

FICHA

Cápsula “Lo que escojas”: el placer

BREVE DESCRIPCIÓN

Esta sesión propone profundizar en uno de los derechos sexuales menos debatidos: el derecho al placer. Sin embargo, tomar conciencia de este derecho permite a la juventud autoconocerse y procurarse bienestar, así comprender que, para tener relaciones sexuales positivas, es necesario respetar y crear vínculos placenteros (no violentos) con las personas con las que se mantienen relaciones sexo-afectivas

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Abrir un espacio de diálogo sobre el derecho al autoconocimiento y al placer para tomar conciencia de lo que nos impide experimentarlo y vivirlo.
- Hacernos responsables y adquirir herramientas personales y colectivas para la transformación de los tabúes, los miedos y la socialización desigual de género que contribuye a reprimirnos.
- Tomar conciencia de la importancia de garantizar este derecho no sólo para sí mismas/os, sino para las personas con las que se mantienen relaciones sexo-afectivas.

DURACIÓN: 60 minutos

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. Antes de comenzar la actividad es importante que hayas leído y manejes los contenidos expuestos en la *guía educativa*. Además, también tienes a tu disposición la “**ficha sobre Teatro-Foro**” que deberás leer antes de realizar esta dinámica. Puedes iniciar la sesión haciendo una breve introducción a modo de presentación o hacer un recordatorio en caso de que se hayan realizado sesiones con el grupo previamente.
 - **Nota:** Para realizar esta actividad, lo mejor es que ya hayas desarrollado alguna de las actividades planteadas anteriormente en esta ficha.
2. **Breve explicación** de la actividad [5 minutos].
3. **Proyecta la cápsula** [10 minutos]. Si vas a trabajar este tema es recomendable volver a poner la primera parte: del minuto 0 al 1:08. Las principales cuestiones que se abordan aquí son:
 - Búsqueda del placer desde la infancia.
 - Socialización desigual (los niños se tocan y las niñas no).
 - Tabúes sobre la sexualidad: autoconocimiento, masturbación, parafilia, libre expresión, etc.
 - Miedo a hablar sobre sexualidades.
4. **Facilita con el grupo** de participantes un análisis sobre el derecho al placer, realizando preguntas generadoras de debate sobre las cuestiones abordadas en este asunto. Te proponemos las siguientes preguntas [15 minutos]

Preguntas generales:

- ¿Cómo se aprende en la infancia a desarrollar la sexualidad? ¿Cómo se educan la sexualidad? ¿Hay diferencia entre lo que se le enseña a los chicos, las chicas y les

chiques respecto a la sexualidad? (entendiendo enseñar desde un sentido amplio: la sociedad, el cine, la música, etc.) ¿Cómo influye el órgano reproductor con el que naces en el aprendizaje de tu sexualidad?

- ¿Por qué no hay libertad de autoconocimiento del cuerpo propio? ¿Por qué la masturbación es más tabú entre chicas que entre chicos? ¿Qué consecuencias tiene?
- ¿Qué es una parafilia? ¿Por qué las parafilias son tabús, están mal vistas y/o hasta consideradas como perversiones? ¿Qué vínculo estableces entre placer y parafilia?
- ¿Qué nos impide hablar claro y directo de nuestras sexualidades? ¿Por qué a veces cuesta expresar lo que gusta y no gusta en el ámbito de la sexualidad?
- ¿Por qué es importante conocer el cuerpo propio y saber lo que nos gusta? ¿Por qué es importante expresar lo que nos gusta y lo que no?
- ¿Qué podemos hacer para transformar esos problemas?

➤ **Nota:** Hacer el vínculo entre placer, expresión de lo que gusta y lo que no, y el consentimiento.

Preguntas introspectivas:

- ¿Alguna vez has sentido que no eras del todo libre para explorar tu sexualidad y/o sentir placer? Si la respuesta es sí, cómo describirías estas "barreras" (puede ser desde algo global, desde algo de la sociedad y/o el contexto en el que hayas vivido, hasta algo más concreto, como la familia, pareja, amistades, hasta tu misma...).
- ¿Qué puedes hacer personalmente? ¿qué podemos hacer colectivamente para derrumbar esas barreras?
- Sería interesante invitar les participantes a observar cuáles son sus parafilias, saliendo de la patologización de las mismas y recordando que el límite está en el consentimiento.

5. **Facilita una dinámica:** A raíz de las preguntas anteriores, puedes pedirle al grupo que dibuje metafóricamente las barreras que siente a la hora de explorar su cuerpo, su sexualidad y/o de sentir placer (25 minutos)

Variante: por grupos de 5-6 personas representar las barreras sentidas mediante una estatua corporal colectiva. También puede ser una estatua esculpida por una persona que usará al resto de los cuerpos como barro. Dependiendo de las metáforas propuestas, se pueden debatir y/o incluso transformar en una situación más deseable, desde los actos y el cuerpo en escena (Teatro-Foro).

6. **Relajación corporal con música** (5 minutos). Después de guiar la relajación proponiendo un escáner corporal, le pides a las personas participantes que visualicen momentos y situaciones generadoras de placer. Antes de abrir los ojos, pedir una imagen corporal individual de cómo se sienten aquí y ahora. Abrimos los ojos y observamos los cuerpos.

A modo de cierre de la actividad, puedes pedirle al grupo si le apetece compartir cómo se ha sentido y cómo se siente.

MATERIALES Y EQUIPOS NECESARIOS

- ✓ Cápsula audiovisual "Lo que escojas"
- ✓ Ordenador, proyector y altavoces
- ✓ Música de relajación
- ✓ Ficha sobre Teatro-Foro
- ✓ Hoja de registro de la sesión y certificado de asistencia
- ✓ Dispositivo móvil para tomar fotos de la sesión