquietudes y deseos propios, y no a lo que “debemos ser”.

Actividad 3: el clítoris y la diversidad corporal genital. Nuestro cuerpo nos pertenece, explorarlo es una parte natural de crecimiento, y mirarse en un espejo puede ayudarnos a ganar conocimiento y confianza. Las personas tienen diferentes tipos de genitales. Hay personas socializadas como mujeres con vulva, pero también hay mujeres con pene y testículos (trans*), mujeres que no nacieron con vulva, pero se han hecho una vaginoplastia, o características sexuales diversas (personas intersex).

“Para las mujeres, los genitales han sido una parte del cuerpo en disputa. Para las mujeres cis(2) ha sido invisibilizada y, para las mujeres cuyos genitales no se ajustan a las expectativas de género, ha sido cuestionada. De modo que los genitales no han estado de manera clara en el centro de nuestra erótica. Esto ha permitido tener una erótica global muy rica, pero a la vez nos ha coartado una parte importante del conocimiento de nuestros cuerpos y nuestro placer(3)”.

Para profundizar en el conocimiento de la vulva y de genitalidades que no se ajustan a la norma binaria, desde una perspectiva de diversidad corporal, recomendamos emplear el proyector para ofrecer representaciones diversas: “Deseo, placer, satisfacción” Noemí Parra. Disponible en:

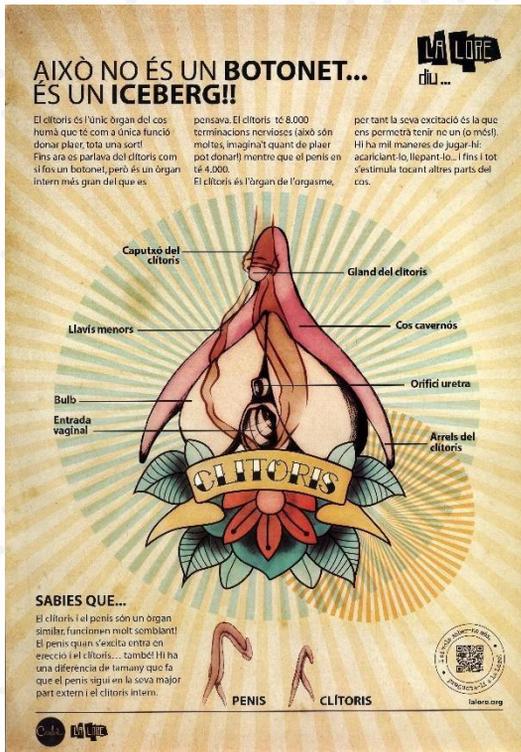
<http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD48555.pdf>



(2) Mantenemos la cita original, aunque también podríamos incluir a todas las personas socializadas como mujeres como por ejemplo chicos trans* o personas no binarias.

3 (Noemí Parra, Deseo, placer, satisfacción, 15: 2018)

Cooperativa Candela: "Això no és un botonet és un iceberg!!" Disponible en: <https://lalore.org/carteleria/>



La intersexualidad no sólo puede tener que ver con los genitales, también incluye, por ejemplo, la diversidad cromosómica y/o hormonal.

Proyecto Vielma. Disponible en: <https://www.vielma.at/>



A partir de la proyección de representaciones de diferentes genitalidades introduciremos la reflexión sobre la diversidad corporal: de igual manera que cada cual tiene una cara diferente, nuestros genitales también lo son y además irán cambiando de forma a medida que crecemos: hay quién los tiene más rosados y hay quien los tiene más morenos, con sus pliegues más grandes o menos, de diferentes medidas, con más vello en los alrededores o menos, también hay mujeres con pene o con características intersex.

Todos los genitales son diferentes, pero todos son tesoros de placer.

Como hemos introducido anteriormente también hay personas con genitales intersex: que por ejemplo tienen vaginas más cortas o clítoris grandes



Tradicionalmente la sociedad ha impuesto una visión binaria sobre el sexo dejándonos sólo dos posibilidades: hombre o mujer, pero gracias al esfuerzo de activistas intersex ahora sabemos que esto no es tal y como nos han hecho creer.

Muchas personas al nacer tienen características sexuales ambiguas en su genética, en su corporalidad o en sus órganos sexuales. Las categorías cerradas como hombre o mujer hacen difícil que estas personas encajar en ellas. Esto parece ser un gran dolor de cabeza para nuestra sociedad, porque, si no eres niño ni niña ¡colapsa! Cómo parece más fácil cambiar a una persona que las creencias erróneas de toda una sociedad, los servicios médicos suelen recomendar una reasignación binaria: deciden operar a las personas intersex para hacerlas “encajar” en una de las dos categorías.

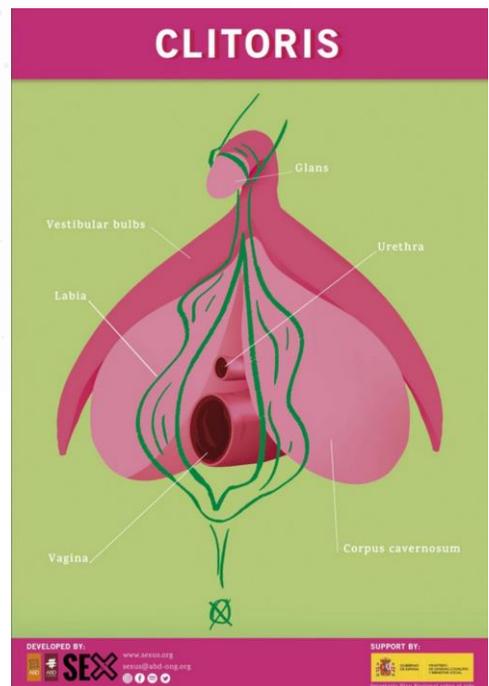
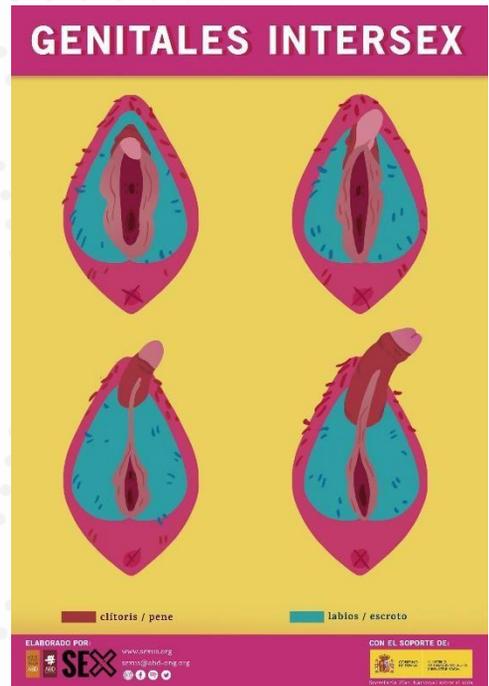
El motivo de la intervención médica no responde a motivos de salud sino al rechazo social que genera la ambigüedad. Esto es dolorosamente injusto para estas personas porque no pueden decidir sobre su cuerpo, puesto que son operadas en edades muy tempranas determinando el resto de su vida.

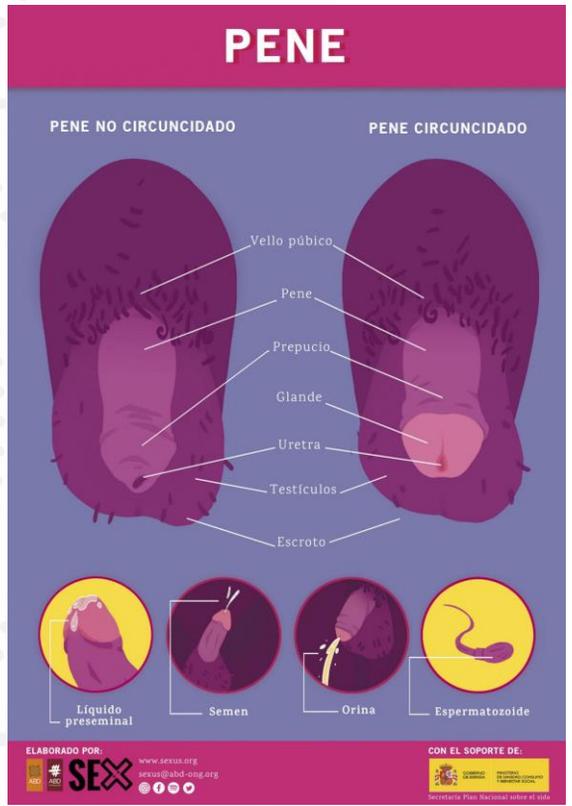
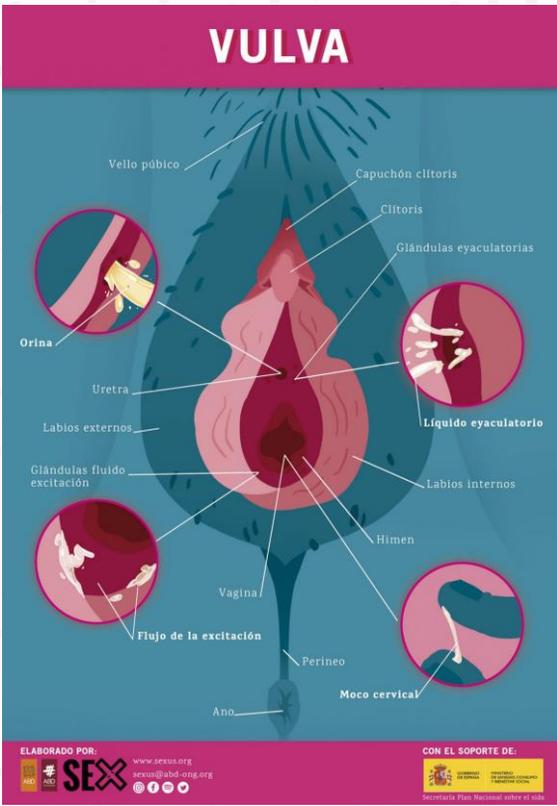
Estas operaciones representan una grave vulneración de derechos por lo que la OMS ha recomendado recientemente despatologizar la intersexualidad, es decir, dejar de tratarla como una enfermedad y esperar a que sean las personas intersex las que elijan su identidad de género.

BD_Sexus “Raíces corporales: la diversidad en la genitalidad”

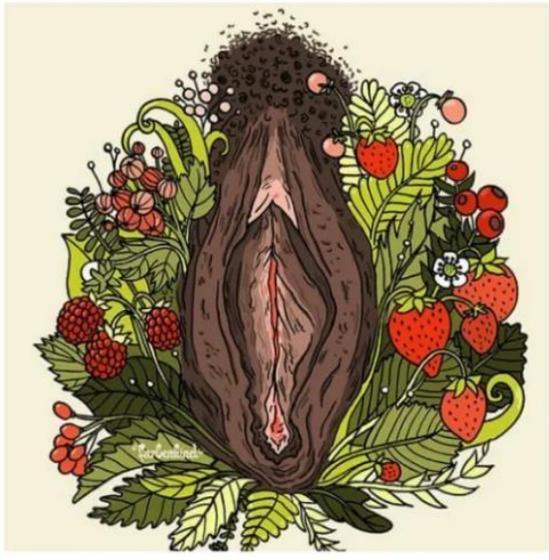
Disponible en:

<https://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD66762.pdf>





Afrofeminas ¿Por qué mi vulva no es rosa? Sara del Arco/



Imágenes de FARBENKIND. AT

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Mapa de sensaciones	15 min.
Chilis y gotarrones	20 min.
El clítoris y la diversidad genital	20 min.
Cierre	5 min.

+INFORMACIÓN

[“De infundir miedo a difundir placeres” Clara Martínez, Teo Pardo. 2019.](#)

[“Deseo, placer, satisfacción” Noemí Parra. 2018](#)

[My intersex history](#)

[¿Qué significa la I de las siglas LGBTBI?](#)

[¿Personas no binarias, gender fluid, queer?](#)

[Masturbación de clítoris ¿cómo se hace?](#)

[Diversidad Funcional y sexualidades ¡Mucho por aprender!](#)

[Yo me masturbo](#)

[Preguntas sobre asistencia sexual para personas con diversidad funcional en fácil lectura](#)