



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**INFLUENCIA DEL GÉNERO EN EL EROTISMO DE LOS  
JÓVENES.**

**PROPUESTA DE TALLER DE INTERVENCIÓN  
REFLEXIVO-VIVENCIAL**

**TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIATURA**

**PRESENTA:  
ANA ELENA FRAGOSO FLORES**

**DIRECTORA  
MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO**

**REVISOR  
MTRO. CLAUDIO ARTURO TZOMPANTZ MIGUEL**



Ciudad Universitaria CD. MX. 2021



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## MIS AGRADECIMIENTOS

Llegar a este momento ha sido un gran proceso de vida. No sólo se trató de escribir, sino también de CONECTAR: Conectar conmigo, con mi linaje, con la psicología, con mi propósito de vida y con cada pieza de mi propia historia.

En agradecimiento eterno con el amor de la Sra. Delia, mi tía Clementina y mi mamá Celia, la confianza y apoyo incondicional de todas mis amistades y mis familiares, las enseñanzas de mis maestras/os de escuela, compañerxs y jefas de trabajo, mis colegas de profesión, el jurado que me acompañó en esta travesía y cada persona con la que compartí tiempo, espacio y reflexiones de crecimiento. Un lugar especial para cada amor que me ha acompañado en este proceso y que a través de nuestras relaciones se generaron en mí las dudas suficientes para comenzar este proyecto.

Definitivamente este camino ha sido en total compañía. He estado acompañada siempre de mi familia, esa familia que he elegido con amor y esa familia que el universo ha puesto en mi andar como regalo de vida. Personas con las que he intercambiado el cariño en sus diferentes versiones, reflexiones ante las dudas de la vida y momentos recordados con olor a café, risas, baile y deliciosa comida; Acompañantes que han sido luz en los momentos de mayor oscuridad y regocijo en mis horas más felices.

En cada una de estas páginas está también el amor, y las enseñanzas de las mujeres que, aunque ya no viven, me acompañan en el susurro del viento, en un bello atardecer y en el latir de mi propia vida.

Porque todas las grandezas vienen del trabajo en conjunto, del esfuerzo, de la perseverancia y de las ganas de ser, existir y gozar.

Gracias a cada persona que le ha aportado a mi vida el crecimiento que necesité para estar en este punto, pero sobretodo, GRACIAS ANA ELENA, querida Ana Elena, gracias por permitirte llegar, por darte la oportunidad de lograrlo, gracias por aprender lo necesario para caminar este proceso, gracias por comprender que te mereces ésta y muchas satisfacciones más en tu vida.

Esta tesina, este momento, este grado, va por mí.

Gracias, gracias, gracias...

## ÍNDICE

ÍNDICE	3
RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1: La Sexualidad Humana desde diferentes perspectivas	10
1.1 Definiciones fundamentales	
1.2 Componentes de la Sexualidad	
1.3 Construcción Cultural de la Sexualidad	
CAPÍTULO 2: Aprendizajes de Género que favorecen relaciones de poder	17
2.1 Proceso de integración de género en las personas	
2.2 Estereotipos de género: Lo masculino y lo femenino en occidente	
2.3 Relaciones de poder con base en el género: Violencia de género	
2.4 La indispensable transformación en la forma de relacionarnos	
CAPÍTULO 3: Erotismo	32
3.1 ¿Qué sabemos sobre el erotismo?	
3.2 El placer aprendido con base en el castigo, miedo y represión	
3.3 La experiencia erótica de los géneros en nuestra cultura	
3.4 Resignificar la experiencia erótica	
CAPÍTULO 4: Adultos jóvenes: Contexto socio-cultural-sexual	52
4.1 Jóvenes. La transición de la adolescencia a la adultez como etapa del Desarrollo Humano	
4.2 Problemáticas actuales de los adultos jóvenes de México.	

4.3 Aprendizajes adquiridos sobre sexualidad por los adultos jóvenes	
<b>CAPÍTULO 5: Sexualidad, género y erotismo para el bienestar</b>	<b>65</b>
5.1 Educación Sexual: Promoción de los derechos Sexuales	
5.1.1 Reapropiación del cuerpo y reconocimiento de las emociones	
5.1.2 Exploración sensorial	
5.1.3 Vinculaciones desde la Equidad y el Buentrato	
<b>CAPÍTULO 6: Estrategia Metodológica: Taller Reflexivo-Vivencial</b> <i>“El Placer De Estar Conmigo y Contigo”</i>	<b>80</b>
6.1 Objetivos y beneficios	
6.2 Características de los participantes	
6.3 Perfil del facilitador	
6.4 Estructura del taller	
6.5 Especificaciones de espacio y materiales generales	
6.6 Secuencia por sesión	
6.7 Evaluación	
<b>CONCLUSIONES: Discusión, alcances y limitaciones</b>	<b>90</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>98</b>
<b>ANEXOS</b>	
1. Cartas Descriptivas Taller	<b>102</b>
2. Cuestionarios de Evaluación	<b>129</b>

## RESUMEN

La sexualidad humana es una dimensión fundamental del ser humano que se experimenta en forma de pensamientos, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades y prácticas, cuya implicación impacta directamente en el bienestar de cada persona, así como en la manera en la que se desarrolla y relaciona con el mundo. El erotismo es un área de la sexualidad que a lo largo de la historia ha adquirido un significado asociado a la culpa, el castigo y el miedo. Estas creencias en una cultura de marcadas desigualdades con base en el género, provocan que las maneras de expresar el placer para hombres y mujeres sean totalmente diferentes e incluso opuestas, dando como resultado la expresión del erotismo basada en dinámicas de poder que generan violencia. Los adultos jóvenes se encuentran en una etapa de la vida en la que se consolida su identidad a partir de la toma de decisiones y responsabilidades que les ayudan a experimentar nuevas y diferentes formas de vida en congruencia a su proyecto de vida. Como parte del derecho a la educación sexual que tenemos todas las personas, es de suma importancia presentar alternativas que permitan a los jóvenes tomar decisiones conscientes respecto a la expresión de su sexualidad basada en el bienestar y autocuidado para poder, a su vez, entablar relaciones de buentrato. La propuesta a continuación es un taller reflexivo vivencial de 6 sesiones dirigido a adultos jóvenes entre 18 y 25 años, cuyo objetivo es brindar herramientas psicosociales que les permitan expresar su erotismo de maneras favorables para su desarrollo personal, basados en la equidad y buentrato, independientemente de su género. El taller se realiza desde tres pilares fundamentales: el autoconocimiento y reconocimiento del cuerpo, la exploración sensorial y la formación de vinculaciones desde la equidad y el buentrato; esto permite reflexionar sobre las creencias y actitudes hacia la sexualidad, así como la comprensión de las propias emociones al respecto para posteriormente poder promover recursos de autoconocimiento que permitan la búsqueda y expresión del placer para el bienestar.

**Palabras clave:** adultos jóvenes, género, erotismo, taller reflexivo-vivencial.

## INTRODUCCIÓN

Cada una de las acciones que los seres humanos realizan todos los días y cada decisión que toman dentro de su proyecto de vida (tener o no pareja, qué tipo de familia formar, tener o no vinculaciones afectivas, asumir su propia diversidad sexual, entre varias otras), están estrechamente vinculadas con la manera en la que se viven y conciben su propia sexualidad humana, y este criterio a su vez se forma a partir del contexto cultural y el momento histórico en el que se desarrollan.

Hoy en día, México ha tenido aportaciones significativas en materia de sexualidad, tanto en el ámbito escolar como en políticas públicas, sin embargo en los núcleos sociales más íntimos (como la familia, los amigos, los salones de clases, los compañeros de trabajo, entre otros), la sexualidad es un tema aún lleno de mitos, creencias, estigmas y tabúes.

El 50% de las Entidades Federativas mexicanas no cuentan con centros de investigación dedicados a estudios de sexualidad desde un enfoque social, cultural e histórico (Mendoza y Flores, 2009). El Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI) arroja cifras interesantes que nos ayudan a dimensionar las problemáticas relacionadas con la sexualidad en esta etapa de la vida, por ejemplo, en el censo de población realizado en 2015 marca que en México hay 37, 504, 392 jóvenes de 12 a 29 años de edad, lo cual representa el 31.4% de la población total de México, siendo así la mediana de edad en la población total del país de 27 años. En el reporte del 2018 “Mujeres y Hombres en México”, nos menciona datos sobre aquellos problemas que enfrenta nuestra sociedad relacionados principalmente con la inequidad de género donde hasta el 2016 en el territorio nacional el 43.9% de las mujeres de 15 años en adelante habían vivido al menos un incidente de violencia por parte de su pareja a lo largo de su vida y 23 de cada 100 mujeres son agredidas en el ámbito público (laboral, escolar y comunitario). El periódico Excélsior en su artículo “México Social: erradicar la violencia de género” (2019) presenta

algunos datos del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública sobre la violencia contra las mujeres en enero del 2019 en el país:

- 13,398 víctimas de violencia familiar
- 1,177 casos de víctimas de violación simple y violación equiparada
- 1,569 casos de abuso sexual

Para dimensionar la importancia de éstos datos, es importante comprender que la violencia es un resultado de dos elementos en los que se basan los aprendizajes de género que aún rigen en nuestra sociedad: 1) La división de dos géneros a partir del sexo y 2) La inequidad de género, en donde el masculino vale más que el femenino (Cerqueda y Bautista, 2013), con esto se construyen relaciones basadas en el poder donde la inequidad de género, los prejuicios y los estigmas favorecen que en cualquier tipo de relación que implique prácticas erótico afectivas (independientemente de la orientación sexual) exista la probabilidad de ejercer conductas de violencia.

Gran parte de la educación sexual que recibimos es incompleta, sesgada, errónea, tendenciosa y deficiente. Se le ha ceñido de la pubertad a la adultez, limitándose sólo a aspectos reproductivos. A partir de esta educación es que se nos enseña a ver el mundo; a validar, permitir y calificar lo que está bien de lo que está mal. (Cerqueda, Bautista, 2013, p.12).

La sexualidad es un aspecto de nuestra identidad construido a partir de las creencias, valores, actitudes, emociones y normas que son transmitidas desde los núcleos sociales más íntimos que se convierten en las primeras y más directas fuentes de información y formación personal. Ahí es donde radica la importancia de crear estrategias que permitan fomentar la sexualidad libre de estigmas y prejuicios con la finalidad de construir la identidad a partir de relaciones donde se procure el bienestar propio y el otro, así como la expresión del placer y del afecto de manera placentera, segura y libre de violencia.

Cada persona que desea descubrir su sexualidad de una manera plena y satisfactoria requiere un espacio de aprendizaje y reflexión que le permita



revisar sus propias creencias y actitudes hacia éste ámbito de su vida para que, a partir de ahí, pueda comenzar a tomar las decisiones que le permitan conseguir el bienestar en sí mismo y en sus relaciones con el otro. Éste tipo de revisión, aprendizajes y reflexiones incluyen la práctica de un constante diálogo que permita el conocimiento de sí mismo y de las propias relaciones con los demás (Gómez, 2013).

Es por esto que a continuación, se hace la propuesta de un Taller de Intervención Reflexivo-Vivencial como una alternativa pedagógica que permite aprender haciendo, dentro de un ambiente lúdico y participación activa, donde cada miembro del grupo es escuchado y tomado en cuenta.

Un taller de ésta índole se conforma por un conjunto muy variado de técnicas que pretenden, a través de un proceso de autoconocimiento, que la persona adopte nuevas ideas o formas de pensamiento que le permitan generar nuevos comportamientos y actitudes, que den como resultado una mejora de su calidad de vida y del logro de sus objetivos o metas. (Gómez, 2013)

La metodología apropiada en educación sexual, implica el favorecimiento de un ambiente que permita integrar la experiencia personal, las referencias teóricas y la búsqueda activa de soluciones a los problemas planteados en cada actividad. (Vanegas Osorio, 2000)

El documento que se presenta a continuación consta de siete apartados los cuales se desglosan de la siguiente manera:

Capítulo número 1 responde a la pregunta ¿qué es la Sexualidad Humana?, a través de la reflexión sobre diferentes definiciones que se han aportado en la historia así como la explicación de cómo se ha construido culturalmente la sexualidad en nuestro contexto histórico.

En los siguientes dos capítulos se indaga sobre los dos conceptos de sexualidad que se relacionan directamente en este planteamiento: En el capítulo 2 se plantea sobre la categoría de género, reflexionando sobre su

significado, el proceso de integración en las personas, la desigualdad impuesta con base a las construcciones sociales y específicamente cómo eso se convierte en relaciones de violencia y poder. El capítulo 3 se enfoca al erotismo, comprender el significado que se le ha dado a través del tiempo, mostrar cómo se ha asociado con el castigo y la represión en la historia, también se presentan nuevas perspectivas basadas en la búsqueda del placer para el bienestar.

El capítulo 4 está dirigido a comprender la situación actual de los adultos jóvenes de México en cuanto al ejercicio de su sexualidad: Qué implica ésta etapa del desarrollo humano, cuáles son los aprendizajes adquiridos sobre sexualidad en este contexto socio-cultural así como las problemáticas a las que se enfrentan actualmente.

En el capítulo 5 se presentan las perspectivas teórico-prácticas que abordan la sexualidad, el género y el erotismo encaminados al bienestar personal, se explica cómo utilizar el autoconocimiento, el reconocimiento del cuerpo y sus emociones, así como la exploración de los sentidos para crear vinculaciones basadas en la equidad y el buentrato.

El capítulo 6 es la estrategia metodológica planteada: Taller Reflexivo-Vivencial “El Placer de Estar Contigo y Conmigo”, en el cual se presentan los objetivos, beneficios, características de participantes, facilitador, materiales, espacio, la estructura del taller y la propuesta de evaluación.

Para finalizar, en el capítulo 7 se presenta la discusión, alcances y limitaciones que esta propuesta tiene en nuestro contexto actual.

## **CAPÍTULO 1: La Sexualidad Humana desde diferentes perspectivas**

A lo largo de este capítulo, se abordará a la sexualidad humana desde las definiciones que dan sustento a la construcción que vamos desarrollando dentro de la cultura, como un concepto con aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

A partir de lograr comprender el significado de la sexualidad humana como una construcción psicológica que va cambiando con el tiempo y las culturas, podemos enfocarnos a comprender las dinámicas entre los diferentes constructos de la sexualidad que en consecuencia dan acciones y relaciones de bienestar o de violencia.

### **1.1 Definiciones fundamentales**

El término sexualidad proviene de la palabra «sexo» que, a su vez, tiene origen latino en «sexus» y, más allá, del latín «sectus», que significaba «corte» o «sección». El término «sexualidad» se encuentra sufijado con «dad», que confiere cualidad, y significa tanto como «cualidad de sexo», o «cualidad sexual» (Definiciona, 2019)

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (ONU):

La sexualidad humana se define como: “una dimensión fundamental del hecho de ser humano. Basada en el sexo, incluye el género, identidades de sexo y género, orientación sexual, erotismo, vínculo emocional, amor, y reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. Si bien la sexualidad puede abarcar todos estos

aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen todos. En resumen, la sexualidad se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos”. (OPS / OMS, 2000, p.6)

Así mismo, plantea que al ser una abstracción humana, su definición no escapa del contexto sociocultural e histórico en el que se construye.

## **1.2 Componentes de la Sexualidad**

La Sexualidad Humana, se ha abordado desde diferentes perspectivas a través del tiempo, cada autor que la ha tocado ha puesto énfasis en algún objeto de estudio acerca del tema tan amplio sin lograr llegar a un objeto de estudio universal, para Eusebio Rubio (1994) la sexualidad es, ante todo, una construcción mental de aquellos aspectos de la existencia humana que adquieren significado sexual y, por lo tanto, nunca es un concepto acabado y definitivo, pues la existencia misma es continua y cambiante. Se construye en la mente del individuo a partir de las experiencias que tiene desde temprano en la vida y que la hacen significar e integrar las experiencias de placer erótico con su ser hombre o mujer (género), sus afectos que le vinculan a otros seres humanos y con su potencialidad reproductiva (p. 21)

Eusebio Rubio (1994) plantea la sexualidad humana como el resultado de la integración de cuatro potencialidades humanas que dan origen a los cuatro holones (o subsistemas) sexuales: la reproductividad, el género, el erotismo, y la vinculación afectiva. Un holón es una parte de un sistema que a su vez es tan complejo en su organización interna que merece ser considerado como una totalidad en sí mismo y puede mirarse y estudiarse desde diferentes factores como lo son el biológico, psicológico individual, psicológico social, sociológico, antropológico y legal

Posteriormente David Barrios (2005), basado en esta teoría hace algunas aportaciones con la finalidad de diferenciar y comprender mejor los componentes de la sexualidad humana, proponiendo un holón más para distinguir el sexo de la reproductividad humana, quedando los holones de la siguiente manera:

<b>Sexo</b>	Características físicas y biológicas que se heredan. Lo biológico, con lo que nacemos. Tiene que ver con el cuerpo y sus formas
<b>Género</b>	Conjunto de ideas, sentimientos, papeles, funciones, conductas, creencias, valores y formas de ver el mundo que divide y clasifica a los seres humanos en hombres y mujeres, y se aprende desde nacimiento
<b>Reproductividad</b>	Aspecto más allá de la unión de gametos, ser progenitor/a, además de lo biológico, implica sentimientos, ideas, sensaciones y sobre todo, el deseo de serlo. Aquí entra la puericultura, la crianza y la concepción de ideas.
<b>Vínculos afectivos</b>	La capacidad de desarrollar diferentes vínculos con diferentes personas basado/as en la particular expresión de las emociones de cada uno.
<b>Erotismo</b>	Capacidad humana de dar y recibir placer con calidad y disfrute

Funke, Gantier y Olgúin en Rubio (1994) parten de la idea de que el individuo es un ser sexual desde el nacimiento hasta la muerte por tanto, la sexualidad es una característica inherente al ser humano y comparte con él el carácter biopsicosocial propio de su naturaleza. (p.31, 32)

Es así que a partir de esta idea, explican la sexualidad desde sus aspectos biológicos psicológicos y sociales:

<b>Aspecto biológico</b>	El conjunto de características anatómicas y fisiológicas que en la especie humana diferencian al varón y a la mujer y que, al complementarse, tienen en sí la posibilidad de la reproducción.
<b>Aspecto social</b>	Proceso encaminado a que cada miembro del grupo haga

---

suyos los elementos normativos establecidos para la convivencia. En el caso de la sexualidad, hablamos de guiones sexuales que dan la idea, la pauta de cómo organizar la vida sexual de los miembros de la sociedad a la que pertenecen. Específicamente los roles sexuales (diferentes para hombres y mujeres) van a estar condicionados o sujetos a la concepción particular que cada sociedad tenga de ellos.

---

**Aspecto psicológico**

La forma individualizada de ser, sentir y pensar, que hace única y original a cada persona dentro de su grupo. La percepción del mundo es individualizada, por tanto, la forma en la que nos relacionamos con este mundo es particular. La identidad sexual comprende tres aspectos básicos que son: La identidad de género, el rol de género y la orientación sexual.

Estos autores, resumen la interacción de los tres aspectos de la siguiente manera:

El ser humano nace con un sexo determinado biológicamente, y su socialización se inicia en el momento en que se establece el primer contacto con la sociedad a través de su familia. Esta socialización facilita la estructuración de la identidad sexual que brinda la posibilidad de manifestar la sexualidad en forma particular (Funke, et al., 1994, p. 44)

Hasta ahora, es claro que desde diferentes perspectivas, la sexualidad es un tema complejo que para facilitar su comprensión, algunos autores han mirado desde los diferentes componentes que se interrelacionan en la vida de cada persona.

Desde otra perspectiva, hay autores que ponen especial énfasis en la construcción de la sexualidad humana como Jeffrey Weeks (1998) que sostiene que la historia de la sexualidad humana “suele ser una historia de nuestras preocupaciones siempre cambiantes acerca de cómo deberíamos vivir, cómo deberíamos disfrutar o negar nuestro cuerpo, tanto como acerca del pasado. La manera en que escribimos sobre nuestra sexualidad nos dice tanto

del presente y sus preocupaciones como de ese pasado” (p.58), por tanto podemos comenzar a mirar la sexualidad como un complejo constructo social, dicho de otra manera, nosotros producimos la sexualidad, no nos es dada de forma innata.

### **1.3 Construcción Cultural de la Sexualidad**

Foucault (como se citó en Weeks, 1998) ha contribuido de modo vital a los análisis recientes de la historia de la sexualidad; Para él, la sexualidad era la relación de elementos, una serie de prácticas y actividades que producen significados, un aparato social que tenía una historia, con raíces complejas en el pasado precristiano y cristiano pero que logra una unidad conceptual moderna, con efectos diversos, sólo en el mundo moderno.

Altable (2000) menciona después de una revisión de diferentes discursos sobre sexualidad, ésta es una construcción fundamentalmente social, y no sólo biológica. Asimismo, los discursos que rodean al cuerpo en general, son construcciones sociales que dependen de las interacciones que en esa sociedad se dan, y que cambian a lo largo de la historia y según sus culturas.

Uno de los principales autores que pone énfasis en la construcción cultural de la sexualidad es Jeffrey Weeks, quien menciona que la sexualidad sólo existe a través de sus formas sociales y su organización social. Además, las fuerzas que configuran y modelan las posibilidades eróticas del cuerpo varían de una sociedad a otra, de tal manera que la biología es una serie de potenciales que se transforman y adquieren significado sólo en las relaciones sociales. Dentro de los amplios parámetros de las actitudes culturales generales, cada cultura clasifica distintas prácticas como apropiadas o inapropiadas, morales o inmorales, saludables o pervertidas (Weeks, 1998).

Para Weeks, cinco grandes áreas destacan como particularmente importantes en la organización social de la sexualidad:

<b>Parentesco y sistemas familiares</b>	Se refiere a las formas básicas y más inevitables de todas, sobre todo el enfoque "natural" de la socialización y la experiencia sexuales. Los esquemas familiares se configuran y reconfiguran por factores económicos, reglas de herencia, intervenciones del Estado. Todo esto afecta los esquemas probables de la vida sexual. En la cultura occidental la familia es el sitio en el que la mayoría de nosotros adquirimos algún sentido de nuestras necesidades e identidades sexuales e individuales.
<b>Organización social y económica</b>	Los ritmos de la vida económica proporcionan las condiciones básicas y los límites últimos para la organización de la vida sexual. Por ejemplo, las condiciones de trabajo pueden configurar la vida sexual y las relaciones entre hombres y mujeres se ven afectadas constantemente por los cambios en las condiciones económicas.
<b>Reglamentación social</b>	Los métodos formales para reglamentar la vida sexual varían según las épocas, dependiendo de la importancia de la religión, la función variable del Estado, la existencia o no de un consenso moral que reglamente los esquemas del matrimonio, las tasas de divorcio y la incidencia de la no ortodoxia sexual. También hay muchos esquemas informales y consuetudinarios que son igualmente importantes dada la dificultad para romper con el consenso de la comunidad en que uno vive. Tales métodos informales, reforzados por los que se adhieren estrictamente a las reglas, suelen producir, según las normas contemporáneas, diversas manifestaciones extravagantes de conducta sexual.
<b>Intervenciones políticas</b>	El equilibrio de las fuerzas políticas en un momento dado puede determinar el grado de control legislativo o la intervención moral en la vida sexual. El clima social general proporciona el contexto en que algunos asuntos adquieren más importancia que otros.
<b>Desarrollo de "culturas de resistencia"</b>	La historia de la sexualidad no es una simple historia del control; también es una historia de oposición y resistencia frente a los códigos morales. Las formas de reglamentación moral hacen surgir culturas de resistencia.

En consecuencia, la sexualidad se va convirtiendo en un asunto social, político y moral cada vez más importante.



Herrera (2013) sostiene también que la cultura es la encargada de establecer lo que está bien y lo que no, lo que es natural, normal y lo que no. Y lo ejemplifica de la siguiente manera:

“De este modo, aprendemos por ejemplo que uno no debe acostarse jamás con el padre, con la madre, con los hermanos, con los maridos de las hermanas o las esposas de los hermanos, con los compañeros de las amigas, con los primos y las primas hermanas, con los y las sobrinas, con los compañeros de trabajo con los que nos relacionamos en base a jerarquías de poder.

Teniendo esto claro, podemos tener relaciones sexuales con gente con la que no tengamos parentesco cercano y que preferiblemente estén solteros/as. También es preferible que nos relacionemos heterosexualmente, y mejor con gente de nuestra edad y nuestra clase social, pues el modelo idealizado de relación sexual que nos han vendido a través de la cultura es el de la relación monógama de dos opuestos que se complementan.”

A partir de las perspectivas que se acaban de presentar, podemos tener la claridad de que la sexualidad es una compleja dimensión del ser humano que implica diferentes constructos en constante proceso y que paralelamente muchos de los sentimientos, pensamientos, actitudes y acciones que las personas van experimentando tienen una relación directa con la cultura y el momento de la historia en la que se vive.

Por eso, en esta tesina se parte del amplio panorama de la sexualidad humana que permita comprender la construcción del erotismo desde una perspectiva de género y la influencia de esos aprendizajes en los adultos jóvenes mexicanos.

## **CAPÍTULO 2: Aprendizajes de género que favorecen las relaciones de poder**

En este capítulo indagaremos sobre la categoría de género, reflexionando sobre su significado, el proceso de integración de los aprendizajes de género en las personas y la desigualdad impuesta con base en las construcciones sociales para comprender cómo esos aprendizajes favorecen las dinámicas de violencia y poder en las relaciones

### **2.1 Proceso de integración de género en las personas**

Lamas M. (2000) menciona que es en los años setenta cuando, a partir de los planteamientos de la academia feminista, se profundizó en la reflexión de las diferencias entre hombres y mujeres, así como el debate sobre lo innato y lo adquirido para lo que se generalizó el uso de la categoría de género para referirse a la simbolización que cada cultura elabora sobre la diferencia sexual, estableciendo normas y expectativas sociales sobre los papeles, las conductas y los atributos de las personas en función de sus cuerpos.

Una de las figuras más representativas que el movimiento feminista rescata de la historia es Simone de Beauvoir, quien en su obra *El Segundo Sexo*, desarrolla una aguda formulación sobre el género en donde plantea que las características humanas consideradas como “femeninas” son adquiridas por las mujeres mediante un complejo proceso individual y social, en vez de derivarse “naturalmente” de su sexo. Así, al afirmar en 1949: “Una no nace, sino se hace mujer”, de Beauvoir hizo la primera declaración célebre sobre el género (Lamas, 2000) y se convierte en una de las pioneras en cuestionarlo. A partir de esta sentencia, podemos entender que las mujeres aprenden a ser mujeres, y los hombres tampoco nacen hombres, también se hacen.

Cuando Marta Lamas (1995, 1986) nos habla sobre el origen del concepto de género, explica que *gender*, en inglés tiene una acepción que apunta directamente a los sexos, mientras que en castellano se refiere a la clase, especie o tipo a la que pertenecen las cosas a un grupo taxonómico, a los artículos o mercancías que son objeto de comercio. Y si bien, el término existe desde hace cientos de años, en la década de los setentas empezó a ser utilizado en las ciencias sociales como categoría refiriéndose a aquellas áreas –tanto estructurales como ideológicas- que comprenden las relaciones entre los sexos, lo cual incluye actitudes, valores y expectativas que una sociedad dada conceptualiza como masculinos o femeninos.

Los procesos mediante los cuales aprendemos toda la serie de valores, conocimientos y comportamientos que nos definen como hombres y mujeres ocurren dentro de un contexto social, cultural e histórico determinado, por tanto hablamos de estereotipos diferentes que dan pie a relaciones diferentes.

Cerqueda y Bautista (2013) Explican que el proceso del género, abarca asignación de género, identidad de género y rol o expresión social del género:

- **Asignación de género.-** A partir del sexo, se nos asigna el género y con ello inicia una educación con toda una serie de ideas y actitudes que socialmente se nos imponen cumplir. Por ejemplo, si una persona nace con vulva, se le asigna el género femenino, se le nombra mujer y con ello: se le viste de rosa, se le atribuye y educa como tierna. Débil, entregada, pasiva, delicada, insegura, dependiente, bella, que necesita protección, etc. No así con una persona con pene. Todas estas ideas nos las enseñaron como naturales, dando por hecho que estas características son predeterminadas, pero no es así.
- **Identidad de género.-** Es la convicción personal y subjetiva de pertenecer al género masculino y femenino, de ser hombre o ser mujer. En tanto es una percepción subjetiva, una autodefinición, no puede ser

modificable por terceras personas y no siempre concuerda con el sexo (transexualidad). La identidad de género no determina la orientación sexual ni la expresión de género.

- **Rol o expresión social de género.-** Es el conjunto de manifestaciones relacionadas con la vestimenta, actitudes y comportamientos que se espera de un hombre y una mujer. Los entornos familiar y social moldean a los seres humanos como hombres y mujeres, van asignando los roles de comportamiento masculinos que se esperan para los hombres y los femeninos para las mujeres; y si no se cumplen con esos papeles, hay sanciones sociales como las burlas, los juicios, las críticas, no ser aceptada/o en determinados sectores sociales y en los casos más extremos, la muerte. (p.13,14)

Hasta este punto, entendemos que desde nuestro nacimiento los aprendizajes de género van siendo asimilados al paralelo del crecimiento físico y psicológico de las personas.

Estos aprendizajes y maneras de ver el mundo, tienen una finalidad para cada sociedad, en este sentido, Joan Scott (como se citó en Lamas, 2000) pone énfasis en cómo el género es el campo primario dentro del cual o por medio del cual se articula el poder. En su definición de género, menciona que lo central es la “conexión integral” entre dos ideas:

- El género es un elemento constitutivo de las relaciones sociales basadas en las diferencias que distinguen los sexos
- El género es una forma primaria de relaciones significantes de poder

Para poder comprender estas ideas, demuestra 4 principales elementos por medio de los cuales se transmiten los aprendizajes de género:

1.- **Los símbolos y mitos** culturalmente disponibles que evocan representaciones múltiples

2.- **Los conceptos normativos** que manifiestan las interpretaciones de los significados de los símbolos. Estos conceptos se expresan en doctrinas religiosas, educativas, científicas, legales y políticas que afirman categóricamente y unívocamente el significado de varón y mujer, masculinas y femeninas.

3.- **Las instituciones y organizaciones sociales** de las relaciones de género: el sistema de parentesco, la familia, el mercado de trabajo segregado por sexos, las instituciones educativas, la política.

4.- **La Identidad** basada en análisis individuales

Lagarde (1994) explica que las formaciones de género están estructuradas a partir de cargas y tensiones de poder que aseguran a los sujetos sociales cumplir sus deberes como mujeres y como hombres, y les impiden, al mismo tiempo, realizar las prohibiciones. Sus objetivos son:

- a) Especializar a los sujetos definidos a partir de su sexo;
- b) Convertirlos en expertas/os, en actividades y funciones particulares que los hagan ser mujeres y hombres, y
- c) Lograr la continuidad del mundo así estructurado. (p. 40)

Por tanto, hasta el momento podemos comprender que por medio de los elementos que menciona Joan Scott, vamos adquiriendo desde que nacemos, los aprendizajes de género que nos permiten ver el mundo de cierta manera y pertenecer a la sociedad en la que vivimos, la cual nos delimita lo que debemos y podemos o no hacer por ser hombres o mujeres, como lo menciona Lamas (2000) “la cultura marca a los seres humanos con el género y el género marca la percepción de todo lo demás: Lo social, lo político, lo religioso, lo cotidiano”. (p.344)

## **2.2 Estereotipo de género: Lo masculino y lo femenino en occidente.**

Ahora bien, ¿cuáles son los aprendizajes de género que nos transmiten en la cultura en la que vivimos? Para comenzar a responder esta pregunta, es importante tener en cuenta que “las sociedades se estructuran a partir de lo que asignan a las mujeres y a los hombres, de lo que producen e intercambian unas y otros, de las relaciones que establecen entre ellos, de los espacios en que se realizan sus atribuciones genéricas, y de las instituciones que recrean cotidianamente ese orden”. (Lagarde, 1994, p. 402)

Lagarde, M. (1994), retoma la siguiente idea de Germanine Greer para explicar cómo funciona la organización del sistema basada en el género: “Lo particular de la organización genérica es que su cimiento es el sexo y se concreta en la construcción de la sexualidad, es decir, del conjunto de hechos históricos que los sujetos producen definidos – marcados sexualmente. Para tal efecto, se da significado al dimorfismo sexual y se proyecta en la sociedad, en órdenes de género binarios. Se reconocen dos tipos de cuerpos diferenciados –masculino y femenino-, sobre ellos se construyen dos modos de vida, dos tipos de sujetos, de género, el hombre y la mujer, y dos modos de ser y de existir, uno para las mujeres y otro para los hombres”. (p.398)

Es así como a través de la historia de la humanidad, en diferentes épocas y en diferentes contextos se han estructurado ideas que sostienen diferencias y desigualdad entre géneros, por ejemplo, “en diversos pueblos con anterioridad al año 1000 a.C. se consideraba a la mujer como una pertenencia personal, destinada a proporcionar placer sexual y a funciones de reproducción”. (Bullough, citado por Masters, Jhonson y Kolodny, 1984, p.17). “En Atenas, las mujeres carecían de derechos legales y políticos en la misma medida que

los esclavos. Para los griegos, una mujer era ante todo una *gyné*, cuya acepción lingüística es la de portadora de hijos.” (Masters, et al., 1987, p.18) El pueblo de Israel decía que la mujer era impura, los griegos, sentimental, las romanas no podían votar; en el cristianismo en un principio se dudaba si tenían alma, en la Edad Media existían sólo los derechos del hombre (Fernández, 2012)

Incluso Charles Darwin (citado en Masters, et al. 1987 p. 22), padre de la teoría evolucionista, escribe en su libro *Descent Man and Selection in Relation to Sex* “El hombre es más intrépido, tenaz y enérgico que la mujer y tiene una mente más creativa. La capacidad mental del hombre es, en promedio, indudablemente superior a la de las mujeres”

Por lo tanto, podemos darnos cuenta que en la historia, la desigualdad marcada entre géneros, ha sido constante, incluso Lagarde (1994) expone que “antes parecía incuestionable que la asimetría entre los géneros, la desigualdad de oportunidades y de derechos entre ellos, y el poder de un género sobre otro, eran inevitables, eran naturales” (p.390).

Lagarde (1994) menciona que “culturalmente, la especificidad sexual es fundamento de complejos modos de vida para los seres sexuados. Como si fueran atributos sexuales, se les asignan conjuntos de atributos eróticos, económicos, sociales, culturales, psicológicos y políticos” (p.399).

Para que los aprendizajes de género cumplan su función en la sociedad, Fernández Díaz (2012) sostiene que “los agentes socializantes, las instituciones y las relaciones de poder interactúan participando en la construcción social de la sexualidad y el género dentro de una sociedad moderna” (p. 23)

Fina Sanz (2015), explica éste proceso de la siguiente manera:

En la sociedad occidental, bajo el constructo de masculinidad y feminidad se aglutinan valores y roles, unas formas de percibirse, en suma, toda una cosmovisión, que da lugar a un mundo de mujeres y un mundo de hombres.

Para que esto se dé, el proceso de socialización es diferente para ambos. Los valores que se les enseña a cada cual como propios de “lo masculino” o “lo femenino” son distintos y exclusivos y corresponden a uno de los polos de los ejes. (p. 39)

Por ejemplo:

Lo masculino = varones	Lo femenino = mujeres
Fortaleza	Debilidad
Actividad	Pasividad
Propulsividad	Receptividad
Rapidez	Lentitud
Agresividad	Ternura

Es importante poder ir identificando esta división en la manera de ver el mundo, ya que toda esa información es incorporada en el cuerpo y por lo tanto, como menciona Lagarde (1994) “En los cuerpos sexuados se construyen habilidades físicas y subjetivas, destrezas, maneras de hacer las cosas, deseos, deberes y prohibiciones, maneras de pensar, de sentir y diversas maneras de ser, asociadas a posiciones políticas” (p. 399)

De esta manera, el Colectivo Harimaguada, en su material didáctico sobre Sexualidad y Género, ejemplifica estos mandatos de género en diferentes aspectos de la sexualidad de la siguiente manera:



## APRENDIZAJES GENERALES

HOMBRES	MUJERES
<p>A los hombres se les fomenta que sean “poco emocionales”, “que tomen la iniciativa”, y en las relaciones afectivo-sexuales se les transmite un mensaje sobre su sexualidad muy ligado al rendimiento, exigiéndoles que sean “expertos”, aunque nunca hayan recibido una adecuada información. Se deben mostrar siempre dispuestos, y gustarles sólo las mujeres. La vivencia de la sexualidad se convierte así en un acto de rendimiento, un desempeño práctico por el que se evalúa la masculinidad.</p>	<p>A las mujeres se les exige que sean “emocionales”, “sensibles”, “dependientes”, “sumisas”. Se las responsabiliza del cuidado y de preocuparse por las demás personas, y en las relaciones afectivas y sexuales deben ser “pasivas” e “inexpertas”, no siendo propio de chicas mostrar el deseo sexual, ya que el deseo en la mujer está asociado a mujeres de “bajos valores morales”, por lo que una fuente de placer, comunicación, ilusión, se convierte en un sentimiento sofocado, vivido por muchas mujeres de una manera ambigua, con culpa, sin poder reconocerlo abiertamente y con naturalidad. A las mujeres deben gustarles sólo los hombres y mantener relaciones sexuales sólo por amor.</p>

## CONCEPTO DE SEXUALIDAD

HOMBRES	MUJERES
<p>La expresión de la sexualidad en los hombres, se reduce a relaciones sexuales con coito y conductas de penetración. Con esta concepción se sobrevalora la importancia de los genitales masculinos y los coitos, lo que conlleva que la vivencia de las relaciones sexuales de muchas personas se centre en satisfacer el pene más que las personas.</p>	<p>El mensaje que se recibe, se reduce a entender la sexualidad femenina como objeto de deseo para los demás, y no como fuente de placer para la propia mujer. Preocuparse por el placer y cómo conseguirlo, “no es propio de chicas”</p>

## LA RELACIÓN ENTRE SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD

HOMBRES	MUJERES
<p>Entender la sexualidad y la afectividad como dos experiencias totalmente disociadas. Siendo la sexualidad uno de los elementos centrales que definen el hecho de “ser hombre” y la afectividad algo periférico, secundario, en su vida</p>	<p>Asociación absoluta entre sexualidad y afectividad, siendo el amor a las personas uno de los elementos centrales que definen el hecho de “ser mujer”</p>

## EL PAPEL DE LAS RELACIONES SEXUALES

HOMBRES	MUJERES
<p>Rol activo, “de experto” En este rol se les adjudica y se les exige, como confirmación de su masculinidad, el tomar siempre la iniciativa, el ser</p>	<p>Rol pasivo “expectativo” Expectantes y complacientes a las propuestas de sus parejas. Son otros los que saben lo que le gusta o no, son otros</p>

“expertos” y saber qué hacer en todo momento. Su pareja sexual, desde su papel complementario ya asignado, debe responder la iniciativa mostrando placer, aunque a veces no lo sienta, para reforzar la masculinidad de su compañero, para que ésta no se vea cuestionada.

los que tienen que saber usar el preservativo y, en el peor de los casos, son otros los que deciden sobre el uso de su cuerpo.

La importancia de poder mirar esta “masculinidad” o “feminidad”, tan radicales e incluso opuestas es que con el tiempo, puede llegar a convertirse en un esquema rígido de comportamiento, una especie de coraza cada vez más inflexible que impide una fluida comunicación personal y relacional. (Sanz, 2015), dicho de otra manera por Lagarde (1994) “Cada cuerpo debe ser disciplinado para fines sociales que la persona deberá hacer suyos; si no puede, vivirá conflictos y problemas. Pero si los asimila, tampoco es seguro que no tenga problemas” (p. 400)

Incluso es importante poder reconocer que, como lo vimos anteriormente, estamos rodeados todo el tiempo de instituciones que cuya función es recalcar lo masculino y lo femenino, el impacto que eso tiene sobre todas las personas Carnoda (2008) lo sostiene así: “Sobre nuestros cuerpos y vidas se instalan los mecanismos de control más poderosos para que volvamos a encajar en el sistema y para que no salgamos de los límites permitidos del patriarcado y racismo. Estos mecanismos son: <el miedo>, <la puta>, <la culpa>, <la sexy> y el <silencio forzado>”. (p. 635)

### **2.3 Relaciones de poder con base en el género: Violencia de género**

En cuanto a las dinámicas de poder que se dan en las formas de relacionarnos, Fina Sanz es una de las autoras que explica muy claramente lo que sucede, empezando porque “Las relaciones humanas se generan dentro de contextos socio culturales que tienen sus propios valores y diseñan formas de

comportamientos que se consideran <normalizadas>, es decir, que forman parte de esos valores". (Sanz, 2004, p. 2)

Específicamente sobre nuestra cultura, explica:

"Nuestra sociedad tiene una estructura jerárquica y patriarcal. No todas las personas son igualmente reconocidas; existe una jerarquía de poder, no sólo económico sino social, que constituye la base de un sistema de dominación-sumisión. Es una sociedad patriarcal, lo cual implica que la jerarquía de poder está representada simbólicamente por el varón. Existe una valoración de todo lo masculino". (Sanz, 2015, p. 34)

Fernández Díaz (2012) menciona justamente que es fundamental comprender que estas relaciones no tienen un orden natural, sino que "se determinan por funciones sociales que responden a relaciones de poder en la familia, la casa y el trabajo, donde se reproducen las jerarquías y patrones ideológicos normativos del sistema patriarcal" (p. 74), en ese sentido, a lo largo de los siglos ha habido una serie de impedimentos relacionados con el poder: normas, celos, temores, prejuicios y contradicciones que se han manifestado en la concepción sexual y de las relaciones de género del ser humano, e incluso agrega un factor más a considerar en la dinámica patriarcal:

"La mayoría de las sociedades que se conocen actualmente son patriarcales, aunque el grado y el carácter de dominación, y de las desigualdades entre hombres y mujeres varían considerablemente, no sólo de una cultura a otra, sino también dentro de la misma cultura y en diferentes periodos históricos, sustentando concepciones, usos, costumbres culturales y sociales, que encaminan, explican y justifican las relaciones desiguales entre hombres y mujeres". (p.65)

Ya en el capítulo anterior, comenzábamos a mirar la relación entre esta división de los géneros y el poder y Lagarde (1994) justamente lo vincula diciendo que “el patriarcado es un orden de poder, y modo de dominación cuyo paradigma es el hombre. Y está basado en la supremacía de los hombres y de lo masculino, sobre la inferiorización de las mujeres y de lo femenino. Es así mismo un orden de dominio de unos hombres sobre otros y de enajenación entre las mujeres”. (p.397)

Cerqueda y Bautista (2013) lo complementan ésta idea de la siguiente manera:

“En este contexto cultural, las mujeres aprenden desde pequeñas que tienen menos valor y para disfrutar de un lugar con mayor valía en la sociedad, deben tener un hombre a su lado y para tenerlo “deben ser buenas”. Si no lo consiguen, la sanción social es “pasarlas” al lado de las mujeres “malas”, lo cual implica que un hombre “no las tome en serio”.

Se crean así las “relaciones de poder” en las cuales las mujeres por tener a su lado a un hombre que les dé valía, aprenden desde pequeñas “a bordar el vestido de novia”, es decir, estrategias para lograr que un hombre esté a su lado, entrando en competencia con otras mujeres. Los hombres por demostrar que lo son, buscan tener varias mujeres y compiten así con los otros hombres”. (p.17,18)

Para Lagarde (1994) “las mujeres y los hombres establecen relaciones de poder más allá de su voluntad y su conciencia (...) en cada categoría, hay jerarquías que enfrentan, antagonizan y ubican en el dominio, a las mujeres con las mujeres y a los hombres con los hombres. Pero hay mecanismos que les permiten aliarse y desarrollar poderío”. (p.408)

Entonces podemos irnos dando cuenta, de que las relaciones de poder que se van formando de dominio y sumisión, no es exclusivamente de hombres hacia mujeres, sino en general de lo masculino a lo femenino, e incluso Lagarde (1994) plantea que existe, a la par, un conjunto de poderes intragenéricos ejercidos entre los hombres y entre las mujeres: Los hombres ejercen poderes de dominio sobre otros hombres por la competencia entre ellos para ser superiores, exitosos, y porque cada uno lucha por acaparar poderío por sí mismos y las mujeres se enfrentan entre sí, inferiorizadas, se dominan unas a otras, pero todas, en rangos distintos, están sometidas a la opresión patriarcal; en lugar de oponerse al sistema de dominios concatenados aceptan la sujeción a cambio de ejercer dominio sobre otras.

Fernández Díaz (2012) explica una paradoja en estas relaciones: “las cualidades que se esperan de las mujeres son, al mismo tiempo, socialmente desvalorizadas y ocurre frecuentemente que la mujer tenga dos enemigos: los hombres y las mujeres, y los hombres dos aliados: los hombres y las mujeres”. (p.75)

Y ya que estas relaciones de poder se basan en el dominio-sumisión de lo masculino y lo femenino, es importante observar que la relación de poder va más allá del heterosexismo y se plasma en cualquier tipo de pareja (independientemente de la orientación sexual), aunque en algunas haya crítica y deseo de cambio, porque este modelo relacional es el aprendido en el proceso de socialización como modelo de comunicación y de vínculo afectivo y amoroso. (Sanz, 2015)

Si bien, podemos identificar estas dinámicas de poder en lo social, político y estructural de nuestra sociedad, sin duda el ejercicio de la sexualidad de cada persona está estrechamente determinado por estos aprendizajes, en ese sentido Vance (citado por Lagarde, 1994) afirma: “La sexualidad es un terreno en el que se ejerce la opresión; no sólo la que suponen la violencia, la

brutalidad y la coacción masculinas, sino también la represión, del deseo femenino que viene de la ignorancia, la invisibilidad y el miedo” (p. 402)

Específicamente en el caso de las mujeres Lagarde (1994) menciona “las normas regulan el control sobre su sexualidad, sus capacidades reproductivas, su erotismo, su maternidad, su capacidad amatoria, incluso sobre su salud. Estos controles permiten que otras/os se apropien de la atención y de las capacidades de las mujeres, y aseguran que las mujeres no tengan control sobre sus cuerpos y sus vidas, plenamente enajenados”. (p. 407)

Pero si bien, las mujeres son las que se ven en desventaja dentro de este sistema de desigualdad, la dinámica patriarcal también coloca a los hombres con una serie de exigencias que llegan a representar una carga que cumplir, Fernández Díaz (2012), lo explica así:

“La sociedad induce a los hombres hacia la posesión natural del poder de dominio, la racionalidad, la actividad sexual, y la violencia; los hombres son presentados como los únicos capaces y responsables de la conducción de los demás, en particular de las mujeres, y de las decisiones sobre las vidas propias y ajenas. El hombre por serlo, tiene derecho a una vida sexual activa, iniciación sexual temprana, infidelidad, paternidad irresponsable, machismo, sabiduría, creatividad, fortaleza, autonomía económica, desarrollo personal, autoafirmación y demás formas que le permiten construirse y vivir como seres para-sí-mismos”. (p.71)

Una vez que podemos ver con claridad la manera en la que se han construido gran parte de nuestros sentimientos, emociones, acciones, pensamientos,, entonces podemos buscar alternativas que favorezcan la construcción de nuevos aprendizajes que no fomenten más estas dinámicas de poder en las que nos relacionamos actualmente. Lagarde (1994) menciona que “otro eje de la democracia de género está en modificar las relaciones entre los hombres y

las mujeres en la vida cotidiana, en los ámbitos públicos y privados, desde la pareja y la familia hasta el régimen político. El sentido consiste en eliminar la subordinación de las mujeres a los hombres, la tutoría y el control, para conformar relaciones igualitarias entre ambos géneros". (p.421)

## **2.4 La indispensable transformación en las formas de relacionarnos**

Una vez que se comprenden los conflictos generados en la historia de vida por la influencia los aprendizajes de género en las relaciones erótico-afectivas que entablamos, entonces es posible identificar la importancia de generar diferentes estrategias de vinculación y nuevos aprendizajes.

Fernández Díaz (2012) expresa esta transformación necesaria en la siguiente idea:

Hoy la sociedad está basada en relaciones opresivas, y es necesario cambiar, reconociendo las diferencias entre hombres y mujeres, buscando alternativas y posibilidades con sentido de equidad ante los roles estereotipados socialmente. Las mujeres y los hombres podemos y debemos aprender a relacionarnos en libertad y tener relaciones justas. (p. 77)

Desde la cultura hay que ponerse manos a la obra para diversificar las propuestas de relación sexual y sentimental, presentar alternativas al modelo hegemónico e inventarnos nuevas formas de relación. (Herrera, 2013)

Lagarde (1994) propone el término "democracia genérica" para hacer referencia a las transformaciones necesarias en cuanto a las relaciones entre

hombres y mujeres en la vida cotidiana, los ámbitos públicos y privados, desde la pareja y la familia hasta el régimen político.

Sin embargo, para poder abrir el panorama de tipos de relaciones y formas de vincularnos existentes, la mejor manera de progresar es mediante los cambios que cada uno/a de nosotros/as podemos y queremos hacer para mejorar nuestras relaciones afectivas (Cerqueda y Bautista, 2013)



## **CAPÍTULO 3: Erotismo: ¿Placer o castigo?**

En el capítulo que se presenta a continuación, se busca comprender el significado que se le ha dado al concepto de erotismo a través del tiempo, mostrar la asociación que se le ha dado con el castigo y la represión en nuestra cultura para demostrar la importancia de nuevas perspectivas basadas en la búsqueda de un placer generalizado, para procurar el bienestar.

### **3.1 ¿Qué sabemos sobre el erotismo?**

Hablar de erotismo, es sin duda, hablar de un tema por sí mismo complejo, David Barrios (2005) menciona que “se trata de un fenómeno complejo, individualizado y cargado tanto de elementos objetivos como de gran subjetividad” (p. 41), además de ser un fenómeno eminentemente humano, no conocido en otras especies

Así mismo, David Barrios continúa explicando el origen de la palabra en sí:

“El adjetivo *erótico* proviene del latín *eroticus*, el cual a su vez deriva del griego *erótikos* o Eros, deidad griega del amor, quien fue hijo de Afrodita y que es conocido como cupido en la mitología griega. Según Freud, Eros es la pulsión de vida y de autoconservación, opuesta a Tánatos, la pulsión de muerte, de destrucción y de tendencias agresivas. Eros encuentra su expresión en la libido.”  
(p.42)

Respecto a esta mitología griega que le da origen a la palabra Erotismo, Fernández Díaz (2012) explica que Zeus fue la deidad todo poderosa del Olimpo que se enamoró en más de una ocasión de diosas y mortales, su hija Afrodita es la diosa del amor, el sexo y la belleza, cuyas atribuciones son los secretos de las doncellas, las sonrisas, los engaños, el placer, el amor y la

dulzura. Eros es dios del amor, el deseo y la potencia del instinto, en una versión de la mitología, él es hijo de Afrodita y él mismo se enamoró de Psique que es la personificación del alma, el fruto de su unión fue Hedoné, la diosa del placer sensual y el deleite. A partir de ésta mitología es que se desglosa la relación casi inseparable que se le ha dado al placer con el amor y el alma. Eusebio Rubio (1994) justamente brinda una definición de erotismo con la cual pretende desvincular la forzosa existencia de contextos amatorios para experimentar una experiencia erótica, y en ese sentido, menciona:

“Es preferible, identificar al erotismo con el componente placentero de las experiencias corporales (individualmente vividas, o más frecuentemente, en interacción con otro), en las que se presentan los procesos de activación de respuesta genital y corporal (muchos de éstos procesos ocurren –de hecho- lejanos a los genitales, en el sistema nervioso central)” (p. 35)

Posteriormente, David Barrios (2005) brinda una definición operacional del erotismo como “La potencialidad personal de producir y comunicar una forma especial de placer: deseo, excitación y orgasmo. Incluye los fenómenos mentales (ideaciones, fantasías, recuerdos) asociados a dicho placer” (p. 44). Así mismo, Octavio Paz, citado por David Barrios (2005) habla del erotismo con los mismos elementos enfatizando la existencia de un complejo entramado de fantasías, sensaciones y relaciones personales.

Para Sanz (2015) el placer es algo autónomo, es la capacidad que tenemos las personas de gozar, porque nuestro cuerpo es sensible. El placer no lo da nadie. La capacidad de placer depende de la disponibilidad personal más que del virtuosismo ajeno.

Aguirre S. (2011), menciona que el erotismo es el resultado de diversos estímulos que recibimos desde la infancia hasta la pubertad y que se traducen en el deseo y la excitación, por ejemplo:

- Cualquier percepción o el recuerdo de alguna situación u objeto (mediante sensaciones, pensamientos o acciones)
- Cualquier rasgo o elemento emanado de las personas que nos rodean (olores, gestos, voces, clima emocional, valores, movimientos, actitudes, etc.)
- Cualquier otro elemento proveniente del contexto (ruidos, formas, objetos, olores, etc.)

Y complementa:

“El erotismo ha estado al margen de la investigación de la sexualidad, ha sido considerado un subproducto, y dejado de lado de las investigaciones sobre la respuesta sexual por no tener ninguna función fisiológica en la reproducción (...) El deseo erótico es una de las dimensiones esenciales de la sexualidad. Es vivido como una experiencia emocional subjetiva. Como toda emoción, genera una tendencia de acción hacia la búsqueda del placer a través de experiencias eróticas, vividas de manera autoerótica o compartida con personas del mismo o distinto sexo.”

Cerqueda y Bautista (2013) hablan del erotismo como la capacidad humana de dar y recibir placer, por lo que cada persona experimenta el placer de distintas formas. Además mencionan la importancia de reconocer la diversidad de posibilidades de vivirlo y expresarlo y tener las herramientas para saber con quién/es se desea compartir.

Siguiendo por la línea del erotismo situado dentro de un sistema de creencias y aprendizajes patriarcales, Lagarde (1990) retoma su propia definición de erotismo:

“El erotismo tiene por protagonistas a los sujetos patriarcales y a los grupos sociales; tiene como espacio el cuerpo vivido, y consiste en acciones y experiencias físicas, intelectuales y emocionales, subjetivas y simbólicas, conscientes e inconscientes, así como formas de percibir y de sentir, tales como la excitación, la necesidad y el deseo, que pueden conducir o significar por sí mismas goce, alegría, dolor, agresión, horror, y finalmente pueden generar placer, frustración o malestar de manera directa o indirecta”. (p.207)

### **3.2 El placer aprendido con base en el castigo, miedo y represión**

Herrera (2013) se refiere al deseo humano como una construcción política, social, económica que varía según los países y las épocas históricas. Menciona que si bien es una cualidad humana innata, el erotismo se aprende con base a nuestras estructuras emocionales y relacionales; estas estructuras las heredamos a través de la cultura, principalmente. En este punto, Gómez Zapiain (2013), también sostiene que los comportamientos sexuales están regulados en todas las culturas y que, de hecho, la moral (del término latino mores: costumbres) es el código que regula, de manera convencional, los comportamientos de un grupo humano determinado.

Fernández Díaz (2014), señala que a lo largo de la historia, las prácticas sexuales se han ido limitando con base en las expresiones de género permitidas y sancionadas, si bien en la época antigua las relaciones de género y las prácticas sexuales no tenían tantos prejuicios, normas y contradicciones

hay momentos específicos de la historia en los que estas pautas se van haciendo más contundentes:

“En Israel se norma por primera vez el sexo reproductivo y la mujer es considerada inferior por la ley. En Grecia se trata el erotismo masculino y se hace la diferencia entre hombre y mujer. Al primero se le considera racional y, por tanto, superior a la mujer a la que se le considera pasional. En Roma se sobrevalora el poder del falo y se prohíbe votar a las mujeres. En los primeros siglos de nuestra era, los cristianos sustentaban las prácticas de la sexualidad y el sexo, y las relaciones entre hombre y mujeres en los principios normativos de los israelitas y el pensamiento estoico de la filosofía griega, generando contradicciones, limitaciones y represiones. En la Edad Media, con el principio de castigar al cuerpo para salvar el alma, se crea la Santa Inquisición, que se ensaña con el cuerpo, sobre todo con el de las mujeres. El Renacimiento, antesala a la Modernidad, retoma el pensamiento de los griegos y cuestiona el poder de la Iglesia Católica en la sociedad medieval.” (p. 10,11)

Con estos datos, Fernández Díaz, explica que en los primeros siglos de nuestra era, los cristianos sustentaban las prácticas de la sexualidad y el sexo, y las relaciones entre hombre y mujeres en dos principios normativos:

- Israelitas.- El sexo se relacionó exclusivamente con la reproducción, dando como resultado la prohibición de cualquier actividad sexual fuera de éstos fines
- Filosofía griega.- Separan el placer de la reproducción y se preocupan por el erotismo, principalmente masculino.

Por lo tanto, el sustento del cristianismo se basaba en contradicciones, limitaciones y represiones. Como ejemplo de este doble discurso constante,

encontramos la época victoriana que en muchos aspectos fue una época de gárgamola sexual, y sin embargo, fueron también años en los que florecieron la prostitución y la lectura de libros pornográficos, aparte del hecho de que las clases medias y el pueblo apenas se supeditaron a las pretensiones sexuales de la clase alta. (Masters, et. al. 1987)

La moral sexual occidental, es el código regulador de los comportamientos sexuales propios de la cultura occidental. En nuestro contexto, el Occidente cristiano, de manera notable, ha visto en el sexo un terreno de angustia y conflicto moral, y ha erigido un dualismo duradero entre el espíritu y la carne, la mente y el cuerpo. Esto ha dado como resultado inevitable una configuración cultural que repudia el cuerpo a la vez que muestra una preocupación obsesiva por él. (Weeks, 1998)

En cuanto a las culturas prehispánicas, Alcina Franch (1991) y Ramírez Marín (2017) mencionan que dentro de los pueblos mayas prehispánicos es posible observar que existió una diversidad de actividades en las que el amor, lo sexual, lo erótico y concepciones relacionadas con el cuerpo estuvieron presentes como dones otorgados a los hombres desde el ámbito divino, sin embargo, tomando en cuenta la manera en la que concebían el mundo y la realidad, la moral sexual en la sociedad azteca era relativamente parecida o comparable a la española en puntos como los siguientes:

- La existencia del concepto de pecado y su aplicación casi exclusiva al pecado sexual o carnal.
- La moral sexual admitida como aquella que condujese a la procreación
- Principio dual (femenino y masculino) y una concepción de dioses sexuados considerados indispensables el uno para el otro, a la vez que complementarios, pues conformaban una unidad cósmica y social.

Así mismo, podemos entender un poco del lugar que tenía la sexualidad en la cosmovisión mexicana conociendo las deidades eróticas que existían:

- Tlalzolteotl: Reconocida abiertamente como diosa del placer sensual y de la voluptuosidad, es identificada asimismo a la más antigua deidad de la tierra, a la diosa lunar y a la gran parturienta
- Tlaltecuhтли: En su aspecto femenino, es el modelo de la fertilidad, nacimiento, mantenimiento y en general se concebía como una madre. Ella tenía un doble papel: productora (fuente de alimentos) y consumidora (fuerza destructiva)
- Xochipilli: Dios de las flores y del amor, mencionado en diversas ocasiones como el joven dios sol, dios de la fertilidad y de la procreación, es un dios de la danza, de los juegos y el amor
- Xochiquetzal: Diosa de la belleza y del amor, patrona de los quehaceres y artes domésticos, y también el arquetipo de la mujer joven en pleno potencial sexual, diosa de las mujeres de la vida alegre
- Tezcaltipoca: Dios de los placeres carnales, que incitaba a las mujeres a pecar a través de la provocación de desmanes sexuales y se supone que un día enviaba bienestar y al siguiente enfermedad y desgracia (Ramírez, 2017)

Franch (1991), hace notar la importancia de no perder de vista que gran parte de las investigaciones sobre la sexualidad en las culturas prehispánicas surgen de fuentes novohispanas y menciona:

“El problema, para mí, se hace más y más complejo precisamente porque estos primeros "etnólogos" que son Bernardino de Sahagún, Diego Durán, Juan de Torquemada, etcétera, son, antes que nada, religiosos y misioneros, con lo que a las palabras de sus informantes añaden, inevitablemente, valoraciones culturales y morales que son propias de su misma condición de religiosos. El problema, por lo tanto, es el de eliminar las interferencias cristianas que,

posiblemente, han modificado la información original, para, a partir de esa información ya depurada, tratar de entender el sentido original de la cultura azteca o mesoamericana en relación con los conceptos señalados. El peligro al que aludo se aumenta si tenemos en cuenta un lenguaje metafórico cargado de sentimientos morales tan cerrados como los de la iglesia española del siglo XVI, centrada en un concepto de pecado casi reducido en exclusividad al ámbito de la sexualidad” (p. 13)

Hablando del México actual, específicamente Monsiváis (citado por Brito, 2000) menciona que toda la moral tradicional, descansa en la acción de “esa policía perfecta que es la conciencia de culpa”, reforzada por el culto y el enaltecimiento del patriarcado; la monogamia de aplicación unilateral (sólo para las mujeres); la negación del placer; elevación de la ignorancia al rango de obediencia de la ley divina; odio a lo diferente; y manipulación de los prejuicios. Gómez Zapiain (2013) describe el impacto de la regulación de la sexualidad occidental en las personas:

“Desde un punto de vista crítico, debemos decir que la regulación de la sexualidad (relaciones hombres-mujeres, deseo erótico y los comportamientos derivados de él) en la humanidad, han sido una de las principales palancas de control social. La represión del impulso sexual y su canalización afecta en general a los seres humanos y en particular a las mujeres, a la persona homosexuales y las personas transexuales” (p.27)

Sanz (2015) es una de las autoras que describe minuciosamente el miedo al placer que se asocia al pecado, lo sucio, lo feo, lo desagradable, lo inmoral, la culpa, el castigo; tanto en lo individual como en lo relacional o social. Explica tres elementos importantes de la tradición judeo-cristiana para que esas creencias se afiancen en las personas:



1. La escisión que existe entre el espíritu y el cuerpo, tomando en cuenta que, al no ser igualmente valoradas ambas expresiones, constantemente se intenta anular, rechazar o despreciar algunas de estas manifestaciones frente a las otras.
2. El papel del dolor con connotaciones, afectivas, amorosas y de autoestima (en un plano no consciente)
3. En la dicotomía dolor-placer, el dolor es valorizado y el placer penalizado. El goce, el bienestar sin pagar un precio (el dolor antes o después) produce miedo (p.31)

Para Herrera (2013), desde su perspectiva, el deseo erótico está colocado desde una parte oscura y oculta en la sociedad, un espacio del que no se habla en las reuniones sociales o en los ámbitos laborales. “El lado oscuro de la realidad está formado por todo aquello que se considera negativo, incontrolable, irracional: la prostitución, el adulterio, la disfunción eréctil, el multiorgasmo femenino, lo prohibido, la suciedad, el inconsciente (...) creemos que nos dominan fuerzas superiores que apenas podemos evitar sino es con muchas dosis de represión, disciplina, paciencia y autocontrol”

Entonces, podemos ver claramente que la cultura en la que han sido formados nuestros valores y creencias, ciertamente está impregnada de aprendizajes que fomentan la vivencia del placer como algo malo, sucio, penalizado y que debe esconderse. Así es como hemos aprendido a desarrollar actitudes y conductas donde nuestra sexualidad se experimenta en torno a la reproducción, de ahí parte de la complicación para visualizar escenarios de bienestar basados en el placer.

### **3.3 La experiencia erótica de los géneros en nuestra cultura**

Como ya se mencionó antes, las perspectivas culturales a partir de las cuales aprendemos a expresar la sexualidad humana, tienen como una base fundamental la diferencia entre lo masculino y lo femenino, e incluso como menciona Lagarde (1994) “La dominación patriarcal de género, se ejerce sobre todo de manera ejemplar contra quienes transgreden la norma. Y, al parecer, el erotismo es el límite tabuado de la observancia de género.” (p. 418)

Francesco Alberoni (1986) es uno de los primeros autores que comienza a hablar sobre el erotismo como un proceso social en donde existen diferencias culturales e históricas, distintas de una sociedad y de una época a otra; Una diferencia dramática, violenta, exagerada y misteriosa en la forma en la que experimentan ese erotismo las mujeres y los hombres.

Para él, existen estructuras de continuidad y discontinuidad en mujeres y hombres respectivamente que los hacen diferenciarse y al mismo tiempo permite se relacionen. “El erotismo femenino, tiende a una estructura continua, cíclica, eternamente recurrente (...) El erotismo masculino, tiende a la discontinuidad, a la revelación de lo diferente, de lo totalmente nuevo”. (p.224)

Alberoni, F. (1986) menciona que la diferencia entre la manera en la que experimentan la vida erótica las mujeres y los hombres, surge desde cómo ambos aprenden sobre erotismo:

Las mujeres lo hacen mediante las novelas rosas con el esquema general de la conquista del verdadero amor, donde hay una heroína que se parece a la mujer común, sin ser bellísima o con algún defecto, inteligente, activa, honesta con nula experiencia amorosa o desafortunada en ese aspecto de clase media, que se subestima, pero que es capaz de despertar un grandísimo y apasionado

amor. En algún punto se encuentra con su hombre predestinado, el elegido, demasiado guapo, rico, conocido, rodeado y admirado por otras mujeres. La situación erótica se presenta cuando ese hombre lejano, salvaje, indomable y superior la mira y se hace cargo de ella cuya respuesta por su parte es un estremecimiento de excitación. Ella desconfía, se le resiste y por lo general aparece una mujer rival desprejuiciada, de costumbres livianas, maestra en el arte de la seducción. A partir de ahí pueden suceder múltiples variantes que por lo general, giran en torno a confusiones, dobles mensajes, drama, persecuciones, que al final se reducen a dificultades externas, casualidades, malentendidos o ilusiones equívocas que impedían al hombre ser sincero con sus sentimientos. En estas historias, donde incluso la violencia se justifica, Alberoni marca que lo erótico no es la relación sexual, sino que:

“Es la debilidad, el sobresalto. Es la turbación de los celos. Es el enamoramiento que no se busca y que oprime al corazón, que hace sufrir, que hace desesperar. Es la angustia y el miedo a no ser amada. Es el rechazo cada vez que el amado se va. El erotismo arde en esta tensión, en esta duda continua, continuamente defraudada y continuamente renaciente: ¿le gusto?, ¿me desea?, ¿me ama?” (Alberoni, F. 1986, p. 18,19)

Los hombres contactan con el erotismo por medio de la pornografía, que es la sucesión de actos sexuales sin que haya una historia, y se convierte en el medio por el que se satisfacen sus deseos, necesidades, aspiraciones y miedos. En este caso, los hombres no tienen que hacer nada, ni seducir, ni conquistar, ni ningún tipo de preludio amoroso en espera de la relación sexual, por el contrario, las mujeres son seres poseídos por el sexo con un impulso irresistible sobre el pene masculino. Se dota a la mujer de los mismos deseos que experimentan los hombres y ambos se encuentran formando así “dos personas cualesquiera, en un momento cualquiera, deseando lo mismo una de otra. No hay intercambio. Todos lo dan todo y reciben todo. El deseo está

siempre vivo y siempre satisfecho.” (p. 14) Cabe mencionar, que en este caso, no se pone atención en las características particulares de la mujer, no hay obstáculos ni rechazo, todas siempre están deseosas de sexo, tienen deseos, son insaciables. El mismo imaginario se cumple en la prostitución donde la mujer se adecua a las fantasías sexuales masculinas y, por un tiempo limitado y después de acordar un pago, ella acepta los deseos eróticos del hombre aunque le sean ajenos. En ambos casos, se muestra un erotismo masculino que es totalmente ajeno a la mujer.

Es importante, comprender algunas experiencias desde las que se construyen las creencias sobre las que cimentamos el erotismo, porque a partir de ahí las mujeres y los hombres construimos diferentes maneras de expresar la vida erótica, en ese sentido Alberoni marca las siguientes diferencias:

- El erotismo femenino es más táctil, más muscular y auditivo y está ligado a los olores, la piel y el contacto. En cambio en los hombres es más visual y más genital.
- La fantasía erótica femenina busca la continuidad, la intimidad y la vida en común. La fantasía erótica masculina se esfuerza por excluir el amor, el compromiso, los deberes e incluso la vida social.
- La discontinuidad masculina vive la ilusión del comienzo, de la sorpresa, de lo diverso, del descubrimiento. Teme a la repetición y a la costumbre. La continuidad de la mujer radica en crear continuamente el hechizo de lo nuevo a través de la seducción
- En una relación sexual, la mujer desea que el hombre continúe deseándola con caricias y abrazos para que exista un continuo después de la relación, en cambio el hombre tiende a desprenderse, a poner su atención en otra cosa o situación por su tendencia a lo discontinuo.
- La mujer busca un hombre con éxito social, reconocimiento social y poder, desea relacionarse con una figura destacada a quien las otras

mujeres aman. El hombre busca en la mujer belleza física, encanto, y capacidad de seducción.

- El erotismo femenino tiende a abrirse al mundo, el contexto y las personas forman parte importante para cumplir la expectativa de reconocimiento. El erotismo masculino se expresa con mayor plenitud en los ambientes cerrados con un componente fuerte que desprecia lo exterior y valoriza lo interior.
- La seducción femenina es usada para dejar una huella permanente y que el hombre piense en ella a través de los años, siendo fácil que confunda el deseo erótico con el enamoramiento apasionado. Cuando el hombre piensa en la conquista, únicamente tiene en la mente la relación sexual, por lo que sabe distinguir entre deseo y amor.
- El erotismo masculino, aparece espontáneamente como una intrusión apresurada y violenta; para el erotismo femenino los cambios van siendo paulatinos, por eso ella busca que se le seduzca siguiendo sus tiempos, sus ritmos y modo armonioso, lo que genera en el hombre que oculte su deseo y se disculpe por la intrusión siendo atento y amable.

“En este momento de la historia, las mujeres y los hombres buscan aquello que los une, superando las diferencias. Sin embargo, tienen sensibilidades distintas, deseos distintos, fantasías distintas. A menudo cada uno imagina al otro diferente de lo que en realidad es y pretende cosas que ese otro no le puede dar. El erotismo se nos presenta bajo el signo del equívoco y la contradicción. No obstante, los encuentros se producen, la atracción recíproca existe, el enamoramiento existe”. (Alberoni, F. 1986, p. 11,12)

Si bien, él sostenía que estas diferencias estaban destinadas a desaparecer rápidamente en occidente y su texto fue escrito hace más de tres décadas, también es real que estas problemáticas no se alejan de lo que se vive en la actualidad.

Alberoni, F. propone la idea del gran erotismo, el sublime, el verdadero, que surge cuando estos dos erotismos se pueden conjugar. No se trata de un intercambio (dar para recibir lo que me agrada), sino más bien, “es la expansión del propio erotismo y, a un tiempo, la identificación con el erotismo del otro y la capacidad de tomarlo para sí.” (p.224).

Otra autora que habla sobre las diferencias de la experiencia erótica entre el género masculino y el femenino es Fina Sanz, dando continuidad a su perspectiva respecto a las relaciones de poder basadas en el género, menciona que “se educa a ambos sexos para que acepten un rol complementario en la relación de poder que permita mantenerla” (p.41), de manera que esta ideología “se plasma en las vivencias corporales, desarrollándose dos grandes formas de percibir las sensaciones, las emociones, o incluso de manifestar su erotismo y comportarse sexualmente” (p.41).

Características del psicoerotismo femenino: (Sanz, 2015, p. 49-50)

- 1) Gran sensibilidad corporal con difusión global de sus sensaciones. La mujer goza de su cuerpo mediante las caricias corporales produciéndose en ella la percepción de globalidad. (...) tal vez causa y consecuencia de esto, sean algunos de los juegos eróticos femeninos o contacto no genital entre mujeres.
- 2) Cierta <anestesia> genital, especialmente vaginal, sobre todo en aquellas mujeres que han tenido poca experiencia con sus genitales. El no haber jugado con ellos, dificulta el conocimiento de sus sensaciones, o bien están cargadas de fuertes connotaciones negativas, con lo que se produce un <cierre> más o menos acusado.

- 3) Emocionalidad. Las sensaciones adquieren emocionalidad, se interiorizan. Un ejemplo de ello es que el encuentro sexual y el sentimiento amoroso van frecuentemente unidos.
- 4) Percepción sexual globalizadora. La mirada hacia el otro/otra es totalizadora. Se percibe un conjunto más que las partes.
- 5) Los sentidos se desarrollan en el conjunto de la vida cotidiana de la mujer, en las actividades específicamente sexuales.
- 6) En las fantasías eróticas aparece el juego de lo permitido y lo no permitido en el mundo femenino, lo valorado y lo rechazable, las imágenes genitalistas y las románticas.
- 7) Cultivo del espacio erótico interior, o en la clandestinidad, lo oculto, lo secreto. En las sociedades sexualmente represivas para la mujer, ésta desarrolla básicamente su sexualidad en la clandestinidad tanto en cuanto a sus fantasías como en sus comportamientos.
- 8) Código erótico: La mujer al sentirse seducida, incluye en buena parte, cómo son las características de personalidad del otro y la imagen de un encuentro erótico se enmarca en ese contexto (cómo se imagina que será el acercamiento teniendo en cuenta cómo es la otra persona)

#### Psicoerotismo masculino:

- 1) Las sensaciones corporales genitales (que irán dando lugar a la masturbación consciente) van poco a poco priorizándose en detrimento de las sensaciones corporales globales. Hay una dificultad para contactar físicamente o recibir una caricia sin desear o presuponer una relación genital, hasta la dificultad para integrar el mundo emocional en sus acercamientos sexuales.
- 2) Los mensajes que los niños y jóvenes reciben del mundo adulto a lo largo de su desarrollo erótico, suelen ser contradictorios:

- a. Por una parte se valoran positivamente algunos aspectos de los genitales: su tamaño, forma o consistencia como símbolos de poder y fuerza patriarcal.
  - b. Por otra parte, existen mensajes negativos como lo son los relacionados con la salud, la moral religiosa, y los valores masculinos adultos
- 3) La iniciación sexual se aprende por descubrimiento ocasional solitario, o bien a través de alguien con más amor, algún compañero de juego, o adulto, mediante información verbal o en la práctica. Contrariamente a como ocurre en las mujeres, éstas prácticas están socializadas implícitamente.
- 4) Un hombre aprende a mostrarse hiperviril, más macho que nadie, pero en ese proceso de identificación masculina, tras esas máscaras que tienden a mostrar ese rol fantaseado de hombre, el chico oculta muchos sentimientos y actitudes (miedo, ternura...)
- 5) Código erótico: El varón se siente atraído o seducido eróticamente, desde su marco de referencia genital, por los aspectos físicos de la otra persona en tanto como objeto sexual que por lo que puede presuponer como su totalidad.

Al mirar estas marcadas diferencias entre ambos géneros, una de las dificultades más importantes ante la que se encuentran es justamente poder encontrar los canales de comunicación que les permitan conocer sus propias sensaciones, sentimientos y emociones y, a su vez, con eso poder relacionarse.

Barrios (2005) hace alusión a estas diferencias eróticas marcadas entre hombres y mujeres en el momento de entablar una relación sexual en los siguientes párrafos:

“Antes de empezar las relaciones sexuales con alguna pareja, son comunes historias de vida erótica divergentes para los hombres y las



mujeres: en tanto ellas sensibilizan su cuerpo excluyendo los órganos externos pélvicos, ellos se entregan a un ansioso contacto con los llamados genitales, evadiendo las sensaciones generales que emanan de las caricias en todo el cuerpo.

Generalmente el impulso erótico de los hombres se manifiesta ansiosamente y con toscas caricias donde la suavidad y la ternura no encuentran lugar, y en cambio, sí se buscan fajes y cachondeos apresurados: las palabras son atenuadas por chupetones, los contactos sutiles por apretones en los pechos, los besos profundo por la inserción de los dedos en la vagina, la penetración precedida de un juego erótico exquisito, por un coito doloroso, pues no ha habido tiempo ni motivo para la adecuada lubricación vaginal en ella. Las mujeres más comúnmente gustan de un erotismo lento y delicado que sea el complemento de una relación afectiva y no el motivo en sí mismo de esa vinculación. Una vez que aceptan demostrarle a su pareja que lo aman mediante la prueba de amor quisieran relaciones sexuales cálidas y sutiles, en calma, de curso paulatino (por ejemplo: iniciar con palabras amorosas, continuar con caricias tenues, proseguir con besos y tocamientos pasionales, y concluir con un coito cadencioso y exquisito) en medio del encuentro romántico” (p.7)

Lagarde (1994) retoma el tema del cuerpo como un centro de poderío y menciona que “en cada cuerpo sexuado se construyen habilidades físicas y subjetivas, destrezas, maneras de hacer las cosas, deseos, deberes y prohibiciones, maneras de pensar, de sentir, y diversas maneras de ser, asociadas a posiciones políticas.” (p. 399)

La finalidad de esta diferencia, es el dominio de las mujeres a través del control expropiatorio de sus cuerpos y de sus creaciones. Como muestra la

autoidentidad femenina está basada en la necesidad, el deseo imperativo, de ser para los otros. Todas las actividades que realiza para el otro, surgen de un cuerpo sobre el que no tiene control, la mujer no se pertenece, pertenece a otros. Lagarde (1994) explica lo siguiente:

“Las normas regulan el control sobre la sexualidad, sus capacidades reproductivas, su erotismo, su maternidad, su capacidad amorosa, incluso sobre su salud. Estos controles permiten que otras/os se apropien de la atención y de las capacidades de las mujeres, y aseguran que las mujeres no tengan control sobre sus cuerpos y sus vidas, plenamente enajenados”

En cuanto a la condición masculina, se puede observar al hombre con un espectro de hacer que es libre cuya única condición es no ser lo que es la mujer, es el que hace, crea y destruye en el mundo, su sentido de la vida está encaminado a aprovechar los recursos que lo apoyan y dirigir sus vidas para beneficio personal, inmediato y directo. Por lo tanto, la diferencia principal con las mujeres radica en que los hombres son para sí mismos en su mundo, y la complicación surge en el hecho de que su realización implica necesariamente la opresión de otros/as, próximos o ajenos. (Lagrade, 1994)

Desde estas diferentes perspectivas, podemos darnos cuenta que la construcción del erotismo masculino y femenino, tiene características, no sólo diferentes, incluso también opuestas cuya finalidad es buscar el complemento que de completud al otro. Al mirar cualquiera de las dos formas que nos brinda la cultura de experimentar el erotismo, en ambas encontramos necesidades no cubiertas, limitaciones y formas diferentes de comprender, sentir y expresar el erotismo, mismas formas que no benefician las relaciones eróticas entre las personas, sino que por el contrario, siguen favoreciendo las relaciones en un marco heteronormativo de relaciones de poder.

### **3.4 Resignificar la experiencia erótica**

Aguirre S. (2011) afirma que cada persona tiene la capacidad de ir integrando su propio mapa erótico sexual que permitirá a cada quién, como individuos con identidad y personalidad propia, ser autónomos y construir y desarrollar su sexualidad, orientados por éstas preferencias básicas.

“El deseo sexual, debe ser conocido, reconocidas sus manifestaciones, vividas con naturalidad, integradas en la propia identidad y regulado conforme el conjunto de valores y opciones personales.” (Gómez Zapiain, 2013. p.31)

Una vez que reconocemos las diferencias y dificultades que cada género experimenta a partir de los aprendizajes adquiridos para experimentar su erotismo, entonces es posible tener ideas que ayudan a identificar las necesidades de cada persona. Sanz (2015) menciona al respecto la importancia que para las mujeres representa la recuperación del cuerpo erótico genitalizado como un medio para recuperar su autonomía, reconocer el derecho a sentirse bien a aprender de sí misma y a disponerse emocional y físicamente para sentir. En el varón adulto, el trabajar sobre esa globalidad perdida, reprimida o no desarrollada, y poder sentir el cuerpo también desde la globalidad, supone todo un cambio de percepción de sí mismo, no sólo en su dimensión erótica, sino en sus posibilidades relacionales y humanas.” (Sanz, 2015, p.78)

Lagarde (1994) menciona una postura muy similar al hacer hincapié en que el núcleo de la transformación radica en que las mujeres recuperen el control y el sentido de su sexualidad, de sus capacidades reproductivas y de su erotismo, y cambiar su sentido (p. 422)

Es necesario transformar la construcción social de la sexualidad y el género buscando integrar en la vida cotidiana experiencia eróticas y de equidad,

recuperar momentos que como ser humanos necesitamos y merecemos vivir (Fernández, 2012, p. 81) Se trataría de mostrar la riqueza y complejidad de nuestras relaciones eróticas sin la condena de la moral judeocristiana, visibilizar otras formas de compartir placeres, construir un mundo más amable y solidario, más libre y más igualitario. (Herrera, 2013)

Alberoni, F. (1986) ya mencionaba desde hace varios años que para que cada persona pueda hacer su aporte único e insustituible en una relación erótica y, a su vez, pueda vivir en una relación erótico-amorosa individual, es necesario que encuentre y produzca su propia diversidad por medio de la multiplicación de sus capacidades sensoriales, perceptivas e intelectuales.

## **CAPÍTULO 4: Adultos jóvenes: Contexto socio-cultural-sexual**

El siguiente capítulo, está dirigido a comprender la situación actual de los adultos jóvenes de México en cuanto al ejercicio de su sexualidad: Qué implica esta etapa del desarrollo humano, cuáles son los aprendizajes adquiridos sobre sexualidad en este contexto socio-cultural así como los conflictos que se desencadenan a partir de esas creencias.

### **4.1 Jóvenes. La transición de la adolescencia a la adultez como etapa del Desarrollo Humano**

La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2016) considera adultos jóvenes a las personas entre los 15 y 24 años de edad. La definición y matices operacionales del término juventud varían no sólo de país a país, sino entre las entidades que integran el país dependiendo de los factores socioculturales, económicos y políticos específicos.

En 1998 es decretada la Ley del Instituto Mexicano de la Juventud que establece que la población joven es la comprendida entre los 12 y 19 años de edad. En el año 2000 el Gobierno de la Ciudad de México decreta las leyes de las y los jóvenes donde se utiliza la siguiente definición de joven: sujeto de derecho cuya edad comprende el rango entre 15 y 29 años, identificado como un actor social estratégico para la transformación y el mejoramiento de la ciudad (Gobierno de Distrito Federal, 2000)

Sin embargo, algunos científicos del desarrollo sugieren que, para la mayoría de los jóvenes en las sociedades industrializadas, el periodo entre los 18 y 19 años y los 25 y 29 años se ha convertido en una etapa distinta del curso de la vida, la adultez emergente. Se trata de una etapa exploratoria, época de posibilidades, una oportunidad para probar nuevas y diferentes formas de vida, un momento en el que los jóvenes ya no son adolescentes pero todavía no se

han asentado en los roles de adultos (Papalia, 2010). Básicamente, la adultez es definida por tres criterios:

- 1) Aceptar las responsabilidades propias
- 2) Tomar decisiones independientes
- 3) Obtener la independencia financiera

Estos cambios comienzan a ser el parámetro que delimita a este periodo de vida como un proceso de transición entre la adolescencia y la vida adulta.

Berguer (2009) menciona que hoy los adolescentes y jóvenes en todo el mundo postergan los roles de adultos tanto tiempo como les es posible, buscando más educación e independencia que las generaciones anteriores nunca tuvieron en sus comunidades, de ahí que la juventud se haya convertido en un nuevo estadio de vida.

La característica principal en esta etapa de la vida, radica en que la persona debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida y de la de quienes le acompañan en la conformación de una familia. Erickson consideraba que el desarrollo en relaciones íntimas es una tarea crucial de la adultez temprana. La necesidad de establecer relaciones firmes, estables, cercanas, y comprometidas, es una motivación importante de la conducta humana. (Papalia, 2010)

Respecto al pensamiento, existen transiciones importantes que favorecen la reflexión y el cambio de actitudes. En la adolescencia y parte de la juventud las malas elecciones referentes a hábitos y riesgos, pueden tener efectos perjudiciales en el desarrollo. Los problemas surgen, en parte, porque buscan la estimulación y en parte, porque buscan la aprobación de otros de su generación. Además, tienden a descontar o incluso ignorar las consecuencias potenciales del comportamiento riesgoso, a favor del más inmediato, aunque menos lógico beneficio instantáneo. “El pensamiento complejo, crítico y

relativizante no surge sino hasta aproximadamente los 20 años” (Lavoubie-Vief, citado por Berguer, 2009, p. 32), una vez que se consolidan las estructuras afectivas y cognitivas, las conductas extremas disminuyen y se logra un mejor equilibrio de las experiencias personales con el conocimiento.

“Una característica del pensamiento adulto es la capacidad de integrar las emociones con el análisis racional.” (Berguer, 2009, p. 54), lo que ayuda a responder a situaciones que involucran sus emociones, prejuicios y estereotipos. La flexibilidad cognitiva es otro elemento del pensamiento que comienza a darse durante la adultez temprana, al escuchar a otras personas y otro puntos de vista que permiten reconocer que cada problema tiene muchas soluciones potenciales y que el conocimiento es dinámico y no estático.(Berguer, 2009)

Las normas sociales son estándares para conductas típicas dentro de una sociedad particular. Son particularmente fuertes para los jóvenes. Ahora más que en generaciones previas, los jóvenes son independientes de sus padres y no han formado una pareja ni una familia. Buscan la aprobación de otros de su misma generación; las normas sociales sí importan. (Berger, 2009, p. 23,24)

Arrieta (2019) realiza unas tablas en las que recopila la información sobre las características generales que diferencian a los adultos tempranos y a los adultos de edad media en sus tres ámbitos de desarrollo (físico, cognoscitivo y psicosocial). Para los fines de éste capítulo, se retomarán algunos datos respecto a la adultez temprana mencionados por él:

## DESARROLLO FÍSICO

---

### Condición física

Tiene su máximo potencial, las elecciones de estilo de vida influyen en su salud y su supervivencia.  
Ocurren mayoritariamente más accidentes durante esta edad.

<b>Salud mental</b>	El desarrollo de la salud mental y el bienestar mejoran, disminuyen los problemas de conducta, pero se incrementa la incidencia de la depresión, esquizofrenia y trastornos bipolares.
<b>Adicciones</b>	Incrementa la dependencia del alcohol, al consumo y abuso de drogas.
<b>Sueño</b>	No duerme lo suficiente, incrementa el estrés.
<b>Estrés</b>	Hay una sensación liberadora de tomar decisiones importantes, pero también hay una sensación abrumadora al solo depender de uno mismo.
<b>Sexualidad</b>	Mayor actividad sexual con diversas parejas, se consolida la orientación sexual, al tiempo que hay elevadas infecciones de carácter sexual.

### DESARROLLO COGNOSCITIVO

<b>Capacidad intelectual</b>	Los juicios morales y pensamientos son más complejos, son mayormente creativos.
<b>Estabilidad profesional</b>	Después de una etapa de exploración se lleva a cabo la toma de decisión en la vida educativa y laboral
<b>Uso de la inteligencia</b>	Inteligencia fluida: habilidad para resolver problemas nuevos requiriendo pocos conocimientos o ninguno
<b>Pensamiento reflexivo</b>	Se desarrolla la capacidad del pensamiento reflexivo, es un pensamiento que evoca una continua evaluación activa de la información y las creencias propias, toma en cuenta las evidencias y las consecuencias para ejercer una determinada conducta.
<b>Pensamientos posformal</b>	Tipo de pensamiento subjetivo, intuitivo y lógico que utiliza la información de la experiencia para combatir las ambigüedades, la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección y el compromiso, el cual es abierto, adaptable e individualista. Ante una situación adversa los adultos jóvenes culpan al individuo mismo.
<b>Conocimiento tácito</b>	Conocimiento que se adquiere por la experiencia y se expresa de forma intuitiva e inconsciente, la experiencia permite a los adultos reevaluar lo que es correcto y justo.



<p><b>Inteligencia emocional</b></p>	<p>Se desarrolla la inteligencia emocional, que es la capacidad o habilidad para percibir, usar, entender, manejar o regular las emociones de uno mismo y de otros para determinados fines o metas. Esta habilidad permite aprovechar las emociones para enfrentar el entorno social, conducirse apropiadamente en determinado momento, afecta la calidad de las relaciones personales, influye en la eficacia en el rubro laboral.</p>
<p><b>Cómo se adquiere el conocimiento según el modelo de Ciclo Vital de K. Warner Schaide</b></p>	<p>No se adquiere el conocimiento por el conocimiento mismo, sino que lo adquieren para alcanzar metas, etapa de logro enfocado a ¿qué necesito saber?</p>
<p><b>Tipo de razonamiento moral, según la teoría de Kohlberg de Razonamiento Moral</b></p>	<p>Razonamiento moral de segundo nivel llamado moralidad convencional y puede llegar a un tercer nivel, moralidad posconvencional</p> <p>Moralidad convencional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mantenimiento de las relaciones mutuas, aprobación de otros, quedar bien con los demás.</li> <li>● Interés social y conciencia, mostrar respeto a la autoridad y mantener el orden social.</li> </ul> <p>Moralidad posconveccional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Moralidad de contrato o de derechos individuales y de la ley democráticamente aceptada, las personas piensan racionalmente, valoran la voluntad de la mayoría y el bienestar de la sociedad.</li> <li>● Moralidad de los principios éticos universales, las personas hacen lo que de manera personal consideran correcto, sin importar las restricciones legales o la opinión de otros, actúan de acuerdo a principios propios.</li> </ul>
<p><b>Motivación para adquirir nueva información</b></p>	<p>Adquieren información relacionada a su vocación y profesión.</p>
<p><b>Características de su pensamiento</b></p>	<p>El pensamiento es maduro, autónomo, práctico y realista. Las conductas, valores y actitudes implicadas en la toma de decisiones se adquieren a través del aprendizaje.</p>

## DESARROLLO PSICOSOCIAL

<b>Personalidad</b>	Hay estabilidad en la personalidad, los sucesos en la vida extraordinarios pueden generar cambios de personalidad.
<b>Relaciones íntimas</b>	Se establecen, pero no siempre son duraderas.
<b>Familia</b>	La mayoría se casa y tienen hijos.
<b>Estabilidad individual</b>	Durante esta etapa ocurre el proceso de recentramiento, es decir, el poder, la responsabilidad y la toma de decisiones pasa de la familia a la persona adulta, el adulto se dedica a su carrera, pareja y en su caso, hijos.
<b>Teoría de Desarrollo Cognoscitivo de Jean Piaget</b>	Durante esta etapa las personas deben pensar de manera abstracta, utilizar situaciones hipotéticas y pensar en soluciones a dificultades, lo que se conoce como operaciones formales.
<b>Teoría Psicosexual de Freud</b>	Durante esta etapa las personas se encuentran en la etapa genital y último estado del desarrollo psicosexual, es decir, el adulto desarrolla conductas socialmente aceptadas.
<b>Teoría Psicosexual de Erikson</b>	Las personas se enfrentan a: <ul style="list-style-type: none"> <li>● La identidad frente a la confusión de la identidad, el individuo debe definirse frente a la pregunta ¿quién soy yo?, sino la resuelve presenta confusión sobre el papel de su vida.</li> <li>● La intimidad frente al aislamiento, si el adulto no establece compromisos emocionales con los demás, llega a aislarse y ensimismarse.</li> </ul>
	Los adultos deben completar varias tareas del desarrollo para lograr una sana adaptación a la vida, tales tareas son: dejar la casa familiar e independizarse, trabajar, cultivar amistades más íntimas, relacionarse amorosamente, adquirir sentido de independencia y seguridad de sí mismo.
<b>Emociones</b>	La intensidad y variabilidad de las emociones se ve reducida con la edad, haciéndola más equilibrada, los factores estresantes provienen más de la familia y del trabajo
<b>Amistades</b>	El número y el tiempo que se pasa con ellos se reducen con esta etapa. Los amigos cercanos y fiables se consideran parientes, aunque biológicamente no lo sean.
<b>Habilidades</b>	Desarrolla la habilidad de la autoconciencia, empatía, comunicación de emociones, resolución de conflictos, respeto de compromisos, los cuales son útiles para establecer relaciones íntimas y de compromiso.

<b>Laboralmente</b>	El trabajo adquiere un mayor protagonismo, permite el desarrollo intelectual y social, al desarrollar nuevas habilidades cognitivas, también favorece los vínculos emocionales con sus compañeros emocionales
<b>Situación de pareja sentimental</b>	Durante esta etapa, la pareja sentimental tiene relevancia pues es la principal fuente de amistad, protección, afecto y compañía, puede o no desempeñar el rol paterno o materno. Las relaciones íntimas favorecen la salud, satisfacción y bienestar.

Como podemos darnos cuenta a través de estas tablas, el periodo de adultez temprana o juventud, cobra puntual importancia por la toma de decisiones que repercutirán en su propio desarrollo, y las adecuaciones que se tendrán que hacer o no, para su beneficio en el área laboral, familiar y personal (Papalia, 2012), así como la disponibilidad de recursos psicológicos, de energía, motivación y material que se concentran hacia la finalidad de aprender a vivir (Benavente & Quevedo Aguado citado por Arrieta 2019)

#### **4.2 Conflictos actuales en torno a la sexualidad en los jóvenes de México**

La nota periodística “La realidad de la juventud en México: pobreza, discriminación e incumplimiento de sus derechos” (2018), menciona que el Instituto Mexicano de la Juventud (INJUVE) da una cifra de 20 millones de jóvenes entre 20 y 29 años. Respecto a las problemáticas de estos adultos jóvenes en México, mencionan los siguientes puntos relevantes:

- Respecto a la violencia intrafamiliar, cifras de 2014 del INEGI revelan que en la mitad de los hogares donde viven personas jóvenes, se identifican conflictos o peleas.
- Según el INEGI, la mitad de las mujeres del país en edad fértil inició su vida sexual a los 18 años de edad. De éstas el 54.5 % de entre 15 a 19 años dijo haber utilizado, ella o su pareja, algún método anticonceptivo en la primera relación sexual.

- La población de entre 18 y 29 años que es económicamente activa presenta una brecha de género pronunciada: mientras que ocho de cada diez hombres jóvenes percibe ingresos (78%), poco menos de la mitad de las mujeres jóvenes (45.9%) lo hace.
- Casi la mitad de los jóvenes que habitan en México, vive en condiciones de pobreza, ha sido víctima de algún acto de discriminación o se le ha impedido el reconocimiento de sus derechos.
- El índice de discriminación por diversas razones ha aumentado, lo cual convierte a las y los jóvenes en un sector altamente vulnerable pues “se les percibe como amenaza para la cohesión social”, excluyéndolos de espacios y oportunidades laborales o educativas, e impidiéndoles el reconocimiento pleno de sus derechos, especialmente los sexuales y reproductivos.

Ortega, Ortiz, Santillán y Hernández (2016) en su artículo “Rasgos socioculturales de los jóvenes en México: bienestar, cultura y política”, hacen una reflexión respecto a las encuestas utilizadas en México para identificar las problemáticas a las que se enfrentan los jóvenes y dicen:

“La estructura del instrumento refleja las preocupaciones que sobre la juventud tiene el mundo institucional, no los temas que preocupan a los jóvenes. Se ha diseñado un instrumento para saber "cómo son los jóvenes mexicanos", desde la perspectiva de los adultos (académicos, funcionarios públicos, políticos) que los observan (...) se nota la gran ausencia de interés por la cultura juvenil, por sus ideales, por sus temores y expectativas, por su sexualidad real, por su identidad política, por sus prácticas de consumo de bienes culturales, así como por la semejanza o diferencia entre sus valores y los de sus padres. En pocas palabras, en la Encuesta Nacional de la Juventud 2010 desapareció el interés por el ser de los jóvenes, y las preguntas que se formulan revelan una preconcepción sobre lo

que institucionalmente se espera de ellos/ellas. No pregunta si se han tenido relaciones sexuales con alguien de su mismo sexo, sino si se han "enamorado" de alguien de su mismo sexo; tampoco pregunta si comparten las mismas opiniones que sus padres en temas como la política, la religión, la moral, el tiempo libre, la familia, etc.; sobre su intención de votar, su actitud de confianza ante sus semejantes o su permisividad ante ciertos comportamientos”

Ortega et. al. (2016) resumen el panorama de los jóvenes en México durante la segunda mitad del siglo XXI, en los siguientes puntos:

- **Educación:** Tiene el valor de ser el recurso principal para la movilidad social, al hacer probable el acceso a mejores trabajos y condiciones de vida de mayor calidad.
- **Marco laboral:** Las razones económicas constituyen el principal criterio para la incorporación laboral de los jóvenes. Los jóvenes ingresan al mundo laboral a una temprana edad, en mayor proporción los hombres con respecto a las mujeres. En promedio, los jóvenes requieren de poco más de un año para ubicarse laboralmente (en su mayoría en empleos o trabajos fijos), y en forma significativa su educación condiciona su inserción laboral.
- **Sexualidad:** Los jóvenes inician su actividad sexual a una temprana edad y, por lo general, durante el noviazgo, sin existir diferencia entre hombres y mujeres. El matrimonio ya no constituye, ni representa, para los jóvenes el condicionante o ritual de iniciación de la vida sexual activa, la cual aparentemente tiene como detonador la existencia de un lazo emocional con la pareja, o bien el interés por experimentar o gozar de tales relaciones que, en general, entre los jóvenes que tienen vida sexual activa, ocurren en un rango de entre dos o más de cinco ocasiones en un mes.

- **Relaciones:** A pesar de que llevan a cabo diversas actividades con sus amigos, familia o pareja, es reducida la proporción de quienes comparten con otros su subjetividad a través de las interacciones y diálogo con sus pares o adultos que los rodean. No obstante, la figura de los padres y maestros sigue siendo importante como ejemplo y orientación en asuntos de sexualidad, política y drogas. Los patrones de convivencia señalan tres etapas claramente distinguibles en las interacciones juveniles: la de la familia en edades tempranas, la de los amigos a mitad del camino de la juventud, y la de la formación de pareja hacia el final del rango de edad considerado por la Encuesta Nacional de Jóvenes 2010: tradicionalmente, el umbral de formar un hogar propio.
- **Política:** Los jóvenes se alejan de las instituciones políticas, pero tampoco participan de otras organizaciones ciudadanas, no obstante que consideran al titular del poder ejecutivo como una figura que incide fuertemente en el quehacer político, por encima de la influencia que tiene la ciudadanía.

En la nota periodística de Animal Político, mencionan que las estrategias importantes a llevar a cabo ante estas situaciones, han de encaminarse hacia “el acceso a un empleo formal, bien remunerado y con prestaciones; acceso a servicios de salud y educación de calidad en todos los niveles de atención, y el combate a la violencia en hogares, escuelas y comunidades (principalmente el crimen organizado, la delincuencia común y la trata de personas)”.

Y es justamente en el “acceso a servicio de salud y educación de calidad en todos los niveles de atención”, que existe la oportunidad (e incluso el deber social) de presentar ante los jóvenes estrategias de educación en la sexualidad basadas en el reconocimiento de sus emociones, el cuestionamiento de sus creencias y la reapropiación de su cuerpo que les brinden los recursos emocionales para buscar su propio autocuidado y bienestar.

## **4.2 Aprendizajes adquiridos sobre el ejercicio de la sexualidad por los adultos jóvenes**

Nuestro mundo occidental ha construido sus sociedades en torno a la represión sexual. Nos organizamos socialmente en base a la represión que construimos con una serie de tabúes, normas, prohibiciones y costumbres. Heredamos estos tabúes a través de la socialización y la educación, y una vez asumidos los reproducimos y los transmitimos a las nuevas generaciones. (Herrera, 2013)

Fernández Díaz (2012) menciona que actualmente la construcción social de la sexualidad y el género enfatiza la función reproductiva del sexo y niega la aceptación placentera de las experiencias eróticas, limitando y caracterizando la vivencia de la sexualidad con miedos, angustias, temores, tabúes, sentimientos y emociones encontradas.

Siguiendo este hilo de ideas, podemos darnos cuenta que los autores que hablan sobre sexualidad en las etapas del desarrollo humano, lo hacen desde la mirada reproductiva al servicio de la formación de parejas heterosexuales, por ejemplo, Anis y Huaung citados por Berger (2009) mencionan que el sistema reproductivo sexual se encuentra en su apogeo en la juventud. Los jóvenes tienen un impulso sexual muy fuerte: la fertilidad es mayor y las pérdidas de embarazo son más comunes; el orgasmo es más frecuente; y la testosterona, la hormona asociada al deseo sexual es significativamente más alta para mujeres y varones de la edad de 20 que a los 40. (p. 11)

Papalia (2010) habla de que las relaciones íntimas en este periodo de la vida requieren de autoconciencia, empatía, capacidad para comunicar emociones, resolver conflictos y respetar los compromisos y, si la relación es potencialmente de naturaleza sexual, de una decisión sexual.

Berger (2009) menciona que la gente alcanza la cumbre (de su fuerza, impulso sexual, salud, desarrollo cognitivo y muchas otras cosas) durante la adultez temprana. Las emociones también parecen volar alto durante estos años. Cuando se les pide a adultos de varias edades recordar sus momentos más felices y más importantes, un montón de recuerdos aparecen a menudo centrados en los años como adulto joven.

Finalmente, muchos adultos jóvenes salen adelante por sus propios medios. Encuentran una combinación apropiada de educación, amistad y logros que mejoran su autoestima. (Berger, 2009)

Fernández Díaz (2012) menciona que la política de la libertad sexual y aceptación del erotismo, está asumiendo diferentes formas en distintos países, de acuerdo a sus tradiciones económicas legales y religiosas, de ahí la necesidad de comprender específicamente qué es lo que sucede en México con la sexualidad de los adultos jóvenes, para así crear las estrategias eficientes que favorezcan el bienestar en ésta población.

Barajas Márquez (2016) cuando habla de los problemas respecto a la forma en la que viven y expresan su sexualidad los jóvenes en México, menciona que cada vez inician su vida sexual a edades más tempranas lo cual amplía la posibilidad de exponerse a situaciones como embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual que finalmente tienen un efecto negativo en su desarrollo académico, personal y económico. Ella misma menciona algunos estudios exploratorios realizados sobre temas de sexualidad y cita el estudio de Navarro, Rocha, Cruz, Herrera y Castañeda realizado con mujeres en el Estado de México que concluye que no sólo la sexualidad, sino la forma de pensar la salud sexual y la atención médica están construidas desde un marco heteropatriarcal.



Jiménez (2018) hace mención de la formación que reciben los futuros egresados como docentes de las escuelas normales en términos de sexualidad humana, (dato que cobra relevancia tomando en cuenta que es el momento de la vida en la que se pone énfasis en brindar educación sexual), menciona que el acercamiento a los temas es fundamentalmente biológico, incluye también los efectos centrales que los cambios biológicos ejercen sobre la autopercepción de las y los adolescentes y sobre las formas más comunes de manejo personal y familiar de las transformaciones que se están experimentando.

Hasta el momento, la educación sobre sexualidad se sigue brindando desde una perspectiva informativa respecto a la anatomía y fisiología del cuerpo con fines únicamente reproductivos, de ahí que la mayoría de ésta se dé en la adolescencia y con temas fundamentalmente biológicos. Un reto importante es lograr mirar la sexualidad desde una perspectiva cambiante a lo largo de la vida, impregnada en áreas tan diversas como la vida misma.

## **CAPÍTULO 5: Sexualidad, género y erotismo para el bienestar**

A continuación, se presentan las perspectivas teórico-prácticas a partir de las cuales se abordarán los temas de sexualidad, género y erotismo encaminados al bienestar personal, se explica cómo utilizar el autoconocimiento, el reconocimiento del cuerpo y la exploración de los sentidos para crear vinculaciones basadas en la equidad y el buentrato.

### **5.1 Educación Sexual: Promoción de los Derechos Sexuales**

La Organización Mundial de la Salud, define la salud sexual como “la experiencia de un proceso continuo de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad” (OPS / OMS, 2000, p. 61)

En este caso, el bienestar puede ser entendido como el resultante de la integración armónica de la sexualidad a la vida de las personas y para ello se requiere de: libertad, plenitud del desarrollo de potencialidades, congruencia de los diversos niveles y formas de expresión y responsabilidad por los actos ante el propio individuo y los demás (Rubio, en CONAPO, tomo I, 1994)

La OMS/OPS (2000) explica que los derechos humanos existen en principio para proteger la dignidad humana y promover la justicia, la igualdad, la libertad y la vida misma. Es así como los derechos sexuales se derivan a partir del derecho a la salud que a su vez es un derecho fundamental del ser humano.

Para poder obtener y conservar un estado continuo de bienestar, surge la Declaración de los derechos sexuales universales del ser humano de la Asociación Mundial de Sexología.

Todo ser humano tiene derecho a:

<b>1) Libertad sexual</b>	Es la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual de los individuos. Excluye cualquier cosa de coerción, explotación y abuso sexuales en cualquier tiempo y situación de vida.
<b>2) Autonomía, integridad y seguridad sexuales de su cuerpo</b>	Capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social. Incluye la capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.
<b>3) Privacidad sexual</b>	Es el derecho a las decisiones y conductas individuales realizadas en el ámbito de la intimidad siempre y cuando no interfieran en los derechos sexuales del otro.
<b>4) Equidad Sexual</b>	Oposición a todas las formas de discriminación, independiente del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional.
<b>5) Placer sexual</b>	El placer sexual como fuente de bienestar, incluyendo el autoerotismo.
<b>6) Expresión sexual emocional</b>	Expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor, más allá del placer erótico o los actos sexuales.
<b>7) Libre asociación sexual</b>	La posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse o de establecer otro tipo de asociaciones sexuales responsables.
<b>8) Toma de decisiones reproductivas, libres y responsables</b>	Derecho a decidir tener o no hijos, el número y espaciamiento entre cada uno y el derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.
<b>9) Información basada en el conocimiento científico</b>	Implica que la información sexual debe ser generada a través de la investigación científica, libre y ética, así como el derecho a la difusión apropiada en todos los niveles sociales.
<b>10) Educación sexual integral</b>	Proceso educativo desde el nacimiento y a lo largo de la vida del individuo que debería involucrar a todas las instituciones sociales.
<b>11) Atención a la salud sexual</b>	Atención que debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

Así mismo, la OPS Y OMS (2000) reconocen que la salud sexual se observa en las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales que propician un bienestar armonioso personal y social, enriqueciendo de esta manera la vida individual y social. No se trata simplemente de la ausencia de

disfunción o enfermedad o de ambos. Para que la salud sexual se logre es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan y se garanticen.

Ante la falta de respeto hacia los derechos sexuales de las personas surgen situaciones que pueden afectar la salud sexual. La OMS/OPS (2000), menciona como apartados específicos dentro de las preocupaciones relacionadas con la salud sexual, aquellas situaciones relacionadas con el erotismo y el género:

- Falta o insuficiencia de conocimientos acerca del cuerpo, particularmente en cuanto a respuesta o placeres sexuales.
- Necesidad o reconocimiento del valor del placer disfrutado durante el transcurso de la vida de manera segura y responsable, dentro de un conjunto de valores que respete los derechos de los demás.
- Necesidad de promover la práctica de las relaciones sexuales seguras y responsables.
- Necesidad de fomentar la práctica y el disfrute de las relaciones sexuales consensuales, libres de explotación, honestas y mutuamente placenteras.
- Falla en el reconocimiento y observación de la equidad de género
- Necesidad de estar libre de todas las formas de discriminación basada en el género

Al implementar estrategias basadas en la promoción de los derechos sexuales, que permitan a los adultos jóvenes reflexionar y adquirir herramientas para expresar su sexualidad encaminada al bienestar propio y mutuo, se fomenta dentro de la sociedad la educación para personas sanas y satisfechas. El Consejo de Educación e información sobre la Sexualidad de los Estados Unidos, plantea una lista de 30 comportamientos de vida de un adulto sexualmente sano que ha sido validada por varios países, los cuales son:

- Valorar el propio cuerpo.
- Buscar información sobre la reproducción según sea necesario.
- Afirmar que el desarrollo del ser humano comprende el desarrollo sexual, el cual puede o no incluir la reproducción o la experiencia sexual genital.
- Interactuar con ambos géneros de una manera respetuosa y adecuada.
- Afirmar la orientación sexual y respetar la de los demás.
- Expresar el amor y la intimidad de forma apropiada.
- Establecer y mantener relaciones significativas.
- Evitar toda relación basada en la explotación y manipulación.
- Tomar decisiones con conocimiento de causa respecto a opciones de familia y estilos de vida.
- Mostrar destrezas que mejoren las relaciones personales.
- Identificar y vivir de acuerdo a los propios valores.
- Ser responsable de los propios actos.
- Practicar la toma de decisiones eficaz.
- Comunicarse de manera eficaz con la familia, compañeros y pareja.
- Disfrutar y expresar su sexualidad durante el transcurso de su vida.
- Expresar su sexualidad de manera congruente con sus propios valores.
- Reconocer los comportamientos sexuales que realzan la vida y los que son perjudiciales para sí mismo o para los demás.
- Buscar información nueva que le permita mejorar su sexualidad.
- Utilizar métodos anticonceptivos de manera eficaz.
- Evitar el abuso sexual.
- Buscar atención prenatal oportuna.
- Evitar contraer o transmitir infecciones de transmisión sexual.
- Practicar comportamientos que promueven la salud.
- Mostrar tolerancia hacia personas con diferentes valores y modos de vida sexuales.
- Ejercer sus responsabilidades democráticas a objeto de tener influencia en la legislación relativa a los asuntos sexuales.

- Evaluar la repercusión de los mensajes familiares, culturales, religiosos, de los medios de comunicación y de la sociedad en los pensamientos, sentimientos, valores y comportamientos personales relacionados con la sexualidad.
- Promover los derechos de todas las personas a tener acceso a información fidedigna acerca de la sexualidad.
- Evitar los comportamientos que conllevan a prejuicio e intolerancia.
- Rechazar los estereotipos respecto de la sexualidad de las diversas poblaciones.

A partir de la detección de las necesidades en materia de salud sexual que son importantes atender, y con la finalidad de promover los comportamientos de vida de un adulto sexualmente sano, a continuación se proponen tres ejes principales sobre los cuales se basa la estrategia metodológica presentada. A partir del autoconocimiento y reconocimiento del cuerpo y sus emociones, la formación de vinculaciones desde la equidad y el buentrato, y el descubrimiento y exploración de los sentidos como medios de placer, es posible promover estrategias de reflexión, introspección y cambio hacia el bienestar sexual de los adultos jóvenes.

### **5.1.1 Reapropiación del cuerpo y reconocimiento de las emociones**

El cuerpo tiene una especial relevancia cuando hablamos de resignificar el erotismo. Sanz (2004) plantea que tenemos un cuerpo que integra muchas dimensiones: física, mental y emocional. Las emociones que vivimos, se expresan (y pueden verse) en el cuerpo. La manera en la que colocamos el cuerpo, expresa una forma de situarnos también frente a nuestras emociones y esa expresión del cuerpo denota la manera de mirar y situarse frente a los demás, frente al mundo y al otro/a.

Connangla M. y Soler, J. (2012) reconocen la importancia del cuidado emocional a través de la Ecología Emocional, un término muy reciente que consiste en “gestionar nuestros afectos de tal forma que la energía emocional que de ellos se deriva se canalicen en dirección al crecimiento y mejora como seres humanos, a la mayor calidad de nuestras relaciones con los demás y a un mejor y mayor cuidado del mundo que nos rodea(...) Lo que sentimos condiciona nuestras acciones y nuestras acciones colaboran en la mejora del mundo o en el aumento del caos, la destrucción o el sufrimiento” (p.64, 65); de ahí la importancia de dos elementos que son claves para el manejo favorable de los afectos: la conciencia de nuestras emociones y la responsabilidad sobre nuestras acciones.

A partir de esta teoría, la propuesta es buscar el desarrollo de cuatro habilidades en las personas que les permitan posicionarse en el mundo, tener una forma de mirar la vida y de relacionarse en bienestar, buscar soluciones a los conflictos mediante el trabajo el juego y el aprendizaje. Estas habilidades son:

<b>Creatividad</b>	Capacidad para buscar recursos y soluciones mejores a los retos que se le plantean, orientados por valores que aporten. La persona creativa es flexible, capaz de deshacer y rehacer su mapa mental cuando aparecen elementos nuevos o cambios inesperados
<b>Amor</b>	Concebido como la máxima fuerza creadora, como el sentimiento más difícil de construir y la conducta más difícil de adoptar. La persona amorosa ejerce éste valor con conocimiento, responsabilidad, respeto, compromiso, cuidado y comunicación. Incorpora buenas dosis de ternura a sus acciones cotidianas, un elemento que humaniza.
<b>Paz</b>	Actitud que no rehúye el conflicto ni los problemas, sino que los afronta, sin agredir ni lesionar a los demás ni a sí mismo. Requiere del conocimiento y autocontrol de las emociones con una salida adaptativa. La persona pacífica es asertiva, habla desde el yo, sin juzgar a los demás, compasiva y solidaria, que aprende, escucha, calla y se expresa cuando es preciso.

## **Autonomía**

Es el continuo proceso de mejora, que construye el proyecto de vida. Capacidad de vivir en silencio y soledad – aunque no aislado ni desconectado- y de convivir sin ahogar ni dejarse oprimir. La persona autónoma se autolidera y se respeta a sí misma: es consciente de sus necesidades, deseos, pensamientos, valores y emociones, y que no utiliza a los demás como medios para llenar su vida.

Una de las premisas de esta perspectiva es:

“Cuando nuestro eje mente-emoción-acción está bien alineado y nuestras palabras y acciones concuerdan con lo que pensamos y sentimos, algo semejante a la paz, el equilibrio y el bienestar nos llena.” (Soler y Conangla, 2012. p.72)

Y de ahí la importancia de retomarla en el trabajo de la reapropiación del cuerpo y el manejo de las emociones, ya que finalmente nos da una guía sobre el reconocimiento de las habilidades que existen en la persona y que se pueden potenciar al reconectar con el erotismo en busca del bienestar propio y el de las personas con las que se comparten las experiencias eróticas.

Sin embargo, la búsqueda de ese bienestar corporal, erótico, emocional, puede complicarse. Como ya se mencionó antes, las emociones y las expresiones corporales también están delimitadas por los aprendizajes de género. Las emociones se aprenden a expresar o inhibir bajo la perspectiva de género y la interiorización de los mandatos sociales. Por ejemplo: El enojo es un elemento de la identidad del hombre, mismos que aprenden a inhibir la tristeza y el miedo; por su parte las mujeres aprenden a manifestar el miedo y la tristeza en respuesta al enojo del hombre, pero inhiben su enojo. Al ser complementarias éstas emociones, se da paso a una estructura de relación de poder de roles opuestos. Éstas dinámicas finalmente inciden en comportamientos violentos (Sanz, 2015).



Al ubicar el cuerpo dentro de nuestro contexto sociocultural, Herrera (2013), sostiene lo siguiente:

“Los cuerpos son controlados por la moral católica y el consumismo voraz de nuestra época posmoderna. Nos seducen con la idea de que teniendo un cuerpo bello tendremos acceso a todo lo demás: amor, recursos económicos, prestigio social. Por eso empleamos dinero para embellecerlo, pero también tiempo y energía, esfuerzo, disciplina y autocontrol. El cuerpo es hoy un objeto de consumo más, que se nos exhibe ante los ojos, se nos muestra para satisfacer nuestro deseo, se nos ofrece para ser alquilado o comprado, operado o reconstruido. Unos cuerpos consumen otros cuerpos, unos cuerpos son para follar, otros para amar, unos cuerpos tienen más valor que otros. Por este afán de acumular conquistas de cuerpos, de establecer categorías de belleza y de deseabilidad, de desechar cuerpos que no nos sirven, de consumir otros nuevos, las relaciones eróticas entre los cuerpos humanos están demasiado marcadas por el conflicto. Este conflicto nos impide disfrutarlos: en los encuentros sexuales late nuestro narcisismo, las luchas de egos, las necesidades y los miedos de cada uno, las relaciones de poder y las desigualdades.”

Los hombres, además, han de esmerarse por mejorar o mantener su condición física, aprenden a preocuparse por la densidad de sus músculos, el tamaño de su pene, la proporción de las partes de su cuerpo. (Herrera, 2013)

Lamas (2000) como parte de la reconceptualización del cuerpo dentro del feminismo menciona que si aceptamos que el cuerpo es un territorio sobre el que se construye una red de placeres e intercambios corporales, a los que los discursos dotan de significados podemos pensar que las prohibiciones y

sanciones que le dan forma y direccionalidad a la sexualidad, que la regulan y la reglamentan, pueden ser transformados.

Barrios (2005) dentro de sus propuestas para un erotismo integral, propone el placer como vivencia total del cuerpo con el cual se refiere a “dejar fluir la energía del impulso sexual sin cortapisas, con la carga emocional, afectiva, sensitiva y de construcción de imágenes mentales que el encuentro de los cuerpos implica” (p. 192). Él menciona que “vivir la experiencia erótica de manera global e integradora se logra en la práctica concreta, por ejemplo:

“Entrenar a la persona para que se concentre en su respiración, en sus latidos cardíacos, en cómo percibe su piel y sus vísceras. También se le adiestra a la exposición de diversos estímulos sensoriales en los que capte dichos estímulos de modo <puro>, es decir sin la interferencia del pensamiento. De esta manera, la integración de la conciencia es precisa: un estímulo erótico es simbolizado como placentero; por ende, la respuesta del cuerpo es congruente” (p. 194)

Ana Cerón (2014) menciona que el erotismo se da a partir de las sensaciones, mismas que se sienten en el cuerpo y a partir de ahí puedo comenzar a gozar de mi cuerpo, saber que existo en mi cuerpo y entonces empezar a gozar de la vida con ello. De esta manera, entonces podemos comprender que el erotismo no tiene que ver con la genitalidad, tiene que ver con esa capacidad de contactar con mis sensaciones y disfrutar de ellas.

### **5.1.2 Exploración sensorial**

Para trabajar con erotismo y la búsqueda del placer en la cotidianidad, es necesario entrenarnos en la exploración y estimulación de los sentidos. Sanz

(2015) menciona que éstos guardan relación con las sensaciones, emociones, con la comunicación consigo misma/o y la intercomunicación con el otro. Son el medio por el cual se pone en contacto el exterior con nuestro mundo interior, seleccionando y valorando los estímulos recibidos a partir de nuestras experiencias cognitivas individuales y socioculturales. Por lo tanto, a través de nuestros sentidos podemos conectarnos con el placer o el dolor.

El goce sexual está muy mediatizado por los sentidos. Una mayor apertura de nuestra sensualidad y de la erótica de los sentidos favorecerá nuestro propio placer y el placer en el encuentro erótico. (Sanz, 2015, p. 95)

Culturalmente, hemos aprendido a experimentar nuestros sentidos de formas muy específicas, es así como cada uno cobra relevancia de maneras muy concretas en la vida erótica. Sanz (2015) menciona al respecto:

<p><b>VISTA</b></p>	<p>A través de los ojos aprendemos a mirar y expresar múltiples emociones, así como captar las de los demás. Con la mirada podemos tratar de seducir, rechazar, aceptar, etc., lo mismo que con la mirada ajena podemos sentirnos seducidas/os, rechazadas/os o aceptadas/os. La mirada sirve como una iniciación no verbal al acercamiento erótico.</p> <p>A través de la vista podemos contemplar cuerpos, objetos o manifestaciones artísticas que despierten nuestros sentidos y nos motiven a desarrollar fantasías.</p>
<p><b>OLFATO</b></p>	<p>En el olfato intervienen tres factores: El estímulo, el receptor y la decodificación, es a partir de la cultura, la memoria y los afectos que se traduce un olor como placer o disgusto. El olor corporal es un factor de estimulación o inhibición del deseo sexual y, por lo tanto, de la aproximación.</p> <p>A pesar de ser un sentido muy desarrollado en varias especies animales, en los humanos este sentido se ha visto cubierto a lo largo de la historia por aprendizajes que delimitan el olor corporal natural como desagradable, por lo que es común consumir productos que oculten lo que se considera que “no se debe oler”</p>

<b>OÍDO</b>	<p>Los factores del oído son la emisión y el receptor del sonido. Trabajar con este sentido implica poder expresar lo que sentimos (ponerle palabras a la escucha de nuestro interior), y poder enviar un mensaje coherente y claro.</p> <p>En nuestra sociedad, expresar las emociones a través de la voz, puede ser muy conflictivo, sobre todo en cuanto se trata de placer, a pesar de que el sonido en sí es un factor de excitación sexual. Aprender a utilizar en nuestra vida un lenguaje verbal coherente con la introducción lúdica de sonidos, enriquece la expresión emocional y la comunicación erótica.</p>
<b>TACTO</b>	<p>La necesidad de contacto se mantiene a lo largo de toda nuestra vida, ya que forma parte de nuestro equilibrio emocional y psicofísico. A través del contacto podemos experimentar amor, protección, relajación, deseo, miedo, etc., e igualmente podemos manifestarnos.</p> <p>Todo el cuerpo es sensible y receptivo al placer (siempre que el contacto sea adecuado para cada cual), lo que hace muy importante la recuperación gradual y autónoma de nuestro cuerpo y el reconocimiento de nuestro propio mapa erótico, que no se reduce ni a zonas ni a la masturbación genital (aunque también lo abarca), sino que incluye varios elementos como el ritmo, grado de presión, extensión, textura, etc.</p>
<b>GUSTO</b>	<p>A través del gusto podemos explorar las cosas y las personas. Los diferentes sabores constituyen efectos estimuladores o inhibidores del deseo y del acercamiento sexual. Por ejemplo, una de las prácticas eróticas más frecuentes es el beso, que puede constituir una gran fuente de excitación, deseo y placer con la peculiaridad de que todo el cuerpo puede ser besado, chupado, lamido, mordido, succionado con mayor o menor intensidad.</p>

Desde la cultura hay que ponerse manos a la obra para diversificar las propuestas de relación sexual y sentimental, presentar alternativas al modelo hegemónico e inventarnos nuevas formas de relación. Se trataría de mostrar la riqueza y complejidad de nuestras relaciones eróticas sin la condena de la moral judeocristiana, visibilizar otras formas de compartir placeres, construir un mundo más amable y solidario, más libre y más igualitario. (Herrera, 2013)

El trabajo a realizar para tomar conciencia de nuestra capacidad de sentir el propio bienestar y a su vez, poder comunicarlo es “recuperar la capacidad que tenemos las personas de estar receptivas al placer, para la positivización de

experiencias, para poder percibir y reconocer la intensidad del bienestar en la vida cotidiana” (Sanz, 2015, p. 94)

### **5.1.3 Vinculaciones desde la Equidad y el Buentrato**

Lagarde (1994) plantea la idea de que cada quién participa de manera activa y dialéctica en su mundo y construye, a partir de los recursos, su vida personal, su historia. La perspectiva de género ha demostrado que toda consideración de la sexualidad humana estará incompleta si se ignoran los conceptos culturales de “masculinidad” y “feminidad” (OPS, 2000)

Al no existir dos individuos iguales, no es posible identificar qué es aquello que hace que una persona seduzca a otra, pero parece que tiene que ver con ser y sentirse valorados sexualmente; precisamente por sus diferencias (García, 2015). “Hoy la sociedad está basada en relaciones opresivas, y es necesario cambiar reconociendo las diferencias entre hombres y mujeres, buscando alternativas y posibilidades con sentido de equidad ante los roles estereotipados socialmente. Las mujeres y los hombres podemos y debemos aprender a relacionarnos en libertad y tener relaciones justas” (Fernández Díaz, 2012, p. 77)

Dado el contexto socio-cultural en el que nos encontramos actualmente y las problemáticas que aún surgen de nuestras creencias y maneras de vivir el erotismo, es importante buscar diferentes estrategias para que cada persona comprenda mejor la dinámica de su propio deseo sexual, tome las mejores decisiones haciendo uso de la razón y desarrolle las habilidades para compartir la satisfacción con la persona deseada en una dinámica de igualdad sin violencia.

“Lo más importante a comprender es que una perspectiva de género impacta a mujeres y a hombres, y beneficia al conjunto de la sociedad, al levantar obstáculos y discriminaciones, al establecer condiciones más equitativas para la participación de la mitad de la sociedad y al relevar a los hombres de muchos supuestos de género que son también un peso y una injusticia” (Lamas, 1995)

Sanz (2004) menciona la importancia de comenzar a hablar y poner énfasis en las relaciones de buentrato:

“Entender nuestras emociones, saber despedirnos de las cosas y de las personas, aprender a decir NO a lo que no nos guste, a pedir lo que deseamos y a respetar el SÍ o el NO de la otra persona, aprender a relajarnos, saber respirar cuando la angustia nos bloquea el cuerpo y la respiración; valorarnos, valorar a los demás en sus diferencias; respetar nuestro propio cuerpo y nuestra propia vida, respetar a las otras personas, crear vínculos solidarios afectivos y equitativos; desarrollar nuestra capacidad de estar en compañía o en soledad; aprender a vivir con autonomía, a ser amables, a agradecer, a sonreír, disculparnos cuando cometemos errores; poder llorar o expresar nuestros miedos si sentimos por ello menos personas; fomentar nuestra capacidad de desarrollarnos, y no temer que los demás se desarrollen; así como entender que nuestras diferencias, y habilidades nos complementan en vez de percibir las como amenazantes” (p. 12)

Además, también especifica que aprender a reconocer y entablar relaciones saludables ha de hacerse en tres dimensiones:

- En lo social: Cómo fomentar una cultura de la paz, de la equidad, de la integración de las diferencias y del respeto mutuo mediante el cambio de valores, actitudes y comportamientos.

- En las relaciones: Incluyendo todas las relaciones de nuestro entorno basadas en el respeto mutuo, la comunicación, la expresión de emociones y límites.
- En lo interior: La relación frente a nosotras/os mismas/os, nuestro desarrollo como personas.

En este caso, específicamente, se busca trabajar desde el plano personal, como parte del desarrollo personal la relación que cada persona tiene con su cuerpo, con su placer y cómo a través de eso se relaciona con el entorno.

Es importante hacer énfasis en que, si bien un objetivo importante es poder identificar los elementos que producen placer al propio cuerpo, también es de suma importancia poder reconocer que en medio de toda la diversidad de elementos eróticos que pueden existir, no todas las prácticas que nos llevan al placer pueden ser llevadas a cabo en un libre albedrío. Para esto, Barrios (2005), menciona que

“El existencial-humanismo en sexología propugna por la responsabilización personal de los comportamientos, la autoaceptación, y la consideración de los demás. Si bien es cierto que se trata de un enfoque centrado en las necesidades de la persona y no en las normatividades sociales, también lo es que posee límites que es necesario hacer explícitos (...) La sexología humanista reivindica el ejercicio libre, autónomo y responsable de la sexualidad y al mismo tiempo, plantea como algo imprescindible, que se establezcan límites personales y colectivos a las manifestaciones eróticas. Estos límites se sintetizan en una sola palabra: Respeto” (p. 185, 186)

Por su parte Tzompantzi Miguel (2020) habla de una Ética Sexual basada en el respeto, el deseo y el consenso:

“El *respeto* comienza por la identificación de que tú eres otra persona y que no necesariamente estás ligada a mis placeres, luego entonces tú eres una persona y yo tendría que pensar si tú *deseas*, (no solamente si *conscientes*). A partir de ahí surge el *consenso*, donde todo es válido mientras no dañe a la otra persona, ambos estemos de acuerdo y haya las posibilidades para la libre elección”

En este sentido, un objetivo en esta propuesta es poder reconocer los propios placeres y deseos con la claridad de que, el límite para realizarlos o no surge desde poder mirar y reconocer a la otra persona (si fuera un medio para explorar mi erotismo), no precisamente desde el mandato de género como imposición social.



## **CAPÍTULO 6: Estrategia Metodológica: Taller Reflexivo-Vivencial “El Placer De Estar Conmigo y Contigo”**

Cada persona que desea descubrir su sexualidad de una manera plena y satisfactoria requiere revisar sus propias creencias y actitudes hacia este ámbito de su vida para que, a partir de ahí, pueda comenzar a tomar la decisiones que le permitan conseguir el bienestar en sí mismo y en sus relaciones con el otro. Este tipo de revisión, aprendizajes y reflexiones incluyen la práctica de un constante diálogo que permita el conocimiento de sí mismo y de las propias relaciones con los demás.

Un taller de ésta índole se conforma por un conjunto muy variado de técnicas que pretenden, a través de un proceso de autoconocimiento, que la persona adopte nuevas ideas o formas de pensamiento que le permitan generar nuevos comportamientos y actitudes, que den como resultado una mejora de su calidad de vida y del logro de sus objetivos o metas. (Gómez, 2013)

El taller reflexivo-vivencial es una alternativa pedagógica que permite aprender haciendo, dentro de un ambiente lúdico y participación activa, donde cada miembro del grupo es escuchado y tomado en cuenta.

La metodología apropiada en educación sexual, implica el favorecimiento de un ambiente que permita integrar la experiencia personal, las referencias teóricas y la búsqueda activa de soluciones a los problemas planteados en cada actividad. (Vanegas Osorio, 2000)

Un taller, nos brinda la oportunidad de socializar la sexualidad con otras personas que transitan un proceso similar y así poder revisar, reflexionar y resignificar la manera en la que se ha construido la propia historia sexual.

## **6.1 Objetivos y beneficios**

### **Objetivo general del taller:**

Brindar recursos socio-emocionales a personas adultas jóvenes que les permitan expresar su erotismo de maneras favorables para su desarrollo personal, basados en el autoconocimiento, buentrato y no en la equidad de género.

### **Objetivos particulares:**

- Propiciar la reflexión respecto a la construcción de la sexualidad humana en la historia de vida personal
- Promover elementos para construir relaciones basadas en la equidad y el buentrato
- Generar recursos para expresar el erotismo desde la búsqueda del placer corporal y cotidiano
- Facilitar herramientas de autoconocimiento corporal y emocional

### **Los adultos jóvenes participantes de este taller:**

- 1) Reconocerán sus pensamientos, emociones y acciones respecto a su sexualidad y el erotismo en su vida
- 2) Cuestionarán las creencias respecto a su género y los roles que han asumido en su vida y sus emociones al respecto
- 3) Identificarán las relaciones de poder que han vivido y los aprendizajes de género que influyen en sus vínculos amorosos
- 4) Obtendrán herramientas de autoconocimiento corporal y emocional para explorar el erotismo desde el buentrato para sí mismos/as y con el otro

## **6.2 Características de los participantes**

El taller está dirigido a personas de nacionalidad mexicana de entre 18 y 29 años que comprenden la etapa de adultez emergente o juventud, tomando en cuenta que son personas que cuentan con una historia de vida en la que muy probablemente ya comenzaron a enfrentarse a algunas problemáticas en la expresión de su erotismo marcadas por los mandatos de género, pero también es un momento de la vida que les permite reflexionar sobre sus creencias y actitudes con la finalidad de comenzar a tomar las decisiones que les permitan resignificar la expresión del erotismo en congruencia con su bienestar. La nacionalidad resulta importante en este caso, dado que los contenidos del taller están contextualizados en los aprendizajes dentro del contexto socio-cultural de México.

La sugerencia es que los grupos de trabajo sean conformados por participantes de características diversas en cuanto a género, orientación sexual, estado civil y escolaridad.

Trabajar con la diversidad existente en cada persona, permitirá, por un lado, reflejar el objetivo del taller centrado en la persona más allá de los mandatos de género impuestos en la cultura y al mismo tiempo, indagar sobre alguna relación entre diferentes creencias, actitudes y comportamientos de los participantes.

La cantidad de participantes mínima requerida para que las actividades propuestas cumplan sus objetivos es de 6 personas y como máximo se sugiere 15 personas con la finalidad de mantener una atmósfera de intimidad y confianza donde cada persona pueda expresarse libremente y, a su vez, se le pueda dar la contención adecuada.

### 6.3 Perfil del facilitador

Para que un psicólogo pueda facilitar el proceso en este taller, es importante que cuente con algunas características que permitan el aprendizaje significativo de cada participante mediante sus experiencias personales para lo cual es necesario propiciar una atmósfera de confianza. En este sentido, Cerqueda y Bautista (2013) retoman la perspectiva humanista para mencionar las siguientes características importantes en un facilitador:

- Autenticidad
- Aprecio, aceptación y confianza
- Comprensión empática
- Confianza en el ser humano
- Conocimientos sobre el tema a impartir
- Compromiso e interés
- Sensibilidad
- Contacto con el proceso del grupo
- Observador de campo
- Actitud participativa
- Conocimiento de las necesidades personales

Es igualmente necesario que las personas encargadas de facilitar esta propuesta cuenten con una formación académica y personal respecto a la sexualidad humana. Dicho de otra manera, son importantes los conocimientos formativos en Psicología y en Sexualidad Humana desde una perspectiva cultural que permitan el dominio de los diferentes temas abordados, específicamente de la construcción cultural de la sexualidad la comprensión de las emociones que estos mandatos generan en las personas, pero también es importante que la persona que acompañe a los participantes en sus procesos, previamente haya transitado por el cuestionamiento de estos mandatos en sus propias creencias y exprese su erotismo de una manera placentera y en

bienestar. Éstos son elementos que darán soporte y confianza a las personas asistentes.

#### **6.4 Estructura del Taller**

La propuesta consiste en 6 sesiones de 5 horas cada una, las cuales conformarán un breve proceso de introspección a través de dinámicas e información sustentada que permitan las condiciones para cumplir los objetivos satisfactoriamente.

- La sesión número 1 estará dedicada a comprender y reflexionar ¿Qué ha sido la Sexualidad en mi historia? Como elemento inicial sobre el que se abordará el taller
- Las sesiones 2, 3 y 4 serán para poder reflexionar e indagar sobre los aprendizajes que han dado pie a los pensamientos, emociones y acciones en 3 áreas de la sexualidad: género, relaciones afectivas y erotismo
- Las sesiones 5 y 6 permitirán comprender la relación entre las áreas de la sexualidad abordadas previamente y re-significar la expresión del erotismo basada en el autoconocimiento corporal y emocional.

#### **Temas**

- 1) ¿Quién soy yo? ¿Cómo he vivido mi sexualidad?
- 2) El Decálogo de la buena mujer y el buen hombre: Aprendizajes de género
- 3) Y la violencia se hizo así: Relaciones Interpersonales
- 4) El erotismo y yo
- 5) Redescubriendo el placer de habitarme

## **6.5 Especificaciones de espacio y materiales generales**

Para poder propiciar un espacio de confianza entre los participantes, es necesario contar con las instalaciones y materiales que permitan el correcto desarrollo de cada sesión:

- **Espacio de trabajo:**

Lugar amplio, con ventilación adecuada. Una silla para cada persona que sea posible mover. Tapetes o alfombras que permitan a los participantes sentarse o recostarse en el piso. Paredes despejadas para poder proyectar o pegar algunos trabajos escritos. Si es posible, incorporar elementos que generen un ambiente de calidez como aromatizantes, música relajante de fondo, cojines de diferentes texturas. La idea es que el espacio también funcione como una herramienta que permita incorporar diferentes estímulos a la experiencia con la finalidad de percibir el lugar como un espacio placentero.

- **Materiales generales:**

Hojas blancas, rotafolios, plumones, plumas, equipo de proyección (laptop, proyector, pantalla), equipo de audio (bocina), cinta adhesiva. Será conveniente que cada participante cuente con su diario personal donde pueda ir anotando sus reflexiones e inquietudes, así como un folder personal para guardar cuestionarios y actividades.

## **6.6 Secuencia por sesión**

De la sesión 1 a la 4 se lleva a cabo una secuencia que difiere un poco de las sesiones 5 y 6, dados los objetivos que se proponen en cada caso. Las primeras sesiones están encaminadas a reflexionar sobre la historia de vida de cada uno de los participantes respecto a un tema específico (sexualidad,

género, relaciones interpersonales y erotismo), brindar información sustentada respecto a las implicaciones culturales de cada tema, indagar sobre las emociones que esos aprendizajes han tenido en sus experiencias particulares y finalmente promover nuevas perspectivas para aplicar en la cotidianidad. Las últimas 2 sesiones están destinadas por completo a brindar recursos a los participantes que les permitan identificar, construir y experimentar su propio erotismo.

En todas las sesiones se lleva a cabo una Técnica “Identificando Placeres” en la que los participantes practican la búsqueda de los estímulos que les provocan placeres al mismo tiempo que comparten con el grupo y se promueve la integración grupal y la apertura de confianza. Las cartas descriptivas de este taller se presentan en el ANEXO 1 de esta tesina.

De tal manera que la secuencia que sigue cada sesión es la siguiente:

<b>SESIONES 1 a la 4</b>	<b>SESIONES 5 y 6</b>
<p><b>Integración de grupo</b>            Por medio de técnicas dinámicas se promueve la integración del grupo para generar confianza y cordialidad que propicie la activa participación de los asistentes.  <i>¿Quiénes somos?</i></p> <p><b>Técnica dinámica de reflexión</b>            Por medio de estas primeras técnicas, los participantes podrán reflexionar sobre su experiencia en su historia de vida respecto al tema que se aborda en esa sesión específicamente (sesión 1 Sexualidad, sesión 2 Género, sesión 3 Relaciones Interpersonales, sesión 4 Erotismo)  <i>¿Cómo lo he vivido?</i></p>	<p><b>Integración de grupo</b>            Por medio de técnicas dinámicas se promueve la integración del grupo para generar confianza y cordialidad que propicie la activa participación de los asistentes.</p> <p><b>Técnicas dinámicas prácticas</b>            A partir de las técnicas que ofrecen recursos concretos para expresar el erotismo en la vida cotidiana. Los participantes pueden identificar experiencias placenteras, practicar la creatividad para replicarlas en su historia y reflexionar sobre el bienestar en su vida  <i>¿Cómo lo hago?</i></p>

### **Cápsula Teórica**

Por medio de presentaciones teóricas, se brinda a los participantes información sustentada respecto a la creación y evolución de los conceptos revisados en cada sesión en nuestra cultura.

*¿Qué se sabe sobre esto?*

### **Técnica continua de práctica**

Por medio de esta técnica, los participantes podrán practicar la introspección y la expresión respecto a sus propios placeres de manera continua en el taller.

*¿Qué me gusta?*

### **Descanso**

Una manera de promover el autocuidado es un descanso durante el taller que permita a los participantes cubrir las necesidades básicas para continuar el taller de manera cómoda y en bienestar.

### **Actividades y/o videos práctico-reflexivas**

Las actividades que se llevan a cabo después de un conocimiento diferente respecto a cada tema, promueven un cambio de perspectiva respecto a la manera en la que cada concepto se expresa en la cotidianidad de los participantes.

*¿Qué puedo cambiar?*

### **Cierre**

Los cierres, permiten hacer una reflexión sobre los aprendizajes integrados para cada participante, así como la formulación de nuevos cuestionamientos.

*¿Qué aprendo?*

### **Técnica continua de práctica**

Por medio de esta técnica, los participantes podrán practicar la introspección y la expresión respecto a sus propios placeres de manera continua en el taller.

*¿Qué me gusta?*

### **Descanso**

Una manera de promover el autocuidado es un descanso durante el taller que permita a los participantes cubrir las necesidades básicas para continuar el taller de manera cómoda y en bienestar.

### **Técnicas dinámicas prácticas**

A partir de las técnicas que ofrecen herramientas concretas para expresar el erotismo en la vida cotidiana. Los participantes pueden identificar experiencias placenteras, practicar la creatividad para replicarlas en su historia y reflexionar sobre el bienestar en su vida.

*¿Cómo lo hago?*

### **Cierre**

Los cierres, permiten hacer una reflexión sobre los aprendizajes integrados para cada participante, así como la formulación de nuevos cuestionamientos.

*¿Qué aprendo?*



## 6.7 Evaluación

García M. (2015) Menciona que la evaluación tiene que estar presente durante todo el proceso; desde el diseño y la planificación de la intervención hasta el momento de su finalización, o incluso después. Se habla de tres tipos de Evaluación:

- a) **Evaluación Inicial.**- Etapa encaminada a la detección de necesidades, así como a la evaluación de los conocimientos sobre los que parte cada participante y sus actitudes respecto al hecho sexual humano. Esta evaluación sirve para conocer cuál es el punto de partida: por dónde hay que empezar.

En este taller, la evaluación inicial corresponde a un breve cuestionario para indagar sobre sus datos generales, sus expectativas, motivaciones y aprendizajes previos mediante preguntas abiertas y una red semántica.

- b) **Evaluación Intermedia.**- Evaluar durante la intervención ayuda a saber en cada momento si se está consiguiendo lo que se pretende, rectificar los errores que se van cometiendo y ajustar los planes que se han hecho “sobre el papel” a la realidad con la que nos encontramos

La evaluación intermedia se realiza mediante un par de preguntas al final de la sesión que todos los participantes responden en plenaria: ¿Qué aprendizajes adquiriste el día de hoy? ¿Cómo te sientes en el grupo?

- c) **Evaluación Final.**- Es la más conocida y la que más información aporta sobre el total de lo que se ha hecho. Una buena evaluación final es útil para cerrar el proceso, proponiendo cómo se podría mejorar la

intervención en el caso de que se volviera a realizar ¿Se ha transmitido lo que se desea transmitir?

- a. Satisfacción de los participantes
- b. Bienestar adquirido durante el proceso
- c. Contenidos.

La evaluación final de éste taller, se llevará a cabo mediante un cuestionario abierto de satisfacción, aprendizajes y cumplimiento de expectativas, por medio del cual, las personas tendrán la oportunidad de plasmar los conocimientos que les resultaron significativos, de qué manera se incorporan en su cotidianidad y las sugerencias pertinentes para mejorar el desarrollo del taller.

Los cuestionarios de evaluación de este taller se encuentran en el ANEXO 2.

## **CONCLUSIONES: Discusión, alcances y limitaciones**

La propuesta de implementación que ha sido presentada en esta tesina, es un proyecto que surge de motivaciones personales, producto de la historia transitada con el propio cuerpo, donde el principal reto a lo largo de varios años ha sido aprender a escucharle, habitarle y resignificarle de una manera que me permita experimentar el goce, la satisfacción y el placer a través de él. Durante mucho tiempo, desconocí que esa búsqueda constante era la exploración erótica de mi sexualidad y ese trayecto dio pie a un sinfín de reflexiones sobre los aprendizajes adquiridos que llevan a cada persona a construir sus propias creencias sobre el cuerpo, las relaciones y el placer.

Soy una mujer cisgénero bisexual adulta joven de la Ciudad de México con Lupus Eritematoso, y al menos en esta ciudad, existen 1 millón 850 mil 099 adultos jóvenes que están construyendo su propia sexualidad, en un contexto con reglas que delimitan lo que es correcto sentir, pensar y hacer. También soy psicóloga social, una rama de la psicología que permite comprender el mundo desde la influencia que el contexto histórico-social tiene en los pensamientos, sentimientos y conductas de las personas con los recursos necesarios para comprender que las personas perciben e interpretan la realidad a través de sus relaciones y los aprendizajes de su cultura.

Siguiendo esta línea, hay dos aprendizajes que marcan los comportamientos y decisiones respecto a la experiencia erótica que cada persona vive: 1) la dualidad mente-cuerpo y 2) los mandatos de género hombre-mujer. Con estos aprendizajes se delimita lo que es bueno y lo que es malo, lo que está permitido y lo que es “mal visto”, así, en dualidad, sin margen para un espectro más amplio de la sexualidad.

Por un lado la división mente cuerpo ha generado a través de siglos que el placer tenga una connotación de miedo, castigo, culpa y represión, lo cual no

viene exclusivamente desde la moral cristiana, sino que ésta se encargó en su momento de retomar algunos elementos de la moral sexual en la sociedad azteca y aumentar los principios que consideraron necesarios para hacer de la sexualidad algo exclusivo de la reproducción.

Y así, basados en la reproducción, se implantó la construcción sociocultural del género que ha venido a moldear, delimitar y obstaculizar la expresión erótica de hombres y mujeres en tanto los mandatos de esos estereotipos: Tenemos una cultura que a través de generaciones de miles de años se ha encargado de construir y mantener una idea de la sexualidad basada en la función reproductiva del sexo e impregnada de miedos, angustias, temores y sentimientos encontrados; una cultura que ha establecido los roles que cada persona tiene que cubrir ante la sociedad a partir de dos categorías creadas con base en la genitalidad, dejando invisible todo lo que no cumpla con el fin reproductivo, pero además también ha establecido que todo aquello que entra en la categoría “masculina” tiene más valor que lo “femenino” y así es como finalmente la expresión de género también se convierte en una lucha de poder que puede mirarse en diferentes ámbitos de la vida cotidiana de cada persona en su sociedad, incluyendo por supuesto, la manera en la que se relaciona.

En este sentido, al hablar de la búsqueda y expresión del placer a partir del cuerpo, es común que por ejemplo, a los hombres les resulte complicado expresar la ternura, la sensibilidad y todas aquellas acciones placenteras que tengan relación con las partes del cuerpo que no sean genitales ya que todo eso está cargado de connotaciones femeninas y si eso es femenino, pone en entredicho su virilidad, su hombría y su masculinidad; Con las mujeres la expresión de ese erotismo generalmente no puede expresarse más allá del deseo o de las necesidades del otro, porque entonces ellas son tachadas de putas, de malas mujeres, por lo que en este caso, se busca ese placer en todo aquello que no sea lo genital, ya que pareciera que esa es un área de la sexualidad exclusiva del género masculino.

Y ¿Cómo es que estos aprendizajes siguen delimitando la sexualidad de los adultos jóvenes de la ciudad de México?

El índice de violencia en las relaciones entre adultos jóvenes es muy alto. En este periodo de vida, las personas se encuentran justo en un momento de su desarrollo en el que comienzan a tomar sus propias decisiones para ser los adultos que desean ser, sin embargo, tienen ya aprendidos los mandatos sociales que en nuestra cultura específicamente giran en torno a una desigualdad de género. Por otro lado el erotismo, como se mencionó antes, es un tema que aún no se habla abiertamente y que está sumamente enfocado a las relaciones sexuales, mismas relaciones que regularmente se experimentan desde las mismas emociones de miedo y culpa y desde la marcada desigualdad de género que termina dando como resultado relaciones eróticas y afectivas de dominio y poder.

Las políticas públicas que se van desarrollando en el país, giran principalmente en torno a la prevención del embarazo adolescente y la violencia hacia las mujeres, haciéndolo desde la disponibilidad de métodos anticonceptivos y una serie de normas que buscan la equidad de género desde la imposición de lo correcto y no desde la comprensión del comportamiento, poco se habla del trabajo personal continuo que cada uno de los hombres y las mujeres ha de realizar para reflexionar y reconocer sobre sus emociones, sentimientos y pensamientos que les generan ciertas actitudes y comportamientos en las decisiones que toman en el ejercicio de su sexualidad.

Es indispensable en nuestra sociedad, comprender las razones y aprendizajes por medio de los cuales las personas construyen su sexualidad para así mismo poder brindarles a esas personas los recursos que les permitan deconstruir las creencias que perjudican su desarrollo y construir su sexualidad basada en su propia definición de bienestar. Es necesario que en la educación de la sexualidad, no sólo se incorporen los conocimientos informativos respecto a la

anatomía y fisiología del cuerpo (biologizar la expresión erótica), etc., sino también reconocer los propios aprendizajes con las emociones que generan y por medio de las sensaciones comenzar a reconectar y habitar el propio cuerpo, sentir las emociones y aprender a transmitir las, ser congruentes con lo que se desea y lo que se hace.

La educación de la sexualidad es un recurso educativo y psicológico que permite ofrecer información integral sobre el tema, pero además tocar como un eje longitudinal transversal la educación emocional: Somos personas, y es necesario reapropiarnos del territorio llamado cuerpo, con todos sus sentidos, satisfacción, placer y gozo para lograr la interacción con otros cuerpos. Y desde esta perspectiva existen estrategias para desarrollar el pensamiento reflexivo y autocrítico como los Talleres de Intervención que brindan la oportunidad de socializar la sexualidad con otras personas que transitan un proceso similar y así poder revisar, reflexionar y resignificar la manera en la que se han construido los aprendizajes por medio de la interacción humana.

Como parte de los derechos sexuales universales que todo ser humano tiene, es indispensable promover el placer como fuente de bienestar, la toma de decisiones autónomas sobre la propia vida sexual, la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual, y la oposición a todos los mandatos que limitan los derechos que han sido decretados con la finalidad siempre de salvaguardar la dignidad humana y erradicar las formas de discriminación, basadas en el sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional.

La presente tesina ha sido una propuesta de intervención que surge a partir de la comprensión de una experiencia personal a través de la psicología social con aplicación en el área de la educación de la sexualidad humana, donde lo que se pretende es crear un espacio de inclusión que permita a personas de diferentes géneros y orientaciones sexuales conocerse y reconocer la

influencia que han tenido los esquemas bajo los que todos hemos sido educados en los pensamientos, y con esto en las emociones y acciones bajo las que se construye la propia sexualidad humana. Este taller intenta explorar el erotismo desde el autoconocimiento, el reconocimiento del propio cuerpo y el placer en lo cotidiano, con la finalidad de descubrir que la experiencia erótica en cada persona está marcada por los mandatos de género, que limitan la misma experiencia y la diversidad de cada uno de los cuerpos.

De esta manera se continúa promoviendo la integración del erotismo y la construcción de la sexualidad como un medio para buscar, reconocer y sostener el propio bienestar, y en la medida que se desea, compartirlo con otras personas.

Si bien esta no es la única propuesta de esta índole que existe dentro de la formación, algo que queda claro a partir de la indagación del contexto socio-cultural de la sexualidad, es que hay aprendizajes y creencias que rebasan la posibilidad de una solución exclusiva, ya que cada persona va construyendo su propia realidad a partir de sus interacciones que son muy diferentes entre los integrantes de una sociedad. Ante esto, el cambio se conforma por las propuestas de estrategias que faciliten el conocimiento, la comprensión y la transformación de los pensamientos, emociones y acciones en pro del bienestar personal; este taller abona a ese cambio desde la promoción de la reconciliación y reapropiación del propio cuerpo, la reconciliación entre los cuerpos sin importar el sexo: El reencuentro de todos los cuerpos existentes reconciliados consigo mismos.

Poder experimentar este proceso de autoconocimiento en la adultez joven ayudaría a reflexionar e identificar la manera en la que se ha construido la sexualidad en la historia personal, para a partir de ahí, tomar las decisiones que favorezcan la búsqueda y expresión del erotismo para el bienestar físico y

emocional, y por su puesto desde esa área disminuir la violencia en las relaciones interpersonales.

Uno de los objetivos que se desea alcanzar con propuestas como la que se acaba de presentar, es regresar a escuchar las sensaciones, los placeres del cuerpo, hacer cotidiano el erotismo y erotizar la cotidianidad; comenzar a resignificar el placer más allá del plano coital, es una forma de transgredir aquellos mandatos que encierra a los cuerpos dentro de un marco de represión, miedo y culpa. “Lo erótico como poder no es solamente el poder desde lo sexual. Es también la capacidad transformadora a partir de conectarnos, transitar, desestructurar, desde mi ser profundo, recuperando el goce conmigo misma/o, con mis entornos, haciendo lo que alimente mis energías vitales y redes de vida.” (Cardona E., 2008)

La propuesta que se acaba de realizar, es una aportación inicial que sirve para que los adultos jóvenes tengan un primer acercamiento a la construcción de la sexualidad humana que ejercen en su cotidianidad: La influencia de los aprendizajes de género en sus vinculaciones afectivas, la relación con su cuerpo, la exploración de sus sentidos; En un alcance a partir de este taller, se vislumbra el potencial para poder realizar en un futuro una propuesta de intervención más detallada donde sea realizado un taller específicamente para cada uno de los temas que en esta intervención se trataron de manera general. Desde esta perspectiva, éste podría ser el inicio del modelo de intervención en sexualidad humana: “Construyendo el Erotismo Paso a Paso”, este modelo de Intervención podría ser replicado con la misma población en diferentes contextos como un proceso de autoconocimiento terapéutico integral a partir del cual las personas, no sólo reflexionen su situación respecto al erotismo, sino que generen sus propios recursos de bienestar y los practiquen en su contexto cotidiano.



Al hablar de sexualidad, es común enfrentarse al tabú generado por las creencias erróneas sobre el tema, por lo tanto, dentro de las situaciones que podrían ser limitantes para la ejecución de este taller podemos encontrar la intervención en diferentes contextos, tomando en cuenta que existen zonas del país donde los mandatos de género no resulten motivo importante de cambio para las personas, e incluso puede ser un conocimiento rechazado por la connotación negativa que pueda dársele a partir de creencias limitantes.

Como se mencionó antes, la situación actual de vida de los adultos jóvenes en México, refleja una preocupación por asuntos de otra índole que resultan ser prioridad antes que la experiencia en la sexualidad humana, como lo son temas de tipo económico, laboral y educativo; esta situación podría influir en el interés respecto a un taller de ésta índole que se delimita por el desconocimiento del impacto que la búsqueda y expresión del placer tiene en otras áreas de la vida. El trabajo con personas siempre implica un reto en cuanto al manejo del tiempo en las sesiones, sobre todo tratándose de un taller que indagará en las emociones y en la historia de vida de cada persona. Es por esto, que resulta de suma importancia contar con la facilitación de personas con los recursos de escucha e intervención en el manejo de grupos, de no ser así, podría ser un elemento que limite el alcance de los objetivos de este taller. Por último, este taller no puede garantizar que los cambios obtenidos a lo largo de las sesiones sean replicados en la vida cotidiana de cada participante, ya que esto depende de varios factores como lo son sus procesos personales, sus contextos inmediatos, las redes de apoyo y las diferentes personalidades; sin embargo, el taller está diseñado para que cada sesión aporte recursos de reflexión e introspección en las personas que, al menos, les permitan cuestionar elementos de su sexualidad y su bienestar.

Sanz (2015) sostiene que “el ser humano está capacitado para entender y comprender también otros sistemas de valores, otras formas de actuar diferentes de las suyas, valorar de nuevo y decidir qué hacer, cómo y cuándo”

(Sanz, 2015, p. 27), por su parte Rubio (1994) sostiene que una sociedad mejor requiere de una sexualidad vivida en forma armónica, responsable, plena y libre” (p. 44). Y esa es la aportación más valiosa de este taller, que si bien no busca ser una propuesta única en su temática, sí aporta un recurso más a todas las corrientes y perspectivas que en conjunto buscan la promoción de una sexualidad libre y plena en busca del bienestar siempre.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre S. (2011) *Los mapas del género, el amor y el erotismo*. México. Benémerita Universidad Autónoma de México
- Alberoni (1986) *El Erotismo*. 8va Ed. Barcelona. Edit. Gedisa
- Alcina, J. (1991) *Procreación, Amor y Sexo entre los Mexica* recuperado de <http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/revistas/nahuatl/pdf/ecn21/355.pdf>
- Altable. V. Ch. (2000) *Educación Sentimental y Erótica para Adolescentes: Más Allá de la Igualdad*. España. Miño y Dávila Editores
- Animal político. *La realidad de la juventud en México: pobreza, discriminación e incumplimiento de sus derechos*. (2018) recuperado en <https://www.animalpolitico.com/2018/08/dia-de-la-juventud-pobreza-discriminacion/>
- Arrieta, J. (2019) *Propuesta de taller para elaborar un proyecto personal que propicie el bienestar psicológico en los adultos*. Tesina de Licenciatura. UNAM. CDMX
- Barajas, W. (2016) *Problemáticas actuales de los jóvenes: la importancia del contexto social y su relación con la salud mental*. Psicología iberoamericana. Vol 24 no. 2 recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133949832001.pdf>
- Barrios, D. (2005) *En las Alas del Placer*. México. Editorial Pax México
- Barrios, D. (2012) *Sexo, Sexualidad o Género*. Recuperado en <https://sumedico.lasillarota.com/sexualidad/sexo-sexualidad-o-genero/293575>
- Berguer S. K., *Psicología del Desarrollo: Adulthood y Vejez*. (2009). España. Editorial Médica Panamericana
- Brito A. (2000) *Costumbres Sexuales y Cambio de Valores* recuperado de <https://www.jornada.com.mx/2000/03/07/ls-valores.html>
- Cardona, E. (2008). *Hablemos de Sexualidad, Poder y Erotismo*. en Memorias del 1er. Encuentro Latinoamericano y del Caribe: La sexualidad frente a la sociedad.
- Cerqueda y Bautista (2013) *Cuaderno de trabajo para la Implementación de Talleres Psicoafectivos de Cuenta Conmigo*. Cuenta Conmigo Diversidad Sexual Incluyente A.C. México

- Ciudad de México. (2015) *Por mí, por ti, por tod@s: Información vital para la Salud Sexual* (3 ed). México: Secretaría de Salud del Distrito Federal
- Colectivo Harimaguada (s.f.) Material didáctico: Género y Sexualidad. Recuperado en [https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/AADIZb8h8E3Zd6guaELzcrWoa/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos?dl=0&preview=10\\_genero\\_y\\_sexualidad.pdf](https://www.dropbox.com/sh/wxc7p5j5p0ie5vw/AADIZb8h8E3Zd6guaELzcrWoa/Materiales%20did%C3%A1cticos/Material%20divulgativo%20sobre%20sexualidad/Folletos?dl=0&preview=10_genero_y_sexualidad.pdf)
- Conangla, M.M. y Soler, J. (2012). *Ecología Emocional*. Recuperado en <http://www.w.ecologiaemocional.org/assets/files/articulos/007-Ecologia%20emocional.pdf>
- Definiciona (2019) *Definición y etimología de sexualidad*. Recuperado en <https://definiciona.com/sexualidad/>
- Fernández, J. F. (2012) *Modernidad, Sexualidad y Género*. México.: Artech.
- Fuentes, M. L. (5 de marzo de 2019). *México social: erradicar la violencia de género*. Excélsior. Recuperado de <https://www.excelsior.com.mx/nacional/mexico-social-erradicar-la-violencia-de-genero/1299930>
- Gaceta oficial del distrito Federal (2000) *Ley de las y los jóvenes del Distrito Federal*. Recuperado en <http://www.contraloriadf.gob.mx/prontuario/vigente/204.htm>
- García, M. A., (2015) *Cómo trabajar en Sexología con jóvenes y adolescentes*. España. Edit. Síntesis
- Gobierno de México (2016) *¿Cuántos jóvenes hay en México?* (2016). Recuperado en <https://www.gob.mx/gobmx/articulos/cuantos-jovenes-hay-en-mexico>
- Gómez Z. J., (2013) *Psicología de la Sexualidad*. Madrid. Edit. Alianza
- Hansen L. B., Herrejon J. L., Ramos T. M. M. (2003) *Desarrollo en la edad adulta*. México. Manual Moderno
- Herrera, C. (2013) *La construcción Sociocultural del deseo y el erotismo*. Obtenido de <https://haikita.blogspot.com/2013/05/la-construccion-sociocultural-del-deseo.html>
- INEGI (2018) *Mujeres y Hombres en México 2018*. México Recuperado en [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/MHM\\_2018.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/MHM_2018.pdf)
- Jiménez, D. (2018) Diagnóstico “Cómo Vivo mi Sexualidad” y Propuesta de Taller para Docentes de Secundaria. Tesis de Licenciatura. UNAM. CDMX

- Lagarde, M. (1990) *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas, locas*. México. UNAM.
- Lagarde M. (1994) *La Regulación Sexual del Género: El Género como Filtro de Poder*. en Rubio, E. Antología de la Sexualidad Humana. Tomo 1. México. Porrúa.
- Lamas, M. (1986) *La antropología feminista y la categoría "género"*. Nueva Antropología, vol. 8, núm. 30. Asociación Nueva Antropología.
- Lamas, M. (1995) *La perspectiva de género*. Artículo num. 8 de la Revista de Educación y Cultura de la sección 47 del SNTE. Recuperado de <http://www.latarea.com.mx/articu/articu8/lamas8.htm>
- Lamas, M. (2000) *El género. La Construcción Cultural de la Diferencia Sexual*. México. PUEG
- Lamas, M. (2005) *Cuerpo: diferencia sexual y género*. México. Ed. Taurus
- Masters, W., Jhonson, V. & Kolodny, R. (1987) *La Sexualidad Humana* México: Grijalbo.
- Naciones Unidas (2016) *Juventud*. Recuperado en <https://www.un.org/es/sections/issues-depth/youth-0/index.html>
- Mosivaís C. (1995) *Ortodoxia y heterodoxia de las alcobas*. México. Debate Feminista
- Ortega, L. M., Ortiz, A. M., Santillán, V. E., Vilorio, E. (2016) *Rasgos socioculturales de los jóvenes en México: bienestar, cultura y política*. Scielo. 24-25 (47)
- Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (2000). *Promoción de la salud sexual. Recomendaciones para la acción*. Guatemala.
- Papalia, D. E., Feldman, R.D., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano* (12 ed). México: McGraw-Hill/Interamericana Editores
- Ramírez, R. (2017) *La Sexualidad en el México Prehispánico, los Mexicanos del Posclásico: un Estado del Arte* (tesis de licenciatura) Universidad Autónoma del Estado de México. Tenancingo México.
- Rosales, M. A. & Flores S. A. (2009). *Género y sexualidad en las universidades públicas mexicanas*. Iconos. Revista de Ciencias Sociales, (35), 67-75.
- Rubio, E. (1994) *Introducción al Estudio de la Sexualidad Humana en Antología de la Sexualidad Humana*. Tomo 1. México. CONAPO, Porrúa.

Sanz F. (2004) *Del Maltrato al Buentrato* en Ruiz-Jarabo Q., Blanco, P. (2004) *Violencia contra las mujeres: prevención y detección*. México. Díaz de Santos.

Sanz F. (2015) *Psicoerotismo Femenino y Masculino. Para unas relaciones placenteras, autónomas y justas*. Barcelona. Edit. Kairós

Tzompatz, C. (2020) Conversación personal. 26 de junio 2020

Vanegas J. (2000) *Estrategias Metodológicas para talleres de sexualidad*. Colombia: Manual Moderno.

Weeks J. (1998). *La Invención de la Sexualidad* en Weeks J. *Sexualidad*. México. Paidós, PUEG, UNAM.

## ANEXO 1. CARTAS DESCRIPTIVAS DEL TALLER

### TALLER REFLEXIVO-VIVENCIAL “El Placer de Estar Conmigo y Contigo”

**Dirigido a:** Adultos jóvenes de 18 a 25 años      **Duración:** 30 horas.

**Propósito:** Propiciar el autoconocimiento

**Objetivo general del taller:** Brindar recursos socio-emocionales a adultos jóvenes que les permitan expresar su erotismo de maneras favorables para su desarrollo personal, basados en el autoconocimiento, buen trato y la equidad de género.

**Sesión:** 1      **Unidad Temática:** 1 *¿Quién Soy Yo? ¿Cómo he Vivido mi Sexualidad?*

**Objetivo particular de la sesión:** Propiciar la reflexión respecto a las creencias, comportamientos y actitudes hacia la expresión del erotismo.

**Temas:** “La Sexualidad que Vive en Mí”, “¿Sexualidad? ¿Qué es eso?”, “Te Comparto mi Placer”, “Aprendizajes de Sexualidad Humana”, “Yo elijo sobre mi Sexualidad”.

TEMA	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD-TÉCNICA	MATERIALES	PRODUCTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
<b>Encuadre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Bienvenida</li> <li>● Presentación de facilitadoras</li> <li>● Presentación del</li> </ul>	Generar un ambiente de confianza y cordialidad que propicie la participación activa de lxs asistentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora da la bienvenida presentándose ella y hablando del impacto del taller en su vivencia personal</li> <li>- Presentación del taller.</li> </ul>	Gafetes  Trípticos informativos del	Comentarios, dudas al respecto del programa del taller	20 min.

taller ● Presentación de los Participantes		- Asignación de gafetes de identificación.	taller		
		<i>Presentación de los participantes.</i> <b>“TIENE CARA DE...”</b>  La facilitadora entrega los gafetes a los participantes indistintamente cuidando que ninguno quede con su propio nombre. Los participantes caminarán a lo largo del recinto observándose en silencio. Posteriormente cada participante le coloca el gafete que tiene al compañero que crea tiene cara de llamarse como está escrito ahí (cada participante sólo puede tener un gafete). Los participantes forman un círculo y se presentan expresando el significado que para cada uno tiene su nombre, si le gusta o no y la razón de la elección de ese nombre por parte de sus padres, así como la información adicional que cada persona desee. Si el nombre no coincide, se intercambia con el que lo tenga y ese mismo continuará la ronda de presentación	Gafetes con nombres	Presentación de cada participante	30 min.
		<i>Pautas de Confianza</i> Cada participante expresa una expectativa sobre el taller y propone una pauta que considera necesaria de respetar para que ayude al grupo a generar un espacio de confianza	Papel bond Plumón	Código de convivencia	10 min.



<p>“La Sexualidad que Vive en mí”</p>	<p>Reflexionar sobre las ideas y experiencias de sexualidad</p>	<p><b>“ESTA ES MI SEXUALIDAD”</b></p> <p>1) Por medio de una sensibilización, los participantes recorren su vida desde su niñez recordando ¿Qué escuchaban hablar de la sexualidad y el erotismo en su casa? ¿Exploraron alguna vez su cuerpo? ¿Cuáles fueron sus primeras experiencias placenteras? ¿Cómo se dieron cuenta de que eran hombres y mujeres? ¿Cuáles fueron sus primeros romances? ¿Cómo se sentían? ¿Con quién tenían la confianza de hablar sobre su sexualidad? ¿Cómo lo viven actualmente? ¿Qué les hace sentir placer? ¿Cómo experimentan ese placer en su vida?</p> <p>2) Escriben en una hoja blanca con el título “La Sexualidad que vive en mí”, a manera de historia en primera persona cómo han vivido la sexualidad en su vida guiados por las preguntas de la sensibilización.</p> <p>3) Forman equipos de 4 personas y comparten a fin de buscar las creencias en común acerca de su experiencia.</p> <p>4) Se comparte en plenaria</p>	<p>Hojas con preguntas guía para escribir Plumas</p>	<p>Participaciones y comentarios de l@s participantes.</p>	<p>60 min.</p>
<p>“¿Sexualidad? ¿Qué es Eso?”</p>	<p>Conocer diferentes conceptos de sexualidad y entender el contexto socio-cultural en el que se desenvuelve actualmente</p>	<p><b>“CÁPSULA TEÓRICA: ¿SEXUALIDAD? ¿QUÉ ES ES?”</b></p> <p>-Conceptos básicos de sexualidad ¿qué es la sexualidad, elementos que la conforman?</p> <p>-Construcción cultural de la sexualidad</p>	<p>Presentación PPT Proyector Laptop</p>	<p>Comentarios reflexivos de los participantes</p>	<p>60 min.</p>

		Cada persona expresa una cosa nueva que ha aprendido, reflexionado o alguna duda que le haya surgido a partir de estos conceptos.			
“Identificando placeres”	Practicar la introspección respecto al placer propio	<p><b>“TE COMPARTO MI PLACER”</b></p> <p>Cada sesión se dará un periodo de descanso en el cual de 2 a 3 participantes compartirán con el grupo algo que les genera mucho placer (puede ser comida, experiencias, historias, aromas, sonidos, etc) y lo compartirán de manera que puedan transmitir el placer que experimentan</p>	A libre elección de los participantes	Comentarios de los participantes	20 min
<b>DESCANSO</b>					<b>10 min.</b>
“Aprendizajes de Sexualidad Humana”	Identificar la veracidad de los aprendizajes recibidos respecto a la Sexualidad Humana	<p><b>“MITO Y DATO”</b></p> <p>A cada participante se le entregará una lista con diferentes sentencias sobre la Sexualidad Humana y en cada una marcarán si consideran que es Verdadero o Falso.</p> <p>Posteriormente se discutirá en el grupo la veracidad de cada frase, con las respuestas que la facilitadora tendrá a la mano.</p> <p>Por último los participantes identificarán si existen datos de los cuáles no tienen certeza y que no estén en la lista entregada, de ser así, se agregan a la lista y se responden en ese momento.</p>	Hojas con ejercicio Lápices o plumas	<p>Fotografías de cuestionarios individuales</p> <p>Frases agregadas por los participantes</p>	30 min.

<p>“Yo elijo sobre mi Sexualidad”</p>	<p>Promover la reflexión en la toma de decisiones respecto a diversos temas de la Sexualidad Humana</p>	<p><b>“SI PARA MÍ, NO PARA MÍ”</b></p> <p>Los participantes se colocan en una fila al centro del espacio. La facilitadora irá mencionando diferentes situaciones respecto a la Sexualidad Humana que exigen tomar una postura. El lado derecho corresponde a “Sí para mí” y el lado izquierdo corresponde a “No para mí”, así al escuchar la sentencia, los participantes reflexionan un minuto y se desplazan al lugar que concuerda con su postura. Al final de cada sentencia, durante un par de minutos se exponen los argumentos de cada participante para tomar su decisión.</p>	<p>Hoja con lista de situaciones de Sexualidad Humana</p> <p>Letreros “Sí para mí”, “No para mí”</p>	<p>Argumentos de los participantes</p>	<p>40 min.</p>
<p>Cierre</p>	<p>Escuchar las emociones, aprendizajes y reflexiones que surgen a partir de las actividades del taller en los participantes.</p>	<p>Los participantes se colocan en círculo, reflexionan brevemente sobre la sesión y expresan brevemente cada uno:</p> <p>¿Qué reflexión me llevo de lo sucedido hoy y cómo me hace sentir esto?</p>		<p>Reflexiones finales de cada participante</p>	<p>20 min.</p>

**T**  
**TALLER REFLEXIVO-VIVENCIAL**  
**“El Placer de Estar Conmigo y Contigo”**

**Dirigido a:** Adultos jóvenes de 18 a 25 años      **Duración:** 30 horas.

**Propósito:** Propiciar el autoconocimiento

**Objetivo general del taller:** Brindar recursos socio-emocionales a adultos jóvenes que les permitan expresar su erotismo de maneras favorables para su desarrollo personal, basados en el autoconocimiento, buen trato y la equidad de género.

**Sesión: 2      Unidad Temática: 2** *El Decálogo de la Buena Mujer y el Buen Hombre: Aprendizajes de Género*

**Objetivo particular de la sesión:** Comprender la construcción de los aprendizajes y estereotipos de género en nuestra cultura, así como su influencia en la historia de cada persona.

**Temas:** “Lo que hemos aprendido de género”, “El Género en Nuestra Cultura Actualmente”, “Te Comparto mi Placer”, “Estereotipos de Género en Nuestra Cotidianidad”, “Mi cuerpo vive el género así”.

TEMA	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD-TÉCNICA	MATERIALES	PRODUCTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Integración de grupo	Generar un ambiente de confianza y cordialidad que propicie la participación activa de lxs asistentes.	<p><b>“YO NUNCA, NUNCA”</b></p> <p>Los participantes se colocan dentro de un círculo y cada uno irá mencionando la frase “yo nunca, nunca” completándola con una acción relacionada con Sexualidad Humana. Tendrán la opción de crear la frase o elegirla de algunas ya elaboradas</p>	Frases de situaciones relacionadas con la Sexualidad Humana	Comentarios participantes	10 min.

		<p>previamente.          Cuando se diga la frase, todos los que no hayan estado en esa situación nunca en su vida, saldrán del círculo; los que sí hayan experimentado esa situación se quedan en el círculo.</p>			
<p>“Lo que hemos aprendido de género”</p>	<p>Identificar los aprendizajes de género aprendidos en la cultura actualmente.</p>	<p><b>“UN MARCIANO LLEGÓ”</b></p> <p>La facilitadora da al grupo la siguiente instrucción: <i>“Un marciano acaba de llegar a este grupo y no entiende de diferencias de género porque en su planeta no existen. Me pidió que le hagamos un video donde podamos explicarle ¿Qué son las mujeres y qué son los hombres?, la idea es que podamos explicarle todas las diferencias físicas, psicológicas, de modo de sentir, pensar, actuar, y manifestar emociones, etc. ¿me ayudan?”</i></p> <p>El grupo se divide en dos equipos y cada uno se encargará de un género (hombre-mujer). Tendrán 10 minutos para redactar la descripción correspondiente. Posteriormente se grabarán 2 videos donde se le explique al marciano ¿Qué es un hombre y qué es una mujer?</p> <p>Al finalizar, los participantes reflexionarán sobre cómo fue que ellos fueron adquiriendo esos aprendizajes, con cuáles están de acuerdo y cuáles no.</p>	<p>Hojas blancas          Plumas          Preguntas guía          Grabadora de video (celular)</p>	<p>Videos explicativos          Comentarios de participantes</p>	<p>60 min.</p>

"Género en nuestra cultura actualmente"	Conocer la estructura básica de aprendizaje respecto al género	<p><b>"CÁPSULA TEÓRICA: GÉNERO EN NUESTRA CULTURA ACTUALMENTE"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceptos básicos sobre género</li> <li>- Mandatos de género y relaciones de poder</li> <li>- Equidad de género</li> </ul> <p>Cada persona expresa una cosa nueva que ha aprendido, reflexionado o alguna duda que le haya surgido a partir de estos conceptos.</p>	PPT Proyector Laptop	Comentarios reflexivos de los participantes	60 min.
"Identificando placeres"	Practicar la introspección respecto al placer propio	<p><b>"TE COMPARTO MI PLACER"</b></p> <p>Cada sesión se dará un periodo de descanso en el cual de 2 a 3 participantes compartirán con el grupo algo que les genera mucho placer (puede ser comida, experiencias, historias, aromas, sonidos, etc) y lo compartirán de manera que puedan transmitir el placer que experimentan</p>	A libre elección de los participantes	Comentarios de los participantes	20 min.
<b>DESCANSO</b>					10 min.
"Estereotipos de género en Nuestra Cotidianidad"	Reflexionar sobre las emociones causadas por los mandatos de género.	<p><b>"LAS COSAS ¿HAN CAMBIADO?"</b></p> <p>Los participantes se dividen en grupos, a cada equipo se le asignará un estudio de caso sobre el cual</p>	Casos de estudios Hojas plumas	Reflexiones de los participantes	60 min

		<p>tendrán que discutir sobre 2 preguntas centrales: ¿Qué emociones creen que están pasando los protagonistas de los casos? y ¿Cómo hubieran reaccionado sus padres ante la situación cuando eran jóvenes?</p> <p>Cada equipo comparte sus casos y sus respuestas y en plenaria se reflexiona sobre 3 preguntas centrales: ¿Qué tanto han cambiado las cosas en la actualidad?, ¿de qué manera el rol de género ha afectado las relaciones entre hombres y mujeres y las emociones de las personas?</p>			
<p>“Mi cuerpo vive el género así”</p>	<p>Comprender la influencia de los aprendizajes de género en la historia personal</p>	<p><b>“VIDEO DEBATE: “LA CULTURA ME DICE...”</b></p> <p>Se muestra a los participantes un video sobre la compilación de varios comerciales de productos para el cuidado personal, el disfrute y necesidades básicas de cada género</p> <p>Posteriormente la facilitadora hace las siguientes preguntas al grupo para propiciar un debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cuáles son los mensajes implícitos que muestran los comerciales?</li> <li>- Según estos comerciales: ¿qué es bello, qué es lo importante, qué nos conviene, qué nos sienta bien, de qué</li> </ul>	<p>Video de comerciales Proyector Bocinas Laptop Hoja de reflexión Plumas</p>	<p>Opinión acerca del video.</p>	<p>60 min.</p>

		<p>manera podemos adquirir prestigio?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Existen diferencias de género en los mensajes enviados? Si es así, ¿Cuáles son?</li> </ul>			
Cierre	Escuchar las emociones, aprendizajes y reflexiones que surgen a partir de las actividades del taller en los participantes.	<p>Los participantes se colocan en círculo, reflexionan brevemente sobre la sesión y expresan brevemente cada uno:</p> <p>¿Qué reflexión me llevo de lo sucedido hoy y cómo me hace sentir esto?</p>		Reflexiones finales de cada participante	20 min.



**TALLER REFLEXIVO-VIVENCIAL**  
**“El Placer de Estar Conmigo y Contigo”**

**Dirigido a:** Adultos jóvenes de 18 a 25 años      **Duración:** 30 horas.

**Objetivo general del taller:** Brindar recursos socio-emocionales a adultos jóvenes que les permitan expresar su erotismo de maneras favorables para su desarrollo personal, basados en el autoconocimiento, buen trato y la equidad de género.

**Propósito:** Identificar el maltrato para reconocer el buentrato

**Sesión: 3      Unidad Temática: 3** *Y la violencia se hizo así: Relaciones Interpersonales*

**Objetivo particular de la sesión:** Reforzar la reflexión sobre las posibles consecuencias de las creencias sobre la sexualidad en las relaciones interpersonales

**Temas:** “Las relaciones en mi historia”, “Y la violencia se hizo así”, “Te Comparto mi Placer”, “Violencia, el pan de cada día”, “Buentrato en mis lazos afectivos”.

TEMA	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD-TÉCNICA	MATERIALES	PRODUCTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Integración de grupo	Generar un ambiente de confianza y cordialidad que propicie la participación activa de lxs asistentes.	<p><b>“MAMÁ POLLITO”</b></p> <p>Los participantes se vendarán los ojos. Ellos sabrán que alguno fue elegido para ser mamá pollito y tienen que buscarla. Mamá pollito será la facilitadora.</p> <p>La instrucción es:  <i>“Cuando encuentren a alguien le dirán &lt;pio pio&gt; si les contesta, es un</i></p>	Paliacate para cada participante	Reflexiones de los participantes	20 min.

		<p><i>hermanito pollito perdido y seguirán buscando, si no contesta nada es mamá pollito o un hermanito pollito que ya la encontró; si lxs encuentran ya no lo suelten, ni contesten a los que se acerquen"</i></p> <p>Caminarán a lo largo del espacio buscándose.</p> <p>Una vez que todos se hayan encontrado, se destaparán lo ojos y la facilitadora les preguntará 2 cosas: ¿Qué emociones surgieron cuando no encontraban a mamá pollito?, y ¿cómo trasladamos esto a nuestro vivir en búsqueda de pareja?</p>			
<p>"Las relaciones en mi historia"</p>	<p>Reflexionar sobre los patrones de conducta que se presentan en las relaciones interpersonales</p>	<p><b>"MI MAPA AMOROSO"</b></p> <p>La facilitadora guía una sensibilización por medio de la cual cada participante traerá a su mente máximo 3 relaciones que consideren más significativas en su vida. Pensarán en cada una de ellas, particularmente con estas preguntas:          ¿Por qué es una relación importante?,          ¿cómo me siento la mayor parte de tiempo en esa relación?, ¿qué es lo que más he disfrutado de esa relación?,          ¿qué es lo que no me ha gustado de esa relación?, ¿cómo se han resuelto los problemas en esa relación?</p> <p>Cada participante recibirá un mapa amoroso por cada relación que haya venido a su mente en el que escribirá las respuestas a las preguntas de la sensibilización.</p>	<p>1 Mapas amoroso por relación para cada participante</p>	<p>Patrones conductuales por cada participante</p>	<p>60 min.</p>

		Compararán qué hay en común en las relaciones. Las coincidencias se comparten en plenaria.			
“Y la violencia se hizo así”	Conocer la relación entre los aprendizajes de género y las dinámicas de poder que generan conductas violentas en las relaciones	<p><b>“CÁPSULA TEÓRICA: Y LA VIOLENCIA SE HIZO ASÍ...”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceptos básicos sobre machismo y relaciones de poder</li> <li>- Violencia en relaciones Interpersonales</li> <li>- Ejemplo: Dinámica de Codependencia</li> <li>- Relaciones de Buentrato</li> </ul> <p>Cada persona expresa una cosa nueva que ha aprendido, reflexionado o alguna duda que le haya surgido a partir de estos conceptos.</p>	PPT Laptop Proyector	Comentarios reflexivos de los participantes	50 min.
“Identificando placeres”	Practicar la introspección respecto al placer propio	<p><b>“TE COMPARTO MI PLACER”</b></p> <p>Cada sesión se dará un periodo de descanso en el cual de 2 a 3 participantes compartirán con el grupo algo que les genera mucho placer (puede ser comida, experiencias, historias, aromas, sonidos, etc) y lo compartirán de manera que puedan transmitir el placer que experimentan</p>	A libre elección de los participantes	Comentarios de los participantes	20 min.
<b>DESCANSO</b>					10 min.

<p>“Violencia, el pan de cada día”</p>	<p>Visibilizar las conductas de maltrato que se han vivido en la historia personal</p>	<p><b>“MI VIOLENTÓMETRO PERSONAL”</b></p> <p>Se les entrega a los participantes una hoja con el Violentómetro realizado por el IPN. La facilitadora explica la demostración de esa herramienta a los participantes.</p> <p>Posteriormente cada participante escribirá una situación en la que haya recibido o ejercido cada uno de los tipos de violencia que ahí se muestran.</p> <p>Se comparte en plenaria haciendo reflexión sobre la violencia existente en las relaciones interpersonales.</p>	<p>Violentómetro Plumas</p>	<p>Experiencias anotadas en el violentómetro personal</p>	<p>60 min.</p>
<p>“Buentrato en mis lazos afectivos”</p>	<p>Identificar recursos de buentrato para relacionarse</p>	<p><b>“GUÍA PARA CUIDAR EL CORAZÓN</b></p> <p>Habrà 3 hojas de papel rotafolio:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Acciones de maltrato en mis relaciones</li> <li>2) ¿Qué espero recibir en cualquier relación afectiva que tengo?</li> <li>3) ¿Qué puedo hacer yo para procurar aquello que espero de una relación?</li> </ol> <p>Los participantes hacen una lluvia de ideas sobre los primeros dos rotafolios, se genera la reflexión de esos dos rotafolios en plenaria y posteriormente en medio de esa reflexión se llena en conjunto el tercer rotafolio.</p>	<p>Papel Rotafolio</p>	<p>Rotafolios con respuestas sobre experiencias y recursos</p>	<p>60 min</p>
<p>Cierre</p>	<p>Escuchar las emociones, aprendizajes y</p>	<p>Los participantes se colocan en círculo, reflexionan brevemente sobre la sesión y expresan brevemente cada uno:</p>		<p>Reflexiones finales de cada participante</p>	<p>20 min.</p>

	reflexiones que surgen a partir de las actividades del taller en los participantes.	¿Qué reflexión me llevo de lo sucedido hoy y cómo me hace sentir esto?			
--	---	--	--	--	--

**TALLER REFLEXIVO-VIVENCIAL**  
**“El Placer de Estar Conmigo y Contigo”**

**Dirigido a:** Adultos jóvenes de 18 a 25 años      **Duración:** 30 horas.

**Objetivo general del taller:** Brindar recursos socio-emocionales a adultos jóvenes que les permitan expresar su erotismo de maneras favorables para su desarrollo personal, basados en el autoconocimiento, buen trato y la equidad de género.

**Propósito:** Generar perspectivas diferentes de erotismo

**Sesión:** 4      **Unidad Temática:** 4 *El Erotismo y yo*

**Objetivo particular de la sesión:** Promover actitudes de satisfacción y bienestar ante la expresión del erotismo

**Temas:** “Lo que sabemos de erotismo”, “Erotismo, mucho más que coito”, “Te Comparto mi Placer”, “Erotismo en mis sentidos”.

TEMA	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD-TÉCNICA	MATERIALES	PRODUCTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Integración de grupo	Generar un ambiente de confianza y cordialidad que propicie la participación activa de lxs asistentes.	<p><b>“UNA HISTORIA ERÓTICA”</b></p> <p>Al centro se pondrán diferentes imágenes que al reverso tendrán un número, cada participante tomará una al azar. La mira, se pregunta ¿qué quiere decir esa imagen?</p> <p>Finalmente cada uno irá colocando las imágenes al centro, diciendo una idea que les venga a la mente con su imagen, que haga referencia a algún</p>	Imágenes enumeradas	Historia erótica	30 min.

		aspecto de la sexualidad y que permita ir creando una historia lo más ágil posible.			
“Lo que sabemos sobre erotismo”	Reflexionar sobre las ideas, creencias y prejuicios sobre erotismo	<p><b>“EROTISMO ES:”</b></p> <p>Se muestra a los participantes un rotafolio con la palabra EROTISMO en sentido vertical.</p> <p>Entre todos los participantes harán un acróstico con las letras usando palabras que se les vengan a la mente sobre erotismo.</p> <p>En conjunto se reflexiona sobre las ideas preconcebidas que tenemos sobre erotismo y la forma en las que se van introyectando en la historia personal.</p>	Rotafolio Plumones de colores	Acróstico	30 min
“Erotismo, mucho más que coito”	Conocer la relación entre los aprendizajes de género y las dinámicas de poder que generan conductas violentas en las relaciones	<p><b>“CÁPSULA TEÓRICA: EROTISMO, MUCHO MÁS QUE COITO”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es el erotismo? Desde diversas posturas</li> <li>- Erotismo en el marco cultural actual</li> <li>- Género y expresión del erotismo</li> </ul> <p>Cada persona expresa una cosa nueva que ha aprendido, reflexionado o alguna duda que le haya surgido a partir de estos conceptos.</p>	PPT Laptop Proyector	Comentarios reflexivos de los participantes	60 min.
“Identificando placeres”	Practicar la introspección respecto	<b>“TE COMPARTO MI PLACER”</b>	A libre elección de los	Comentarios finales de los participantes	20 min

	al placer propio	Cada sesión se dará un periodo de descanso en el cual de 2 a 3 participantes compartirán con el grupo algo que les genera mucho placer (puede ser comida, experiencias, historias, aromas, sonidos, etc) y lo compartirán de manera que puedan transmitir el placer que experimentan	participantes		
<b>DESCANSO</b>					20 min.
“Erotismo en mis sentidos”	Generar un concepto propio de placer	<p><b>“¿CÓMO SE SIENTE SENTIR?”</b></p> <p>Se les cubre los ojos a los participantes y se les invita a caminar cautelosamente sobre el espacio. Cuando sientan que han encontrado su lugar, se colocan en la posición más cómoda para ellos. Realizan brevemente algunos ejercicios de relajación para disponerse a “abrir sus sentidos”. Se van colocando cuidadosamente cada uno de los estímulos dando tiempo a que las personas experimenten y reconozcan las sensaciones que les provoca cada elemento.</p> <p>Al terminar de experimentar con cada elemento, la facilitadora indica algunos ejercicios de respiración para ir regresando al momento presente.</p> <p>Se comparte en grupo y cada participante escribe en una Hoja de</p>	Pañoletas para cubrir ojos Música relajante Bocina con música Incienso Libro de poemas eróticos Elementos comestibles Elementos con diferentes texturas, aceites térmicos Hoja de placeres	Hoja de placeres	120 min.



		Placeres que se le entregará, aquellas cosas que le provocaron placer y las que no, acompañando cada elemento con su respectivo recuerdo o evocación imaginaria que viene a ellos.			
Cierre	Escuchar las emociones, aprendizajes y reflexiones que surgen a partir de las actividades del taller en los participantes.	Los participantes se colocan en círculo, reflexionan brevemente sobre la sesión y expresan brevemente cada uno:  ¿Qué reflexión me llevo de lo sucedido hoy y cómo me hace sentir esto?		Reflexiones finales.	20 min.

**TALLER REFLEXIVO-VIVENCIAL  
“El Placer de Estar Conmigo y Contigo”**

**Dirigido a:** Adultos jóvenes de 18 a 25 años      **Duración:** 30 horas.

**Objetivo general del taller:** Brindar recursos socio-emocionales a adultos jóvenes que les permitan expresar su erotismo de maneras favorables para su desarrollo personal, basados en el autoconocimiento, buen trato y la equidad de género.

**Propósito:** Generar perspectivas diferentes de erotismo

**Sesión:** 5      **Unidad Temática:** 5 *Redescubriendo el placer de habitarme*

**Objetivo particular de la sesión:** Promover la expresión del erotismo para el bienestar

**Temas:** “Buscando mi erotismo”, “Erotismo Compartido”, “Te Comparto mi Placer”, “La Imaginación para Encontrar Placer”

TEMA	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD-TÉCNICA	MATERIALES	PRODUCTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Integración de grupo	Generar un ambiente de confianza y cordialidad que propicie la participación activa de lxs asistentes.	<p><b>“BUSCANDO EL RITMO”</b></p> <p>Cada participante buscará el lugar del salón en el que se sienta más cómodo para estar de pie y se vendará los ojos. Sonará música de diferentes ritmos ante los cuales cada uno irá buscando su propio ritmo y moverá su cuerpo de la manera que le resulte más agradable/placentera. A la mitad del tiempo general seguirán</p>	Bocina Música de diferentes ritmos Pañoletas para vendar ojos	Comentarios finales de los participantes	20 min.

		<p>haciendo lo mismo pero en esta ocasión sin pañoleta y tratando de interactuar con sus compañeros.</p> <p>Finalmente comparten los pensamientos, emociones y sensaciones que experimentaron.</p>			
“Buscando mi erotismo”	Recordar los placeres de la vida a lo largo de la historia personal	<p><b>“TE PRESENTO MI EROTISMO”</b></p> <p>La facilitadora guía a los participantes por una sensibilización en la cuál recuerden todo aquello que les causaba placer a lo largo de su vida a través de diferentes etapas de su historia. Posteriormente se les entrega el material para realizar un collage en el que representen ese erotismo en su vida.</p> <p>Comparten en grupo, reflexionando sobre las cosas en común y las particulares de cada uno, pensando si son cosas que actualmente siguen causando placer y si las llevan a cabo.</p>	<p>Bocinas</p> <p>Musica relajante</p> <p>Tijeras</p> <p>Pegamentos</p> <p>Revistas</p> <p>1 cartulina por persona</p> <p>Colores,</p> <p>plumones</p>	Collage	90 min
“Erotismo compartido”	Practicar la búsqueda de placer compartido por medio del respeto y buen trato	<p><b>“DESCUBRIÉNDOTE, PRESENTÁNDOME”</b></p> <p>(Actividad completamente en silencio)</p> <p>Los participantes se cubren los ojos y caminan en el espacio disponible mientras buscan las manos de sus compañeros, las van reconociendo e identifican al compañero con el que desean trabajar en esta actividad.</p> <p>Al tener a su pareja, toman asiento quedando cara a cara, la facilitadora le</p>	<p>Pañoletas para cubrir ojos</p> <p>Musica relajante</p>	Comentarios reflexivos de los participantes	90 min.

		<p>asigna un turno a cada uno. Cada participante se dedicará a descubrir quién es su pareja por medio del contacto físico con su cara, sus manos, sus brazos. La otra persona podrá poner sus límites físicamente si algo no le resulta cómodo.</p> <p>Una vez que ambos se hallan tratado de descubrir con las manos, se les brindarán elementos con los que puedan interactuar mutuamente para descubrir el placer propio en la misma dinámica.</p> <p>Al terminar comparten su experiencia, primero en pareja y posteriormente con el grupo.</p>			
“Identificando placeres”	Practicar la introspección respecto al placer propio	<p><b>“TE COMPARTO MI PLACER”</b></p> <p>Cada sesión se dará un periodo de descanso en el cual de 2 a 3 participantes compartirán con el grupo algo que les genera mucho placer (puede ser comida, experiencias, historias, aromas, sonidos, etc) y lo compartirán de manera que puedan transmitir el placer que experimentan</p>	A libre elección de los participantes	Comentarios finales de los participantes	20 min
<b>DESCANSO</b>					20 min.
“La imaginación para encontrar el placer”	Practicar el uso de la imaginación para conseguir sensaciones placenteras	<p><b>“LA IMAGINACIÓN DEL DESEO”</b></p> <p>La facilitadora guía a los participantes por una sensibilización donde harán un paseo a través del ambiente que más</p>	Música relajante Bocina Incensos Libro de poemas eróticos	Cuento erótico	60 min.

		<p>disfruten, con elementos que sean muy vivenciales, al final del recorrido comerán una fruta minuciosamente mientras escuchan un poema erótico.</p> <p>Es importante que la sensibilización sea sumamente detallada para lograr que los participantes experimenten diferentes sensaciones.</p> <p>Al finalizar, con esas sensaciones, cada participante escribirá un cuento erótico (no necesariamente sexual) y comparten con el grupo.</p>			
Cierre	<p>Escuchar las emociones, aprendizajes y reflexiones que surgen a partir de las actividades del taller en los participantes.</p>	<p>Los participantes se colocan en círculo, reflexionan brevemente sobre la sesión y expresan brevemente cada uno:</p> <p>¿Qué reflexión me llevo de lo sucedido hoy y cómo me hace sentir esto?</p>		Reflexiones finales.	20 min.

**TALLER REFLEXIVO-VIVENCIAL**  
**“El Placer de Estar Conmigo y Contigo”**

**Dirigido a:** Adultos jóvenes de 18 a 25 años      **Duración:** 30 horas.

**Objetivo general del taller:** Brindar recursos socio-emocionales a adultos jóvenes que les permitan expresar su erotismo de maneras favorables para su desarrollo personal, basados en el autoconocimiento, buen trato y la equidad de género.

**Propósito:** Generar perspectivas diferentes de erotismo

**Sesión:** 6      **Unidad Temática:** 5 *Redescubriendo el placer de habitarme*

**Objetivo particular de la sesión:** Promover la expresión del erotismo para el bienestar

**Temas:** “El Cuerpo como Medio de Placer”, “Conductas de Buen Trato en las Relaciones”, “Te Comparto mi Placer”, “Erotismo en la Cotidianidad”

TEMA	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD-TÉCNICA	MATERIALES	PRODUCTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO
Integración de grupo	Generar un ambiente de confianza y cordialidad que propicie la participación activa de lxs asistentes.	<p><b>“RELAJARSE ES PLACENTERO”</b></p> <p>Los participantes realizan de manera individual una serie de ejercicios de flexibilidad y automasaje con la técnica de “masaje de animales”.</p> <p>Posteriormente se colocan en círculo y practican estas mismas técnicas con el compañero de enfrente, guiados por la facilitadora.</p>	Bocina Música relajante	Comentarios finales de los participantes	20 min.

<p>“El cuerpo como medio de placer”</p>	<p>Identificar las áreas corporales placenteras</p>	<p><b>“MI CUERPO, MI PLACER”</b></p> <p>Es importante que los participantes en esta actividad estén únicamente en shorts y playera sin mangas, con ojos cerrados</p> <p>La facilitadora guiará a los participantes por medio de una sensibilización a ir reconociendo cada parte de su cuerpo minuciosamente, de pies a cabeza. Ante cada parte de su cuerpo irá, preguntándose si les gusta o no y por qué. Después de descubrirlo, harán un recorrido general por su cuerpo tocándolo de manera cuidadosa y placentera agradeciéndole a cada parte la función que tiene en su vida cotidiana.</p> <p>Al finalizar, se les entrega un Mapa Personal del Cuerpo para que puedan marcar aquellas zonas que les son más placenteras y aquellas que no.</p>	<p>Bocinas Musica relajante</p>	<p>Mapa personal del Cuerpo</p>	<p>60 min</p>
<p>“Conductas de Buen Trato en las Relaciones”</p>	<p>Reflexionar sobre las Conductas de Buentrato en las relaciones propias</p>	<p><b>“AMORÓMETRO”</b></p> <p>Cada participante, revisa el violentómetro que elaboraron en la sesión 3.</p> <p>A partir de eso, se les entrega una escala similar a la del violentómetro que se llamará Amorómetro y ahí cada participante anotará desde su</p>	<p>Violentómetro Sesión 3 Amorómetro</p>	<p>Conductas escritas en el Amorómetro</p>	<p>60 min.</p>

		<p>experiencia personal cuáles son las conductas de Buen Trato que pueden realizar hacia las personas con las que se relacionan.</p> <p>Posteriormente reflexionarán sobre la frecuencia con la que actúan de esa manera en sus relaciones.</p>			
“Identificando placeres”	Practicar la introspección respecto al placer propio	<p><b>“TE COMPARTO MI PLACER”</b></p> <p>Cada sesión se dará un periodo de descanso en el cual de 2 a 3 participantes compartirán con el grupo algo que les genera mucho placer (puede ser comida, experiencias, historias, aromas, sonidos, etc) y lo compartirán de manera que puedan transmitir el placer que experimentan</p>	A libre elección de los participantes	Comentarios finales de los participantes	20 min
<b>DESCANSO</b>					20 min.
“Erotismo en la Cotidianidad”	Practicar las sensaciones placenteras en acciones cotidianas	<p><b>“LA IMAGINACIÓN DEL DESEO”</b></p> <p>La facilitadora guía a los participantes por una sensibilización con la fruta de su preferencia. A través de ésta, cada participante será minucioso en la forma en la que prepara su fruta para comerla y en las sensaciones de la fruta en su boca. Es necesario poner atención en las razones por las que es su fruta favorita y dejarse llevar por el antojo hacia ella.</p>	<p>Música relajante Bocina Incienso Libro de poemas eróticos</p>	Experiencia “Mi fruta favorita es...”	70 min.



		<p>Escriben su experiencia en la hoja “Mi fruta favorita es...” poniendo énfasis en las sensaciones que les provoca.</p> <p>Colocan sus escritos en una pared donde todos los compañeros podrán leerlas y finalmente expresar si con esa descripción hay alguna otra fruta que se les antoje.</p>			
Cierre de taller	Escuchar las emociones, aprendizajes y reflexiones que surgen a partir de las actividades del taller en los participantes.	<p>Se entrega a cada participante un sobre con todas sus actividades y las revisarán durante unos minutos. Compartirán 2 aprendizajes significativos que se llevan del taller y anotarán 2 experiencias placenteras que le sugerirían a otra persona experimentar con base a su propio placer y los depositarán en el Frasco del Deseo.</p> <p>Cada participante compartirá qué expectativas ha cubierto el taller y retroalimentaciones para mejorarlo.</p> <p>Finalmente se les hace entrega de un kit con elementos del sensorama para que puedan utilizarlos a favor de su placer.</p>	Sobres con actividades Hojas pequeñas Frasco del placer Kit Sensorama	Reflexiones finales.	50 min.

## ANEXO 2. CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN

### Apreciación inicial

#### Taller: “El Placer de Estar Contigo y Conmigo”

Es importante para nosotrxs conocer tus motivaciones, expectativas y aprendizajes que tienes respecto a este taller de crecimiento personal con la finalidad de poder brindarte una mejor guía y acompañamiento.

#### Instrucción:

A continuación, se presentan una serie de reactivos, por favor léelos cuidadosamente y contesta lo más sincera posible. La información que proporcionas es confidencial, única y exclusiva de uso interno. Es importante que no dejes ninguna pregunta sin contestar.

#### Datos generales

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_

Orientación Sexual: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_

Escolaridad: \_\_\_\_\_

Religión: \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_

- 1) ¿Qué fue lo que te motivó a participar en este taller?
- 2) ¿Has participado en algún otro taller de crecimiento personal con anterioridad? De ser el caso ¿Podrías contar tu experiencia en general?
- 3) ¿Qué esperas encontrar en el taller? (aprendizajes, recursos, experiencias)
- 4) ¿Existe alguna problemática específica en tu historia de vida o tu cotidianidad que te motive a tomar éste taller?

5) Desde tu experiencia, ¿consideras que existe alguna diferencia en la manera de expresar el erotismo entre los hombres y las mujeres? Menciona algunos ejemplos

6) A continuación se presentan unas palabras, debajo de ellas escribe lo primero que se te venga a la mente con cada concepto:

SEXUALIDAD	SEXO	GÉNERO	EROTISMO

VINCULACIÓN ERÓTICO-AFECTIVA	HOMBRE	MUJER	VIOLENCIA

7) ¿De qué manera consideras que podrías incluir los aprendizajes de este taller en tu vida cotidiana?

## **Apreciación final.**

### **Taller: “El Placer de Estar Contigo y Conmigo”**

Para el equipo de trabajo de este taller es muy importante conocer tu opinión y los aprendizajes que has adquirido con la única finalidad de poder seguir aportando y brindarles una grata experiencia a más personas.

Te agradeceremos que respondas el siguiente cuestionario:

#### **Instrucción:**

A continuación, se presentan una serie de reactivos, por favor léelos cuidadosamente y contesta lo más sincera posible. La información que proporcionas es confidencial, única y exclusiva de uso interno. Es importante que no dejes ninguna pregunta sin contestar.

Datos sociodemográficos

Nombre: \_\_\_\_\_

- 1) Para ti ¿qué fue lo más complicado y lo más fácil de comprender en este taller?
- 2) Menciona entre 3 y 5 aprendizajes concretos que te llevas del taller y cómo los puedes poner en práctica en tu vida cotidiana
- 3) De los ejercicios realizados ¿cuál fue el más significativo para ti y por qué?
- 4) ¿Hubo algún ejercicio, tema o momento del taller que te resultara desagradable o incómodo de abordar?
- 5) Con base en las expectativas que tenías al inicio del taller, ¿cuáles de ellas se cumplieron y qué elementos encontraste que no esperabas en un inicio?
- 6) ¿De qué manera influye tu presencia en el taller en:

- a. Tus vinculaciones afectivas:
  
  - b. La vivencia de tus roles de género
  
  - c. La exploración de tu erotismo
- 
- 7) Respecto al desempeño de la facilitadora ¿Qué te agradó y qué mejorarías?
  
  - 8) Respecto al espacio ¿Qué te agradó y qué mejorarías?
  
  - 9) ¿Qué opinas respecto al manejo del tiempo que se brindó a la parte teórica y vivencial en el taller?
  
  - 10) En general, ¿qué cambiarías del Taller “El Placer de Estar Contigo y Conmigo” para mejorar la experiencia?