

FICHA

Cápsula “Lo que escojas”: la duda

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

- Normalizar la duda como inherente al desarrollo del ser humano.
- Abrir un espacio de confianza y respeto mutuo para compartir inseguridades, miedos y dudas vinculadas a las sexualidades.
- Tomar conciencia de la socialización binaria de género y de sus consecuencias en cuanto a la expresión y vivencia del deseo y de las sexualidades.
- Hacernos responsables y adquirir herramientas personales y colectivas para enfrentar las inseguridades, miedos y dudas que surjan por el camino

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 parte de habla sobre “la duda”, del minuto 2 al 2:35. Las principales cuestiones que se abordan aquí son:
 - La vida escrita y deseada por tu entorno.
 - Dudas y miedos.
 - Miedo al rechazo, a la soledad.
 - Dudas y/o miedo a que te guste alguien de tu mismo sexo.
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 (10 minutos):

Preguntas generales:

- ¿Existe una vida “escrita y deseada” por la sociedad en general? ¿por tu entorno cercano?
- ¿Cuál sería el camino que hay que seguir? ¿Por qué?
- ¿Qué pasa/puede pasar si no lo sigues? ¿Por qué?
- ¿Qué le puede pasar a una persona que sale del camino trazado, de las casillas, que sea por cuestión de identidad, orientación sexual o expresión de género? ¿Cómo se puede sentir?
- ¿Qué podemos hacer para transformar estos problemas?

Preguntas introspectivas:

- ¿Alguna vez ha sentido que salías o querías salir del camino que tu familia y entorno tenía dibujado para ti? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué pasó?
- ¿En qué ámbitos de tu vida sientes que no puedes elegir/dudar libremente? ¿Qué o quién te impide elegir libremente? ¿Cómo? ¿Por qué?
- ¿Qué puedes hacer personalmente / qué podemos hacer colectivamente para promover la libertad personal de elección?

5. **Facilita una dinámica:** A raíz de las preguntas anteriores, plantea la siguiente pregunta: **¿Qué pasa cuando una/o no es libre de ser lo que es o cómo se siente?** Para ayudar a reflexionar te proponemos las siguientes preguntas (20 minutos):

- ¿Cómo se puede sentir una persona que sale del camino trazado, que sea por cuestión de identidad, orientación sexual o expresión de género?
- ¿Alguna vez has sentido que salías o querías salir del camino que tu familia y entorno tenía dibujado para ti? ¿Cómo te sentiste?

Separa el grupo en tres grupos (6 si es un grupo muy numeroso).

Grupo 1: reflexionará sobre qué **pensamientos** puedes desarrollar en esta situación

Grupo 2: reflexionará sobre qué **emociones** puedes desarrollar en esta situación

Grupo 3: reflexionará sobre qué **acciones o comportamientos** puedas tener cuando no te sientes libre de vivir como tú eres (vivir tu orientación, deseo, expresión de género, etc.).

Variante: Pídele a cada grupo que crea una pequeña metáfora corporal, con o sin texto, a partir de lo que han hablado. 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). También se pueden crear escenas de situaciones vividas que muestren lo que pasa cuando sales del camino trazado, y reemplazar personajes para buscarles alternativas (ver ficha sobre Teatro-Foro).

6. **Profundizar sobre la libertad de elección (10 minutos)**

Aquí te adjuntamos testimonios de más jóvenes sobre los cuales puede ser interesante reflexionar conjuntamente.

“Yo, como mujer heterosexual, muchas veces, siento la presión, por parte de amigos, conocidos y por parte de la sociedad en general, por tener pareja estable y duradera... He tenido relaciones esporádicas y puntuales con hombres. Pero, si yo no quiero tener pareja estable, ¿dónde está el problema?”

“Todxs deberíamos de poder elegir libremente, sin ningún tipo de prejuicio o presión social, lo que hacemos o dejamos de hacer con nuestra historia sentimental. En resumen, ser libre de actuar sin tener que encajar en los estereotipos y roles atribuidos a los géneros.”

“Hay personas que comentan “no me habías dicho que te gustaba esto y aquello” O sea, mi sexualidad está fuera de mi tarjeta presentación. También hay personas que siempre quieren “que salgas del armario” a su tiempo... no al tuyo.”

“Además de las dudas, llega el miedo. A no reconocerte, a que te juzguen, miedo al poder defraudar o avergonzar a los tuyos, al rechazo, a quedar como una niña que no sabe ni lo que le gusta, a que te bauticen de viciosa o loca, a que te pongan una etiqueta, a sentir cosas que nunca antes habías sentido, a que tus sentimientos no sean recíprocos por la otra persona, a que por primera vez te guste o sientas algo especial por una persona de tu mismo sexo, al probar algo nuevo y que te guste...”

7. **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