

Cuadernillo 2

CAPÍTULO 4

SEXUALIDAD Y PLACER



¿Por qué hablamos de sexualidad y placer?

Se trata de un tema poco conversado y poco compartido en el ámbito de la salud pública. Por eso, se propone romper los silencios y tabúes que existen alrededor de la sexualidad, el placer, lo erótico y el sexo para crear momentos de reflexión, que permitan intercambiar saberes y búsquedas sobre el deseo y los placeres sexuales.

Históricamente el placer es “algo de lo que no se habla”. Esto ha llevado a que no se comparta información sobre cómo se distribuyen desigualmente los placeres, así como también a considerar que hablar de sexo o de lo sexual está mal visto.

En el abordaje de este material, se propone generar curiosidad y construir saberes sobre sexualidad desde una perspectiva de cuidados y derechos, que permita desandar prejuicios, mandatos y estereotipos. De esta forma, puede ser posible construir una vida sexual placentera, plena, sin presiones ni violencias, centrada en la construcción de la libertad.



1. Contenidos clave

¿Qué es la sexualidad?

Es un aspecto de la vida que se desarrolla en todos los ciclos vitales. Esta se construye, habita y transforma a lo largo de la existencia. La sexualidad se relaciona con las formas de comunicarse, de entablar relaciones, con la búsqueda de deseos y la exploración de los placeres, el contacto con el propio cuerpo, las emociones, la imaginación sexual, las prácticas y las fantasías. Muchas veces se asocia únicamente a la genitalidad, al sexo o a los “órganos sexuales”. Así, se la reduce a una sola dimensión y no se logran transitar las distintas formas en que atraviesa la vida de las personas.

La sexualidad es una **construcción social, cultural e histórica** que organiza un conjunto de prácticas, discursos, representaciones, normas, valores, reglas de comportamiento, acuerdos no explícitos o tácitos, miradas y actitudes del orden del deseo, relacionadas con la genitalidad, el cuerpo, los pensamientos, las emociones, las expectativas, las expresiones, las frustraciones y los tabúes.

Al ser un **producto social**, responde a formas de ver, sentir, ser y estar de las personas. Es decir que tanto los medios de comunicación, las publicidades, las novelas, la literatura, como las instituciones (la escuela, las familias, etc.) van contorneando los deseos, prácticas y estableciendo guiones. Por ejemplo, cómo tener sexo, cómo tener un orgasmo, cómo desear, cómo amar, etc.

Estos guiones funcionan como mandatos (el debe ser), los cuales crean **estereotipos de género** (lo que supuestamente es). Algunos de los más conocidos son: el varón tiene un deseo sexual hacia las mujeres; las mujeres desean sexualmente a los varones; los varones siempre tienen deseo sexual; las lesbianas desean sexualmente a todas las mujeres; en una pareja homosexual siempre hay alguien que hace de varón (activo) y otra de mujer (pasivo), entre otros.

Es importante visibilizar estos entramados para poder crear narrativas y sentidos sobre las sexualidades que **respondan a la experiencia real de la búsqueda de placer de las personas**, y no a estereotipos que limitan la libertad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en “La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo”, define la sexualidad como:

- Un aspecto central del ser humano que está **presente a lo largo de la vida**.
- Incluye el sexo, las identidades, los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones.
- Está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

¿Cómo explorar el placer sexual desde los cuidados?

El **placer sexual** es la vivencia de goce, disfrute y exploración del deseo erótico que puede o no incluir orgasmos. Existen muchas formas de explorarlo y una gran diversidad de prácticas sexuales que se vivencian de un modo muy personal y de distintas maneras, de acuerdo a los diferentes momentos de la vida.

En la **sociedad patriarcal**, el placer sexual suele medirse a partir de ciertos parámetros que no tienen en cuenta las vivencias, experiencias y búsquedas individuales. Éste parece estar asociado únicamente al coito heterosexual, cuya primacía está referida al disfrute del varón. Se considera que la relación sexual es “exitosa” cuando hay eyaculación masculina. Generalmente, cuando se nombra el placer sexual suele estar reducido al orgasmo como



una meta a alcanzar, sin importar con quién se esté compartiendo. Esto se sostiene bajo **el mandato social del varón como proveedor sexual de las mujeres**. Se suma el poco interés médico sobre el **placer**, dado que las relaciones sexuales han estado vinculadas a fines meramente reproductivos.

Los estudios científicos y médicos siempre han estado apoyados sobre una **concepción binaria heterosexual y cisexista**.. Se ha investigado y analizado la interpretación de que existen dos sexos biológicos (varón-mujer). Por ejemplo, a mediados del siglo XX en ámbitos médicos y psicológicos, se afirmaba que el orgasmo de las mujeres con vulva se alcanzaba por la penetración vaginal y que ésta era la forma más adecuada de lograrlo. Luego, otras encuestas y estudios confirmaron que **la mayoría experimenta el orgasmo por estimulación del clítoris y no sólo por penetración**.

Las investigaciones y estudios sobre placer y salud sexual continúan avanzando hasta el día de hoy. Gracias a las luchas feministas, comenzó a ser un tema de debate y, de esta manera, ha ido adquiriendo mayor relevancia política. Esto posibilitó **incluir el placer sexual dentro de los programas de salud, en tanto política pública y como un derecho**.

Brecha orgásmica

La brecha orgásmica es una categoría que sirve para **problematizar el derecho de las mujeres de llegar al orgasmo en las relaciones heterosexuales**. Desde el activismo feminista se utiliza este término para dar cuenta de la falta de información, los miedos, la vergüenza y las prohibiciones que obstaculizan y limitan a muchas personas en su vida sexual. Este concepto intenta dar cuenta de cómo en el orden sexual patriarcal **las relaciones sexuales heterosexuales están sujetas a las mismas relaciones de poder que existen en otros ámbitos de la vida**.



¿Cómo disfrutar de las prácticas sexuales desde los cuidados?

Hablar de disfrute implica buscar las formas en que todas las personas se sientan cómodas y cuidadas en los encuentros sexuales o en la exploración del propio cuerpo. **Audre Lorde**, escritora afroamericana, feminista, lesbiana y activista por los derechos civiles (1932-1984) consideraba lo erótico como un poder, una capacidad, una potencialidad que supone fundamentalmente **conocer el propio cuerpo para el descubrimiento de lo inesperado e inexplorado**.

Este disfrute históricamente ha sido dejado de lado, prohibido o considerado como tabú y algo vergonzoso. Una de las consecuencias de esto es la **falta de comunicación e información sobre los cuidados y las prácticas**, las pocas posibilidades de exploración y de acompañamiento para poder experimentar(se), observar(se), reconocer(se) en el disfrute.

Por eso, es muy importante que los imaginarios sobre sexualidad y placer se expandan más allá de las biografías de cada persona. Las diferencias étnicas, de clase social, de género, etarias, de corporalidad o discapacidades abren caminos que pueden incluir estrategias eróticas propias. **¿Qué es el erotismo para una persona con discapacidad intelectual a la que se le niega el acceso a la sexualidad?** ¿Cuáles son las estrategias eróticas? ¿Qué desean las personas con discapacidad? ¿Cómo se acompaña la autoexploración sexual de una niña autista? Estos son algunos ejemplos. No es posible dar por sentado que las estrategias eróticas que utilizan unas personas son comprensibles para todas. **No se sabe qué desean las otras personas;** este vacío es la aventura fundamental en el enriquecimiento de la mirada sobre el erotismo.

El poder que tiene el erotismo es el autoconocimiento del propio cuerpo para poder cuidarlo y establecer acuerdos, compartir experiencias, conocer los riesgos y poder decidir libremente.

Algunas prácticas eróticas y sexuales han sido consideradas moralmente válidas y/o aceptadas socialmente, mientras que otras han sido etiquetadas como perversiones, lujurias y desenfrenos. También se ha asociado el cuidado, generalmente, a las parejas monogámicas, heterosexuales y estables o duraderas.

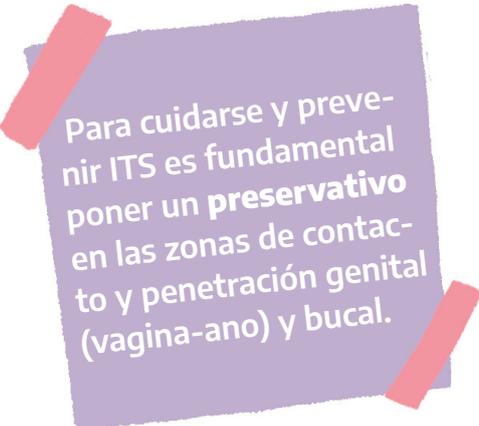
Es necesario desandar algunas nociones para poder acercar información y conocimiento sobre algunas formas y vivencias sexuales en el marco de los cuidados:

Masturbación

Se trata de una práctica que implica que una persona, de cualquier género y edad, **se provoque a sí misma o a otra persona, placer o estimulación sexual**. Las maneras de hacerlo son muchas y dependen de las fantasías y de las posibilidades de movimiento de cada quien. Puede ser a través de muchas acciones: tocarse, frotarse, besarse, apretarse, mirar, hablar, etc. Para poder romper con los prejuicios, es importante tener en cuenta que la masturbación puede ser la exploración de una persona consigo misma, con otra u otras personas, con una pareja sexoafectiva y también puede incluir objetos o juguetes sexuales. Es importante **acordar y consentir la práctica —tema que desarrollaremos en las siguientes páginas—**, así como considerar la higiene y los cuidados. Si algo genera incomodidad o desconfianza, es bueno poder hablar y comunicarse.

Juguetes sexuales

Son **objetos que sirven para estimular y generar o generarse placer**. Existen en una gran variedad, de todas las formas y preferencias. La elección de uno no depende de la identidad de género de la persona, sino del deseo y las fantasías para la aventura sexual. Estos juguetes **pueden ser usados de manera individual o grupal**. Si se intercambia el juguete en el mismo encuentro sexual, se



Para cuidarse y prevenir ITS es fundamental poner un **preservativo** en las zonas de contacto y penetración genital (vagina-ano) y bucal.

recomienda cambiar el preservativo y usar uno nuevo. **La higiene de los juguetes sexuales es fundamental antes y después de ser utilizados.** Esta depende del tipo de objeto y material con el que se juegue. Pueden conseguirse en locales para personas adultas llamados “Sexshop”.

Sexo anal

El sexo anal es una práctica sexual de **penetración en el ano**. Esta puede ser con un dildo, un pene o con un juguete sexual. Existen muchos prejuicios contra esta práctica, muchos de ellos asociados a que la penetración anal se da exclusivamente en relaciones no heterosexuales. Se trata de una práctica sexual que no es exclusiva de un género u orientación sexual; quienes la practican son personas de todos los géneros. Como toda práctica sexual implica el **consentimiento de la otra persona, el acuerdo de cómo se va a llevar a cabo la penetración y los cuidados e higiene a tener en cuenta**. Por ejemplo, la utilización correcta del preservativo y uso de lubricantes a base de agua, dado que el ano no tiene lubricación propia y es una mucosa más propensa a lesiones a través de las cuales se puede transmitir una ITS.



Encuentros sexuales grupales

Estos se dan cuando participa un grupo de personas, consintiendo prácticas sexuales entre sí. Entre esas prácticas pueden incluirse el sexo y también el voyerismo, que es observar, mirar o ser testigos del encuentro. Para poder llevar a cabo un encuentro grupal placentero y cuidado, es importante llegar a **acuerdos sobre las prácticas sexuales que cada participante puede y quiere hacer, así como los modos de cuidados e higiene**. El uso de preservativos para las prácticas de penetración (vaginal, oral y anal) debe siempre contemplarse para poder prevenir ITS.

Pornografía

Es el conjunto de obras (distribuidas a través de diferentes medios, como películas, revistas, libros, televisión, música e internet) que presentan **contenidos sexuales explícitos con el objetivo de provocar la excitación** en quien las consume. Ha sido criticada por diversas razones, tales como presentar prácticas sexuales que hacen foco sólo en la penetración coital, fomentar conductas poco saludables (como relaciones sexuales sin protección contra las ITS), por cosificar los cuerpos, y por reforzar estereotipos de género y mandatos sexuales (por ejemplo, se centra en el varón cis heterosexual adulto sin discapacidades y en los orgasmos reiterados como fin único). Es importante señalar que **su producción y difusión entre personas adultas** —siempre que no involucre menores, lo cual constituye un delito—, debe enmarcarse **dentro de la libertad de expresión**, como cualquier otro tipo de contenido, razón por la cual su consumo no puede condenarse.

Si hay dudas sobre las prácticas sexuales, o sobre cómo llegar al orgasmo, tanto en la masturbación como en relaciones sexuales, es posible acceder a una consulta médica para tener información. Toda consulta médica es confidencial y la misma se sostiene garantizando el respeto a la intimidad y la dignidad de la persona, para poder ejercer de manera autónoma su voluntad.

Esto quiere decir que lo conversado en la consulta forma parte del secreto profesional, y que es un derecho recibir la información necesaria para poder aceptar o rechazar determinadas terapias o procedimientos.

¿De qué hablamos cuando hablamos de relaciones sexuales?

Las relaciones sexuales son los modos que tienen las personas de vincularse y comunicarse sexualmente. Estos modos de relacionarse están atravesados por la cultura, las creencias y los valores. Por ello es importante tener en cuenta que **en toda relación sexual tiene que existir comunicación, consentimiento, acuerdos y aceptación para poder compartir** de la manera más placentera y cómoda posible.

Son llamadas también relaciones sexoafectivas, en tanto hay emociones involucradas, abarcan una multiplicidad de opciones y vivencias. Para poder elegir y vivir estas experiencias con mayor bienestar, cuidados y placeres es importante acceder a información válida y confiable.

Las relaciones sexuales incluyen distintas prácticas sexuales como tocarse, frotarse, lamer, chupar, jugar con objetos sexuales, mimarse, besarse y muchas otras que posibilitan ampliar la imaginación y los placeres. Si bien existen mandatos y guiones sexuales preestablecidos, también coexisten fugas de deseo a esos mandatos que se pueden construir y consensuar junto a otras personas.

¿Qué es el consentimiento sexual?

El consentimiento sexual es el acuerdo que se da entre las personas partícipes para tener sexo o empezar un juego de seducción. Se da como un proceso, se acuerda de manera implícita y explícita la voluntad del encuentro sexual, las prácticas y el momento. El consentimiento y el cuidado de la salud son fundamentales para vivir una vida sexual placentera.

Todo acuerdo y consentimiento sexual es dinámico: las ganas, el deseo, la propia práctica sexual, todo puede cambiar, transformarse y el consentimiento puede quedar suspendido. Es decir que una persona puede consentir y aceptar hacer algo, desear una práctica sexual pero también puede arrepentirse, dejar de desearlo o no querer hacerlo en otro momento. **Por lo tanto, es importante reconocerlo, comunicarlo, respetarlo y hacerlo respetar.** El consentimiento sexual es la manera de establecer que todas las partes involucradas en la relación sexual, lo

hacen con la capacidad de entender lo que se está aceptando y acordando. Para que esto sea factible tiene que existir la libertad para acordar lo que se desea hacer sin que exista ningún condicionante, manipulación, coerción o insistencia.

El consentimiento no sólo se debe dar en las relaciones y vínculos sexoafectivos de largo plazo, sino también en las relaciones y encuentros sexuales ocasionales. Poner emociones en palabras, sobre lo que se desea y no desea, puede ser también un modo erótico de encontrarse.

En muchos casos, se hace presente una concepción abstracta y racionalista del consentimiento: ¿Cómo podría expresarlo alguien que no tiene lenguaje verbal? ¿O cuyas posibilidades de comunicación son distintas y es necesario utilizar adaptaciones para expresarse, como puede ser la situación de algunas personas con discapacidad intelectual? En este punto, es muy importante dar cuenta de que las personas consienten o no. A veces consienten la aventura o el riesgo, a veces consienten para dejar de consentir al instante siguiente, como todo lo que sucede en la prolongación de un tiempo dado entre personas, a veces incluso conviven las sensaciones de agrado con incomodidad. Lo central es siempre acompañar y proveer herramientas para la expresión del deseo o de la pregunta erótica de todas las personas, y nunca dar por sentado ese deseo.

Violencia Sexual

Es complejo dar cuenta de la libertad y el entendimiento pleno en situaciones donde está involucrada la sexualidad. Las relaciones sexoafectivas están atravesadas por relaciones de clase, poder, etnia, edad, funcionales, corporales y culturales.

Estas relaciones de poder siempre están presentes y en constante movimiento. Dentro de las sociedades patriarcales, se encuentran distribuidas de manera desigual y se reproducen desde distintas instituciones, a través de prejuicios y estereotipos de género sobre lo masculino y lo femenino. Históricamente se ha sostenido el ejercicio del poder de manera opresiva, limitando las capacidades de acción y decisión de las personas. Así, el sexo no consentido forma parte de muchos encuentros sexuales, dando lugar a situaciones de abusos y violaciones que han sido registrados de manera estadística¹.

Violencia sexual

La violencia sexual corresponde a un tipo de violencia por razones de género que puede comprender:

- **Obligar a alguien a tener relaciones sexuales sin consentimiento, incluso si se da dentro de un vínculo de pareja o con personas que ejercen el trabajo sexual.**
- **Exigir realizar una práctica sexual que la otra persona no quiere.**
- **Negarse a usar preservativo durante la relación sexual.**
- **Obligar a alguien a mirar, tocar, o masturbar a otra persona.**
- **El acoso sexual.**
- **El abuso sexual.**
- **La prostitución forzada y la explotación sexual.**

Línea 144: atención telefónica gratuita a mujeres y diversidades de la provincia de Buenos Aires en situación de violencia por razones de género. Funciona los 365 días del año.

En los casos donde hay alguna situación de violencia sexual, es importante brindar una escucha activa y poner en marcha los protocolos de protección de derechos. En los casos de violación, es fundamental acudir a un servicio de salud y solicitar especialmente todas las prestaciones incluidas en el kit de respuesta inmediata: anticoncepción de emergencia, profilaxis de VIH e ITS y vacunas; así como la atención en todas las esferas que lo requiera.

La denuncia no es requisito para la atención médica. Denunciar es un derecho y una decisión para que se sancione a la persona que cometió la agresión.

¹A partir del Informe Estadístico 2022, realizado por el Ministerio Nacional de Mujeres, Géneros y Diversidad, se registró un análisis de situaciones de conductas violentas. En el caso de conductas violentas para el tipo de violencia sexual, predominan contacto físico sin consentimiento (17,5%) y la obligación de mantener relaciones sexuales (con el agresor o con otras personas) (16,5%). Las conductas de abuso y violación fueron experimentadas por 12,3% y 8,3% de las personas en situación de violencia respectivamente. Estos datos nos muestran el modo en que se experimenta el daño sexual en las situaciones de violencia. Fuente: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/2023/02/informe_estadistico_sicvg_2022_.pdf

¿Cómo desmitificar la sexualidad en las personas mayores?

La sexualidad **no tiene límite de edad para su expresión, deseo, búsqueda y placer**. Una persona que desea, toca, quiere o es querida consigue un fuerte sentido de valoración de sí misma, especialmente durante la vejez.

Existen muchos **prejuicios culturales hacia las personas mayores en relación a su sexualidad**, a causa de la imagen distorsionada que se ha construido. Es habitual no tocar el tema o evadir preguntas vinculadas a la sexualidad durante esta etapa, porque se presupone que no existe ninguna expresión sexual. En los equipos de salud pocas veces se aborda esta temática, lo cual genera un vacío de apoyo y acompañamiento entre quienes brindan atención.

Si bien el envejecimiento puede modificar las respuestas sexuales, esto no significa que se termine. **No hay límite etario ni de salud para tener deseos sexuales y búsqueda de satisfacción**. Asimismo, para acompañar a personas mayores, es necesario tener en cuenta una perspectiva de género y cuidados.

Por eso se debe:

- Promover acciones que faciliten y acompañen la exploración del deseo y el placer sexual durante esta etapa de la vida.
- Respetar la intimidad.
- Orientar y acompañar las expresiones sexuales de manera comprensiva y cuidada.
- Respetar la identidad de género y los pronombres.
- Promover y acompañar la comunicación de las sexualidades, sin vergüenza ni prejuicios.
- Brindar información sobre prevención de ITS.

- Brindar información sobre prácticas cuidadas y consentidas.
- Indagar qué asistencia podrían necesitar personas mayores y personas de todas las edades para poder acceder a su sexualidad. La asistencia es la posibilidad de **recibir apoyos para situaciones sexuales concretas o escenas eróticas**. Por ejemplo, si una persona no controla esfínteres, un supositorio es un buen aliado para una situación sexual. Otro ejemplo; si una persona no puede destaparse y quiere masturbarse, le puede solicitar a quien la cuida que la destape, la ayude a acomodarse físicamente para la práctica, la deje destapada y le permita estar sola por el tiempo que la persona razonablemente solicite. **Ayudar a planificar los encuentros sexuales para que las personas estén lo más cómodas posibles** es parte de la asistencia.



2. Reflexiones previas al encuentro



A continuación, se invita a reflexionar sobre estas preguntas, antes de comenzar a planificar actividades. Esto permitirá, como facilitador o facilitadora, tener en cuenta la propia experiencia, prejuicios y dudas a la hora de compartir información con otras personas acerca de los conocimientos, sensaciones y experiencias previas en relación a la sexualidad y el placer:

- ¿Qué ideas aparecen primero cuando pensás en sexualidad?
- ¿Alguna vez sentiste que alguien asumió algo de tu sexualidad sin conocerte realmente?
- ¿Alguna vez asumiste la sexualidad de una persona por su expresión de género?
- ¿Dónde y cómo considerás que se expresa lo erótico?
- ¿Creés que las personas nacen heterosexuales?
- ¿En las relaciones sexuales hablás sobre lo que te gusta y lo que no te gusta?
- ¿Considerás que es incómodo hablar de placer sexual?
- ¿Creés que existe una norma sexual?

También se proponen algunas preguntas para reflexionar grupalmente con el equipo que va a facilitar actividades o encuentros individuales en torno a estos temas:

- ¿Cuál es la mirada preponderante de los equipos de salud sobre la sexualidad? ¿Qué se suele dejar de lado?
- ¿Se siente incómodo hablar de sexualidad?
- ¿Se trabaja en los equipos de salud el placer sexual como un derecho?
- ¿Consideran que se asocia el deseo sexual con la genitalidad?
- ¿Se ponen en palabras los miedos en un encuentro sexual?
- ¿Escucharon hablar del consentimiento sexual?
- ¿Se comparte información sobre prácticas sexuales?
- ¿Consideran que sigue siendo tabú hablar de sexo?
- ¿Existen prejuicios sobre el sexo grupal?
- ¿Existen prejuicios sexuales hacia las personas LGTBI+ ?
- ¿Se habla de placer sexual en los equipos de salud?
- ¿Se piensa un abordaje de salud sexual integral para personas adultas mayores? ¿Para personas con discapacidad? ¿Y para adolescentes?

3. Actividades

Rompehielos: a partir de la pregunta “**¿Dónde se encuentra la sexualidad en el cuerpo?**”, se pide a las personas participantes que escriban en un papel tres ideas, emociones o vivencias que vengan a su mente cuando piensan en sexualidad.

Aquí se debe dejar muy claro que **nada de lo que se diga va a estar mal**, que pueden aparecer risas vergonzosas, que puede haber personas que no quieran participar al principio, que se realicen chistes. Esto será parte de las resistencias lógicas que surgen al querer hablar de un tema que siempre fue tabú.

Se tendrán tres afiches con los siguientes títulos: “**lugares**”, “**ideas**” y “**emociones**” (se pueden usar imágenes que representen dichas palabras). Luego de que todas las personas escriban, se les pedirá que compartan lo que pensaron y cuenten por qué eligieron esas palabras. Cada participante deberá pegar su papel en un afiche correspondiente y compartir con el resto su elección.

Posteriormente, se procederá a explicar **cómo la OMS define la sexualidad (ver en contenidos clave)**, entendiendo que de alguna forma todas las palabras pensadas son válidas, **no hay opciones “correctas” o “incorrectas”**. Puede proponerse como parte del cierre que las personas identifiquen a qué parte de la definición corresponde cada una de sus palabras escritas.

Actividad 1

GRUPAL O INDIVIDUAL

Objetivos: habilitar la conversación sobre el placer.

Pensar el placer desligado de las prácticas sexuales.

Reconocer lo erótico.

Desarrollo: se pide a las personas participantes que se tomen un momento para **pensar en aquellas cosas que les dan placer**, pueden redactar algo concreto que les guste hacer, una experiencia, un fragmento o frase de una canción, poema, cuento, textos, frases escuchadas o aquellas que sean placenteras. Deberán escribirlas en papel de la forma más breve posible. Es importante aclarar que **esto será compartido con el resto**.

Luego, se les entregará un tubo de cartón con el que deberán compartir en forma de “susurros” lo escrito con el resto del grupo. Se coloca uno de los extremos del tubo cerca del oído de quien va a “escuchar” y el otro extremo es utilizado por quien susurra. Se recomienda que se realice dicho ejercicio como ejemplo para que todas las personas entiendan y no afecte el clima de trabajo durante el desarrollo (en caso de ser una actividad individual, esta parte se suprime).

La dinámica comenzará haciendo caminar a todas las personas participantes por el espacio. En la medida que se van cruzando con otras personas, deberán **poner en el oído de la otra persona el tubo y contarle “susurrando” lo que les da placer**.

Luego de esta dinámica, se dividirá al grupo en pequeños subgrupos de 3 a 5 personas aproximadamente.

La consigna ahora será, en una primera instancia, que compartan lo que escribieron sobre sus gustos y placeres. Una vez que hayan compartido, la siguiente consigna será **pensar en la palabra “erotismo o erótico”**, reconocer qué se sabe de esta palabra, cuáles son las formas de expresión.

A partir de esto, cada subgrupo deberá **armar una definición** que pueda integrar ejemplos.

Cierre: cada grupo compartirá lo escrito, expresando en qué cosas se pusieron de acuerdo con mayor facilidad y en cuáles costó más el acuerdo.

Será importante conversar sobre aquellas **ideas que se acerquen al concepto de erotismo.**

Para terminar el encuentro se les va a regalar un **poema en voz alta.** Se pide a las personas participantes que elijan un lugar donde sentarse, ponerse cómodos o cómodas, que cierren los ojos y respiren profundamente.

Se recomienda generar un clima de tranquilidad, concentración y atención, se puede sumar una música suave que no tape la voz del relato. Quien lea el poema deberá hacerlo de forma pausada, pudiendo enfatizar la voz en los momentos que sea necesario (lo mejor será leer el poema con anterioridad para poder practicar su lectura) y **que cada palabra, cada verso, cada estrofa, pueda ser interiorizada por quienes escuchan.** Al finalizar la lectura se puede compartir una reflexión final sobre ella: **qué les generó, si les gustó o no, cómo se sintieron.**

“POEMA Nº 12” de Oliverio Girondo

Se miran, se presienten, se desean,
se acarician, se besan, se desnudan,
se respiran, se acuestan, se olfatean,
se penetran, se chupan, se demudan,
se adormecen, despiertan, se iluminan,
se codician, se palpan, se fascinan,
se mastican, se gustan, se babean,
se confunden, se acoplan, se disgregan,
se aletargan, fallecen, se reintegran,
se distienden, se enarcan, se menean,
se retuercen, se estiran, se caldean,
se estrangulan, se aprietan, se estremecen,
se tantean, se juntan, desfallecen,
se repelen, se enervan, se apetecen,
se acometen, se enlazan, se entrechocan,
se agazapan, se apresan, se dislocan,
se perforan, se incrustan, se acribillan,
se remachan, se injertan, se atornillan,
se desmayan, reviven, resplandecen,
se contemplan, se inflaman, se enloquecen,
se derriten, se sueldan, se calcinan,
se desgarran, se muerden, se asesinan,
resucitan, se buscan, se refriegan,
se rehúyen, se evaden y se entregan.

Actividad 2

GRUPAL

Objetivos: reflexionar sobre la idea de consentimiento, la posibilidad de decir “sí” o “no” como valor.

Habilitar la idea de placer como sensación válida y subjetiva de cada ser humano.

Desarrollo: dispuesto el grupo en ronda, se le explicará que el objetivo del juego es **intercambiar constantemente los lugares entre quienes participan**. Para esto, se designará a una persona para que inicie el juego. Esta deberá mirar a una persona de la ronda y decirle “**voy**”, quien recibe esta indicación, deberá decir “**vení**”, habilitando a que quien dijo “voy” pueda caminar hacia su lugar para ocuparlo. Al mismo tiempo, y antes de que la otra persona llegue, quien dijo “vení” deberá buscar a otra persona con quien intercambiar sitio utilizando la misma dinámica. Lo importante es que cada persona que sale de su lugar tenga otro lugar vacío para llegar. Si quedara alguna persona sin lugar, se volverá a empezar.

Una vez que lo anterior funcione de forma fluída, la dinámica debe complejizarse proponiendo que **cuando a una persona se le dice “voy”, ésta pueda negarse**, haciendo que quien se debe mover deba continuar preguntando a otras personas de la ronda hasta que alguien le diga “vení”.

Al finalizar este juego se propondrá que las personas participantes cuenten **cómo se sintieron realizando el juego**, qué les llamó la atención, si hubo algo que no les gustó.

Preguntas importantes para incluir durante esta charla:

- ¿Cómo se sintieron al tener que decir “vení” cada vez que alguien les decía que iba?
- ¿Qué pasó cuando pudieron decir que no? ¿Hubo alguna emoción diferente?



Estas preguntas referidas al juego permitirán que se pueda conversar sobre las sensaciones que causan aquellas situaciones en las que sólo podemos decir sí y aquellas donde podemos decir que no. En este momento se preguntará si conocen la palabra “**consentimiento**”, qué quiere decir y qué implica. Si existiera la posibilidad, aquí sería ideal ver el siguiente video: **El consentimiento es simple como el mate** <https://www.youtube.com/watch?v=ODkvBuSKzPI>. Si no se tuvieran los medios para poder verlo, también podría ser representado.



A continuación, se dividirá al grupo en pequeños subgrupos para reflexionar sobre lo siguiente:

- **¿Cuáles son los límites del placer?**
- **¿Suele sentirse culpa frente al propio placer?**
- **¿Se suelen consensuar situaciones por el placer de otras personas? ¿Dónde queda el placer propio?**
- **¿Esto es igual para todas las personas? ¿Consideran que hay quienes tienen privilegios para no consensuar?**

Se les pedirá que, luego de conversar sobre lo anterior, pasen en limpio las ideas para compartirlas de forma creativa (puede ser una canción, poema, representación teatral corta, realizar una reversión de alguna historia, etc.) y ser mostradas al final del encuentro.

Cierre: este será el momento de exponer lo trabajado en subgrupos. Cada grupo pasará a mostrar lo trabajado a partir de la elección realizada. Para finalizar, se propondrá una **dinámica de despedida**, estableciendo previamente **cuatro formas de saludarse**, por ejemplo: abrazo, beso en el cachete, codo con codo, choque de manos. Las personas deberán caminar por el espacio y al encontrarse de a dos, una preguntará: “**¿te puedo saludar con...?**” Si la otra persona da su consentimiento, se llevará adelante esta forma de saludo, si no, deberá plantear otra de las cuatro establecidas, que le resulte más cómoda. Luego se continuará caminando por el espacio al encuentro de otras personas y otros saludos de despedida.



Actividad 3

**GRUPAL, INDIVIDUAL
O PARA EQUIPOS
DE SALUD**

Objetivos: reflexionar sobre las distintas ideas y miedos que se tienen sobre la idea de la propia vejez y sobre las vejeces ajenas.

Conocer la sexualidad en las distintas etapas de la vida.

Desarrollo: se pide a las personas participantes que escriban en una hoja, a modo de reflexión personal e íntima, palabras que vengan a su mente cuando piensan en la **vejez propia o las vejeces de otras personas:** qué se gana y qué se pierde en la vejez, qué miedos despierta este momento de la vida, etc.

A continuación, en el lugar donde están, se les pedirá que se sienten con comodidad y, en la medida que puedan, cierren los ojos, hagan tres respiraciones, conectando con su interior y se preparen para escuchar a continuación un poema.

Sexo, Rosa y Rock and Roll

“Lo senil no quita lo caliente” (2020) Rosa Rodríguez Cantero.
Buenos Aires. Editorial Puntos suspensivos

Se secan los lagrimales
la piel, también los oídos
ya no hablamos de corrido
olvidamos casi todo
la vejez es ahora el modo
de encontrarnos, mi querido.

Pero el paso de los años
con todas sus cicatrices
no nos prohíbe, ni dice
que no podemos amar
rockear coger disfrutar
ser, sobre todo, felices.

Suele ser gratificante
a esta altura de la vida
con la experiencia adquirida
y lo que aún falta aprender
disfrutar del buen coger
para restañar heridas.

Hacer de la vida un juego
caminar por la cornisa
entre besos y sonrisas.
Entregarnos sin medida
al sexo como aventura
y al amor como premisa.

Una vez que el poema termine, se dará un momento de silencio antes de proponer que a su tiempo cada persona abra los ojos. Podrán estirarse, bostezar y hacer los movimientos necesarios con el cuerpo para volver a la actividad.

Luego, se pedirá que se junten en grupos de dos o tres. Una vez armados los subgrupos, a cada uno se le entregará una copia del poema antes leído (otra opción será mostrar el poema escrito en un afiche o pizarrón).

Cada subgrupo deberá elegir un verso, el que más le llame la atención o interpele desde lo personal.

- **Se proponen estas preguntas para conversar:**
- **¿Por qué eligieron este verso? ¿Qué les hace sentir?**
- **¿Les despierta algún deseo, ganas de hacer algo en particular o no?**
- **¿Existen barreras para llevar a cabo esas acciones?**

Una vez que todos los grupos hayan terminado de conversar, se volverá a armar una ronda general para compartir lo conversado. Aquí podrá abrirse el diálogo a opiniones diversas, experiencias. También podrían aparecer miedos, dudas o incertidumbres.

Se recomienda intervenir sólo para aclarar conceptos en relación a la sexualidad en las vejeces: erradicar prejuicios, habilitar espacios para que se pueda conversar y desarrollar, valorar su intimidad, etc. (Ver contenidos clave).

Cierre: proponer que nuevamente de forma individual **escriban una carta***, la misma podrá ser a su yo del futuro (en la vejez) o a quienes ejerzan las acciones para su cuidado.

*En el caso de que la actividad sea trabajada con **equipos de salud**, en vez de escribir una carta individual, proponemos formar pequeños grupos (no más de 4 personas) y pensar una carta de recomendación para otro colega que va a trabajar con vejeces por primera vez: qué tener en cuenta respecto a su sexualidad, habilitar espacios de conversación, intimidad, evitar prejuicios, etc. Al finalizar, cada **grupo** podrá leer el suyo para compartirlo con el resto.



La misma será íntima, **no será necesario que la compartan con el resto.**

Una vez que todo el grupo termine de escribir, recomendamos hacer algunos movimientos con el cuerpo: sacudir brazos, manos, pies y piernas, mover la cabeza, hacer algunos sonidos o gritos para descargar energía.

Cerrar el encuentro con un **gran aplauso.**

4. ¡Alerta! No pises el palito.

- **La heterosexualidad es una orientación sexual y no es la única.** La sociedad se rige bajo una norma sexual, que es la heteronormatividad. Ésta se trata de una visión binaria sobre el género y el sexo que naturaliza ciertas prácticas. Sin orgasmo, también puede haber disfrute sexual. Hay personas que no llegan a tener orgasmos, pero encuentran en las relaciones sexuales el disfrute y la exploración sexual. A su vez, hay muchas maneras de alcanzar un orgasmo. **No existe un solo modo de disfrutar sino muchos.** Es importante también tener en cuenta que el placer sexual no se da únicamente estando en pareja.
- **Las relaciones sexuales constituyen una ocasión de encuentro y de comunicación que incluye diferentes momentos,** no se reduce a ninguno de ellos -por ejemplo, a la penetración coital-.
- El himen es una lámina de mucosa fina que recubre parcialmente la abertura de la vagina, y ha sido presentada como una prueba de la virginidad femenina, ya que se creía que el himen se rompía después del primer encuentro sexual con penetración y que el sangrado era el signo oficial de que se había perdido la virginidad. Esta creencia es antigua, está totalmente errada y debería quedar en desuso. **La virginidad no es un concepto médico, ni científico. No está relacionada con aspectos biológicos o fisiológicos, y forma parte de ciertas creencias morales y religiosas y de la valorización social de la monogamia.**
- **Existen mitos asociados a la masculinidad hegemónica,** creencias relacionadas a la valoración de la virilidad, por ejemplo, que en los varones el deseo sexual es mayor, o que tienen dificultades para controlar su com-

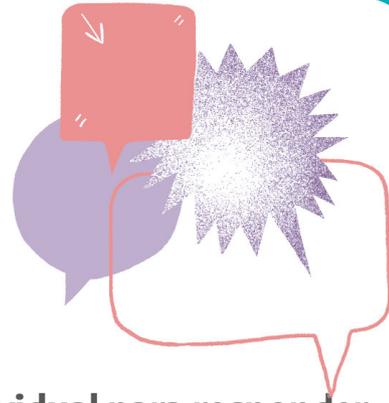


portamiento si están excitados. **En el capítulo sobre Masculinidades de este cuadernillo podés encontrar más información para profundizar** al respecto. Los varones trans también pueden tener vagina y clítoris. La genitalidad y la identidad de género no determinan el modo y la práctica sexual. Siempre es mejor preguntar “¿Qué te gusta? ¿Cuáles son tus deseos y fantasías eróticas?” Todos los cuerpos son distintos entre sí.

- No todas las personas presentan una anatomía sexual y genital que se ajusta a los parámetros de clasificación cultural sexual femenino o masculino. **Existen cuerpos intersex** y algunas personas tienen clítoris considerados más grandes o penes más pequeños, mayor cantidad de vello corporal o facial, desarrollo mamario con particularidades, otras no pueden o no quieren tener relaciones sexuales con penetración. Como existe escasa o nula representación erótica de los cuerpos intersex, muchas veces esto genera rechazo o discriminación. Por ello, **la promoción de una erótica de las corporalidades intersex puede ampliar las posibilidades de las experiencias de placer sexual.**



5. Reflexiones después del encuentro:



Se propone encontrar un espacio individual para responder estas preguntas y luego, si la dinámica fue compartida con otras personas, poner en común las reflexiones.

- ¿Cómo te sentiste trabajando estos temas?
- ¿Qué emociones aparecen cuando hablamos sobre placer sexual?
- ¿Cómo circula el deseo en las actividades?
- ¿Considerás que la vergüenza puede ser parte del modo de socialización que tuvimos en relación al sexo?
- ¿Creés que el modo de circulación de la palabra y la participación estuvo atravesado por el género?
- ¿Qué otros temas se pueden trabajar sobre sexualidad?

6. Para saber más

- **Guía sobre sexualidad. Hacia una vida sexual plena y placentera. Cuadernillo Qunita:**

<https://qunitabonaerense.gba.gob.ar/sites/default/files/2023-01/Sexualidad.pdf>

Dirección de Educación Sexual Integral. Subsecretaría de Educación de la provincia de Buenos Aires.



- **ESI con amigos (2022):**

https://www.gba.gob.ar/mujeres/noticias/esi_con_amigos

Ministerio de Mujeres y Diversidad. Provincia de Buenos Aires.



- **Guía sobre derechos de adolescentes para el acceso al sistema de salud (2018):**

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/guia_sobre_derechos_de_adolescentes_para_el_acceso_al_sistema_de_salud.pdf

Ministerio Nacional de Salud y Desarrollo Social.



- **Pibxs (2020):**

<https://youtu.be/3sAUanGSeNU>

Es una serie web documental adolescente que acerca una mirada sobre cómo se (de)construye la identidad de género. Realizado de manera colaborativa entre Colectivo La Tribu, Cooperativa de diseño y Vaca Bonsa.



- **Rodolfo Fernandez Carballo; La sexualidad en algunos pueblos de Abya Yala, sexualidad, genitalidad y erotismo en pueblos originarios:**

<https://www.redalyc.org/pdf/166/16616v204.pdf>

Este artículo pretende contribuir a develar parte del tema de la sexogenitalidad y el erotismo en algunas comunidades indígenas.



Leyes y otras normas que nos protegen

Ley Nacional 25.673 de creación del Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable (2002):

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/75000-79999/79831/norma.htm>

Esta Ley crea el primer Programa Nacional de Salud Sexual y Procreación Responsable (PNSSyPR) en el ámbito del Ministerio de Salud de la Nación. Tiene por objeto alcanzar para la población el nivel más elevado de salud sexual y procreación responsable con el fin de que pueda adoptar decisiones libres de discriminación, coacciones o violencias, disminuir la morbimortalidad materno infantil; prevenir embarazos no deseados; contribuir a la prevención y detección precoz de enfermedades de transmisión sexual, de VIH/Sida y patologías genital y mamarias; potenciar la participación femenina en la toma de decisiones relativas a la salud sexual y procreación responsable. Establece que las prestaciones serán incluidas en el Plan Médico Obligatorio, obligando a todos los prestadores de salud del sistema público, de la seguridad social de la salud y de los sistemas privados a que las incorporen a sus coberturas.



Ley Provincial 13.066 (2003)

<https://normas.gba.gob.ar/documentos/VrA36fOB.html>

Crea en el ámbito de la Provincia de Buenos Aires el Programa Provincial que garantiza las políticas orientadas a la promoción y desarrollo de la salud reproductiva y la procreación responsable (educación sexual).



LEY 26.130 - Ley de Régimen para las intervenciones de Contracepción Quirúrgica:

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/115000-119999/119260/norma.htm>

Garantiza el derecho a toda persona mayor de edad a acceder a la ligadura de trompas de Falopio y a la ligadura de conductos deferentes o vasectomía en los centros de salud.



Ley Nacional 26.150 Programa Nacional de Educación Sexual Integral (2006):

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/120000-124999/121222/norma.htm>

Esta Ley establece que todas las personas que asisten a establecimientos educativos públicos, de gestión estatal y privada, en todas las jurisdicciones del país, tienen derecho a recibir Educación Sexual Integral. El enfoque integral supera visiones parciales que miran por separado los aspectos biológicos, sociales, psicológicos, éticos y afectivos.

La Ley se relaciona con otras para cubrir el espectro que une el derecho a la educación con los derechos sexuales y no reproductivos.



Ley Provincial 14.744 (2015):

<https://normas.gba.gob.ar/documentos/VR5vRh5B.html>

Establece que todas las personas que asisten a establecimientos educativos públicos, de gestión estatal y privada, dependientes de la Dirección General de Cultura y Educación de la provincia de Buenos Aires, tienen derecho a recibir Educación Sexual Integral, en virtud de lo establecido en la Ley Nacional 26.150 y en el marco de la Ley Provincial 13.688.





Ley 27.360 de Aprobación de la Convención Interamericana de Protección de los DDHH de las Personas Mayores (2017):

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/verNorma.do?id=275347#:~:text=Resumen%3A,%3A%2022%2F11%2F2017>

Esta ley, promulgada por Decreto N° 375/17, ratifica la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. La Argentina fue uno de los primeros Estados que planteó crear un instrumento vinculante para proteger la dignidad, la libertad y la participación de las personas mayores en el sistema interamericano. Este compromiso garantiza proteger la dignidad en la vejez, así como la autonomía y la independencia de las personas mayores.



Convención Interamericana de Protección de los DDHH de las Personas Mayores (2015):

<http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/verNorma.do?id=275347#:~:text=Resumen%3A,%3A%2022%2F11%2F2017>

El 15 de junio de 2015 la Organización de Estados Americanos (OEA) aprobó la Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, una herramienta imprescindible para garantizar el acceso a los derechos de todas las personas mayores de 60 años. En líneas generales, este valioso instrumento reconoce que la persona, a medida que envejece, debe seguir disfrutando de una vida plena, independiente y autónoma, con salud, seguridad, integración y participación activa en las esferas económica, social, cultural y política de sus sociedades. Asimismo, resalta la necesidad de abordar los asuntos de la vejez y el envejecimiento desde una



perspectiva de derechos humanos que reconoce las valiosas contribuciones actuales y potenciales de la persona mayor al bienestar común, a la identidad cultural, a la diversidad de sus comunidades, al desarrollo humano, social y económico y a la erradicación de la pobreza.

**MINISTERIO DE
SALUD**

**MINISTERIO
DE MUJERES
Y DIVERSIDAD**



**GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES**