

Texto en español

CAJA DE HERRAMIENTAS

Cómo convertirse en una persona defensora y facilitadora del placer sexual

**Algunos pasos que
pueden ayudar**

**the
pleasure
project.**

Este libro es producido por The Pleasure Project/
Taking Action for Sexual Health
[Registrado en Reino Unido]
www.thepleasureproject.org

Agradecemos a nuestros socios quienes nos apoyaron para que esta caja de herramientas esté disponible en español. A Fós Feminista por apoyar en la traducción, ONUSIDA y la oficina regional de UNFPA para América Latina y el Caribe por apoyar en el diseño

Diseño y maquetación
Dini Kurukulasuriya

© copyright The Pleasure Project

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción, distribución o transmisión total o parcial de esta publicación, en cualquier forma o por cualquier medio, incluidos el fotocopiado, la grabación u otros métodos electrónicos o mecánicos, sin la autorización previa por escrito de la editorial.

Imagen de portada: Ian Dooley en Unsplash

Texto en español

CAJA DE HERRAMIENTAS

Cómo convertirse en una persona defensora y facilitadora del placer sexual

Algunos pasos que pueden ayudar

**the
pleasure
project.**



Índice

01

juego previo

05

te damos la bienvenida al placer

Una breve introducción que describe quiénes somos, de qué hablamos y para quién es este documento. Esta sección también prepara a quien lea el documento para lo que le espera en las páginas siguientes

Quiénes somos	6
De qué hablamos	9
Para quién es este documento	10
Cómo usar este documento	11
Prepararse para el placer	12
Algunos consejos para ser una persona defensora del placer sexual...	16
Contextualización	22
Comunicar con pasión	25
Prepararse para los debates y las conversaciones	26

30

parte 1: presentación de los principios del placer

Una introducción para convertirse en agente de cambio o persona defensora del placer, junto con algunos consejos sobre cómo usar este documento. Aquí también describimos los Principios del Placer

Introducción	30
Los Principios del Placer	32
Cómo usar este documento	36

60

parte 2: presentación de la caja de herramientas

Esta sección describe lo que se puede esperar de este manual y cómo utilizar los módulos, junto con información sobre capacitaciones y talleres virtuales, además de recursos recomendados para leer/ver escuchar, antes de usar esta caja de herramientas

75

preparar el ambiente

Crear un entorno de trabajo feliz

87

¿qué conocimientos tienes?

Desentrañar el sexo, la sexualidad y el placer sexual

135

¡que comience la acción!

Normalizar la comunicación sobre el placer sexual

163

el contexto es sexy

Sociedad, cultura y placer sexual

173

cuidado posterior

Próximos pasos hacia el placer en tu vida y en tu trabajo

185

consejos y trucos

Consejos generales, definiciones y ejemplos

204

referencias y recursos

Nuestro objetivo es enganchar a las personas que enseñan educación sexual a que hablen “sucio” y a que abracen el deseo, la alegría, la felicidad y el placer...

Imagen por Dainis Graveris en Unsplash

juego previo

Es un placer conocerte, entusiasta del placer, ¡te estábamos esperando! Queremos que domines el tema del placer y por eso diseñamos nuestra Caja de herramientas para capacitaciones, una guía práctica para mostrar cómo las personas facilitadoras pueden abordar mejor el placer en los debates y las conversaciones sobre salud sexual para propiciar mejores y más seguras relaciones sexuales

Luego de presenciar y experimentar la eliminación sistemática del placer en las discusiones internacionales y de la salud pública, una forma de silenciar este trabajo que afecta de manera desproporcionada a las identidades minoritarias y hace que nuestras intervenciones de salud sexual sean menos efectivas, te invitamos a adoptar un enfoque positivo, liberador y sexy hacia mejores y más seguras relaciones sexuales utilizando algunas de las herramientas que reunimos aquí a lo largo de nuestros 20 años de experiencia como activistas del placer y personas capacitadoras.

Con esta Caja de herramientas, te invitamos a co crear un mundo donde más personas vivan

vidas más felices, satisfactorias y plenas, desafiando la vergüenza y los estereotipos que enfrentamos en torno al placer y la sexualidad. Construyamos una “Tierra del Placer” en la que los **Principios del Placer** nos sirvan de guía para hacer posible un mayor número de buenas relaciones sexuales seguras en el mundo.

La forma en que hablamos o dejamos de hablar de placer y sexo importa; importa quién tiene la posibilidad de hablar de estos temas y también importa quién se queda atrás. Romper el estigma y el silencio sobre el placer requiere las voces de muchas personas, por lo que nos basamos en nuestras propias experiencias de placer, así como en las alegrías y la emoción de unirnos a un movimiento colectivo que está radicalmente a favor del placer en sus múltiples formas. Nos complace darte la bienvenida a nuestra comunidad de prácticas placenteras.



Imagen por Iliia Blonsky en Unsplash

Esperamos que esta Caja de herramientas te ayude a expandir tus aspiraciones hacia tu propio placer y alegría, y luego a caminar junto a otras personas para ver lo que puede estar a nuestro alcance de manera universal para todos nuestros placeres.

Nos encantará saber qué opinas y cómo pones en práctica tus ideas para aumentar las experiencias de placer en el mundo.



Imagen por Danie Franco en Unsplash



¿Eres una persona creadora de contenidos, blogger o vlogger?

¿Eres una persona educadora, prestadora de servicios de salud, consejera o facilitadora?

¿Trabajas en una tienda erótica o vendes/proporcionas anticonceptivos, y quieres hablar de placer sexual?

Hagas lo que hagas o sea cual sea tu profesión o pasión, es posible que desees iniciar una conversación o debatir sobre el placer sexual con tu público y tus personas usuarias de forma significativa. No hace falta ser una persona experta en sexo, con experiencia sexual o sexóloga para hablar de placer sexual.

Cualquiera puede hacerlo; en este documento, queremos acompañarte.

te damos la bienvenida al placer

Las personas creadoras de contenidos, influencers, educadoras, asesoras, facilitadoras, prestadoras de medios anticonceptivos y gestoras de marcas, entre otras, pueden querer hablar del placer sexual cara a cara y en línea con sus personas usuarias y su público. Nos han dicho que desean tener acceso a recursos prácticos que les ayuden a elaborar la información, el texto, el lenguaje y las imágenes correctas para su trabajo. Por eso hemos creado y recopilado recursos destinados a inspirarles y ayudarles a centrar su trabajo en el placer.

The Pleasure Project trabaja desde 2004 para que el placer sexual sea una parte crucial de la salud sexual y la vida de las personas en la agenda global. Hemos desarrollado una amplia gama de materiales educativos, de investigación y de incidencia para apoyar nuestro trabajo. Esta caja de herramientas se basa en nuestra experiencia en el uso de otras guías de capacitación y en la organización de numerosos talleres, discusiones y actos que ponen de relieve la importancia del placer.

Este documento pretende ser una especie de "todo incluido"

"The Pleasure Project ha estado trabajando para hacer del placer sexual una parte crucial de la salud sexual y la vida de las personas..."

un documento práctico para profesionales, que reúna los Principios del Placer y el manual de capacitación más actualizado de The Pleasure Project. Es una guía para las personas facilitadores sobre cómo pueden abordar mejor el placer en las discusiones y conversaciones sobre salud sexual. Este documento presenta diversas formas de debatir y reflexionar sobre la salud sexual desde la perspectiva del placer en capacitaciones, educación, talleres, entrega de información, blogs, vlogs, podcasts, etc. Incluso en conversaciones más cotidianas e informales con las personas usuarias de los servicios.

Lo hemos creado para inspirarles y ayudarles a utilizar información y palabras precisas y positivas. Se trata de una colección de ejercicios y comentarios en los que se estudian formas inclusivas, diversas, realistas y basadas en evidencia para facilitarte el tema del placer sexual.



quiénes somos

the pleasure project.

En 2019, trabajamos con la **Asociación Mundial de Salud Sexual (WAS)** para publicar la **primera Declaración sobre el Placer Sexual del mundo destacando la importancia del placer sexual para el bienestar, la prosperidad y la salud. En 2021, The Pleasure Project ganó el premio WAS a la educación sexual innovadora por nuestro trabajo basado en el placer. En 2022, publicamos una revisión sistemática con la Organización Mundial de la Salud (OMS) que demostraba que la salud sexual inclusiva del placer mejora los resultados de la salud sexual y reproductiva.**

The Pleasure Project es el líder mundial en salud sexual basada en el placer. Llevamos desde 2004 liderando los esfuerzos para que el sexo más seguro sea sexy. Tendemos puentes entre el mundo de la salud pública y la industria del placer y el sexo, y ayudamos

a desarrollar la base de evidencia para un enfoque de la salud sexual y los derechos sexuales basado en el placer y en una actitud positiva de la sexualidad.

Promovemos la salud sexual y la agencia a través de un énfasis en el "buen sexo", centrándonos en la búsqueda del placer como una de las principales razones por las que las personas tiene relaciones sexuales. En segundo lugar, trabajamos para ampliar la base de evidencias sobre lo que funciona a la hora de reconocer los diversos deseos y medios de satisfacción.





El enfoque basado en el placer es “aquel que celebra el sexo, la sexualidad, y el goce y el bienestar que pueden derivarse de ellos, y crea una visión del buen sexo basada en los derechos sexuales”. Se centra en el placer sensorial, mental, físico y sensual para que las personas comprendan, den su consentimiento y controlen sus cuerpos y sus deseos polifacéticos. Bienestar, seguridad, placer, deseo y alegría son los objetivos de un programa basado en el placer.

Este enfoque mide el empoderamiento, la agencia y la autoeficacia en función de si una persona ha sido capacitada para saber lo que quiere y puede pedirlo, y solicitarlo a las demás personas, en relación con su sexualidad, sus deseos y su placer”.

(The Pleasure Project definió por primera vez la salud sexual basada en el placer **aquí**, en 2019. Medicus Mundi Suiza, boletín nro. 151)

de qué hablamos

¿Qué es el placer sexual?

Parece una pregunta fácil, pero la respuesta es más compleja de lo que pensamos. A lo largo de los años, varias organizaciones han reconocido la importancia de los enfoques del placer en la salud sexual, hemos aprendido de ellas y reconocemos su gran contribución. La narrativa y el contenido de este documento se centran en la definición de salud sexual basada en el placer que publicamos en 2009.

En este documento, desglosaremos esta definición y trataremos de mostrar cómo puedes usarla en tu trabajo.

para quién es este documento

Esperamos que este documento te inspire y te motive para convertirte en una persona defensora del placer sexual en cualquier contexto, sin importar quién seas, dónde estés o a qué te dediques.

Este documento está dirigido a todas las personas interesadas en convertirse en promotores del placer y del bienestar sexual. Puedes trabajar como profesional de la salud sexual o ser alguien que desee explorar y ampliar sus conocimientos sobre sexo y sexualidad.

Cualquiera puede ser una persona defensora. Puedes promover el placer sexual en el trabajo en las conversaciones con tu pareja, tu familia o tus amistades. Puedes abordar el tema en línea como persona creadora de contenidos digitales; puedes hablarlo en tu trabajo, durante discusiones formales e informales, o en talleres y cursos de capacitación.

Esperamos que este documento te inspire y te motive para convertirte en una persona que promueva el placer sexual en cualquier contexto, sin importar quién seas, dónde estés o a qué te dediques.

cómo usar este documento

Este documento tiene dos partes

a. Introducción a los Principios del Placer sexual:

Esta parte presenta los Principios del Placer. The Pleasure Project desarrolló los Principios del Placer en 2022 como guía e inspiración para ayudar a las personas y a las organizaciones a emprender el camino hacia un enfoque de la salud sexual basado en el placer y en una actitud positiva de la sexualidad¹. También ofrece temas de conversación y sugerencias para iniciar una conversación, presentar los Principios y responder preguntas difíciles.

b. Manual de capacitación sobre salud sexual basada en el placer:

Este manual es una versión actualizada de la caja de herramientas para personas capacitadoras titulada Secrets of Mixing Pleasure and Prevention (Secretos de la mezcla de placer y prevención). Te da acceso a ejercicios de capacitación y temas de conversación, que puedes utilizar para debatir e incluir el placer sexual en tu trabajo, sesiones educativas/

informativas, capacitaciones o talleres. El manual te inspira y te ayuda a apoyar a estudiantes o participantes a explorar el placer sexual desde la perspectiva de los derechos humanos, e incluye los contextos individuales y sociales para ese fin. Considera el placer no solo como una experiencia física, sino como bienestar emocional y mental, seguridad y alegría.

Ambas partes han sido concebidas para apoyar nuestro trabajo e influir en un enfoque de la salud sexual basado en el placer y en una actitud positiva de la sexualidad, así como para ayudar a las personas que trabajan en el ámbito de la salud sexual a sentirse más cómodas con el placer. Hemos incluido algunas sugerencias sobre cómo conectar las dos partes de este documento para que puedas elegir entre una serie de ejercicios y aconsejar y seleccionar lo que sea más relevante para tu trabajo. Puede resultarte útil hojear primero todo el documento para ver qué es lo más te sirve a ti y a tu trabajo.

¹ Consulta la Parte 1 de este documento

prepararse para el placer

Aquí hay algunos consejos para prepararte para cuando vayas a usar y presentar el contenido de este documento:

Hablar con honestidad y precisión

Al centrarnos en las realidades de la sexualidad, el sexo y la orientación sexual como parte de la vida de las personas, podemos contrarrestar el estigma y la desinformación. Usar un lenguaje libre de sesgos y preciso, junto con ilustraciones, puede ayudar a que la personas comprendan mejor la salud sexual y la felicidad.

Tener una mentalidad objetiva y abierta

Sostener que las personas tienen derecho a tomar decisiones sobre su sexualidad para mantener relaciones sexuales consentidas es fundamental. Además, como profesionales, al igual que cualquier otra persona, ustedes tienen valores, creencias y experiencias personales. Es esencial presentar un abanico de experiencias sexuales

y reflexionar sobre la diversidad de formas en que las personas disfrutan del sexo.

Enfocarse en la persona

Es esencial centrar todos los mensajes en la salud -incluida la salud mental- y los derechos del público con los que trabajan.

El derecho a decidir cómo disfrutar de su sexualidad debe corresponder siempre a la persona con la que se trabaja, porque es quien mejor puede entender sus circunstancias y los resultados de sus actos. Esto incluye la importancia de pedir y dar el consentimiento para cualquier actividad sexual, y nunca someterse a un acto sexual de manera forzosa, por ejemplo, por parte de alguien con más poder o de mayor edad.

Reconocer la diversidad

No hay dos personas que sientan o piensen lo mismo sobre el placer sexual; el placer sexual se produce de formas muy diversas en nuestras mentes y cuerpos. La forma en que experimentamos el placer sexual puede depender de entornos socioeconómicos y culturales, experiencias y valores diferentes. Es importante presentar un rango de



Imagen por Courtney Coles en Unsplash

Involúcrate de forma crítica en las normas sociales y culturales dominantes sobre la sexualidad y ayuda al público a ser crítico con dichas normas.

experiencias y reflejar la diversidad de quienes desean disfrutar de su sexualidad.

Usar un lenguaje e imágenes positivas y respetuosas

Es fácil estigmatizar el sexo y el placer sexual -incluso sin quererlo- a través de un lenguaje inexacto y negativo y de imágenes mal elegidas. En la página 41 de esta

caja de herramientas encontrarás orientaciones más detalladas sobre el lenguaje apropiado y las imágenes que puedes utilizar.

Encontrar un equilibrio entre seriedad y humor

El sexo, la sexualidad y el placer sexual no son solo conceptos serios; usar humor y un toque más relajado puede ayudar a iniciar las conversaciones. Sin embargo, ten cuidado de que las bromas o el lenguaje no sean ofensivos o discriminatorios.

Involucrar al público destinatario

Asegúrate de responder a las necesidades y las características del público. Por ejemplo, hay que tener en cuenta el contexto educativo y cultura,



comprensión de los valores, las creencias y las identidades del público destinatario, así como las emociones que el tema pueda evocarles.

Tener una actitud crítica en cuanto al sexo

Involúcrate de forma crítica en las normas sociales y culturales dominantes sobre la sexualidad y ayuda al público a ser crítico con dichas normas. Tener una actitud crítica no significa estar en desacuerdo con las normas sociales dominantes sobre sexo y sexualidad en tu comunidad, sino analizar de forma constructiva quién diseña las normas predominantes y a quién afectan.

Durante las conversaciones con personas usuarias y colegas sobre sus actitudes y suposiciones, intenta comprender sus opiniones, haz preguntas y muestra alternativas. Por ejemplo, las ideas de que el preservativo empeora las relaciones sexuales, que las mujeres no disfrutan del sexo, que todas las relaciones son heterosexuales o que "sexo" siempre significa algún tipo de penetración vaginal o anal.

Ofrecer siempre referencias y recursos

Además de hacer referencia a la información objetiva y científica, todo el material de comunicación proporcionado a través de la capacitación debe permitir al público obtener información amigable sobre lo que se ha tratado.



Imagen por Dylann Hendricks en Unsplash



algunos consejos sobre ser una persona defensora del placer sexual...

Reflexiona sobre tus valores y experiencias. ¿Cuáles son las actitudes o “normas” dominantes en las comunidades en las que vives y trabajas sobre la sexualidad, el sexo, los preservativos, la pornografía, el placer sexual, la sexualidad femenina o las relaciones entre personas del mismo sexo?

Sé consciente de tus sentimientos, actitudes y juicios en relación con el sexo, la sexualidad, las relaciones sexuales y el placer sexual.

Puede que no siempre seas consciente de tus ideas, prejuicios y estereotipos. Así que, antes de empezar, explora siempre tus sentimientos, actitudes y referencias, o coméntalos con un colega o amistades. Reflexiona sobre tus valores y experiencias. ¿Cuáles son las actitudes o “normas” dominantes en las comunidades en las que vives y trabajas sobre la sexualidad, el sexo, los preservativos, la pornografía, el placer sexual, la sexualidad femenina o las relaciones entre personas del mismo sexo? ¿Quién decide las normas? ¿Qué ocurre con quienes no respetan las normas? ¿Cuáles son las posibilidades de vivir según distintos tipos de normas? Deja claro a tu público cuáles son los hechos y cuál es tu posicionamiento sobre el tema que tratas.

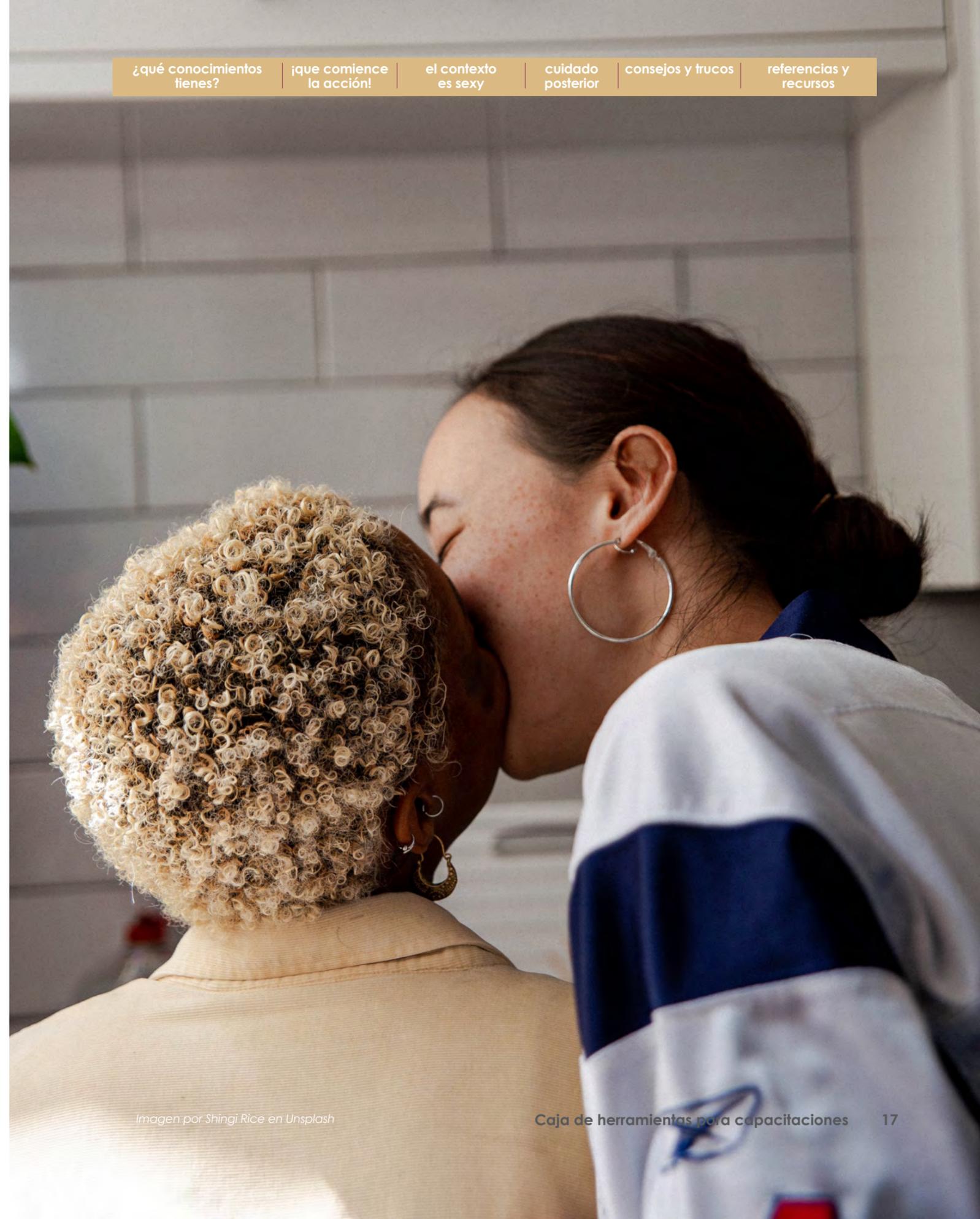


Imagen por Shingi Rice en Unsplash



Empodera a las personas, sobre todo a las que han sido excluidas de forma estructural (jóvenes, personas con discapacidades, mujeres, LGBTQIA+ personas con VIH etc.), para que ejerzan sus derechos sexuales y reproductivos, y respeten los derechos de las demás.

Adopta una actitud que promueva la sexualidad como una parte enriquecedora de la vida que debe aportar felicidad, energía, bienestar, plenitud y celebración. Puedes ayudar a tu público a imaginar y construir experiencias positivas en lugar de limitarte a evitar experiencias negativas. Al mismo tiempo, reconoce y aborda los diversos riesgos asociados a la sexualidad sin reforzar el miedo, la vergüenza o el tabú de la sexualidad.

Prepárate y prepara el terreno para comprender la sexualidad, el significado del deseo sexual, y el contexto y el significado del sexo y la sexualidad en diferentes países, culturas y grupos.

No puedes correr antes de saber caminar, y tienes que ser valiente para tener una actitud muy crítica con tu trabajo. Intenta evitar caer en la trampa de convertirte en una persona normativa y prescriptiva sin comprender la realidad de la vida de las personas. El sexo puede ser complicado, a veces difícil y doloroso, pero también puede ser fantástico. Como profesional, debes presentar bien el placer sexual y escuchar a tu público: las verdaderas personas expertas.

Explora cómo influye tu trabajo en tu propia vida sexual.

A veces la gente puede pensar que, porque sabes hablar de placer sexual, eres una persona experta, un amante excepcional o conquista "fácil". Hablar de placer sexual no significa que tienes que ser gran amante o una persona experta; o una de las pocas personas afortunadas que siempre tienen los orgasmos más increíbles; está bien tener tus complejos y desafíos cuando se trata de sexo y relaciones sexuales.

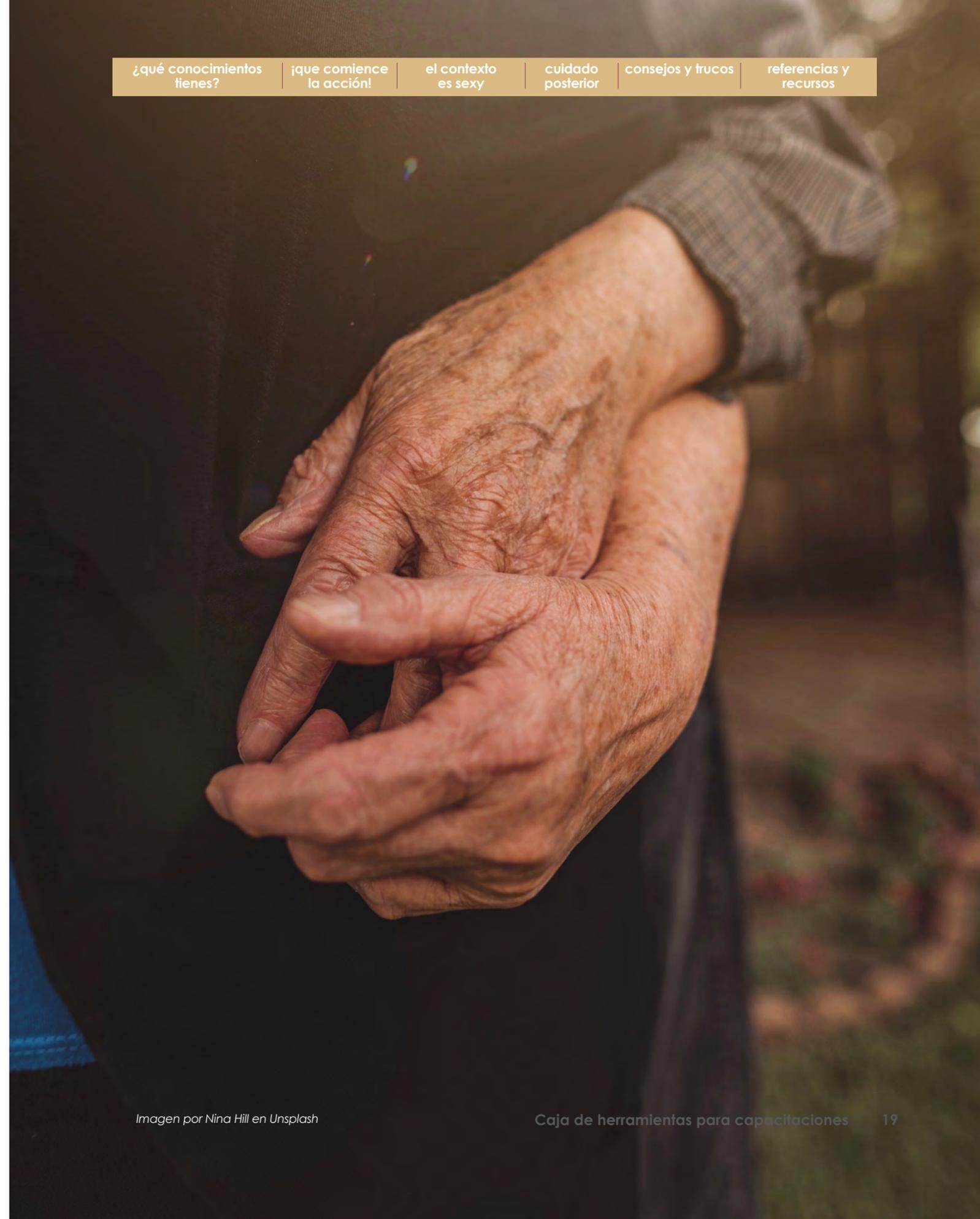




Imagen por Sam Mcnamara en Unsplash

Intenta disminuir la discriminación y la (auto)estigmatización.

Intenta disminuir la discriminación y la (auto)estigmatización empoderando a las personas, en especial a las que han sido excluidas de forma

estructural (jóvenes, personas con discapacidades, mujeres, LGBTQIA+, etc.), para que ejerzan sus derechos sexuales y reproductivos, y respeten los derechos de las demás.



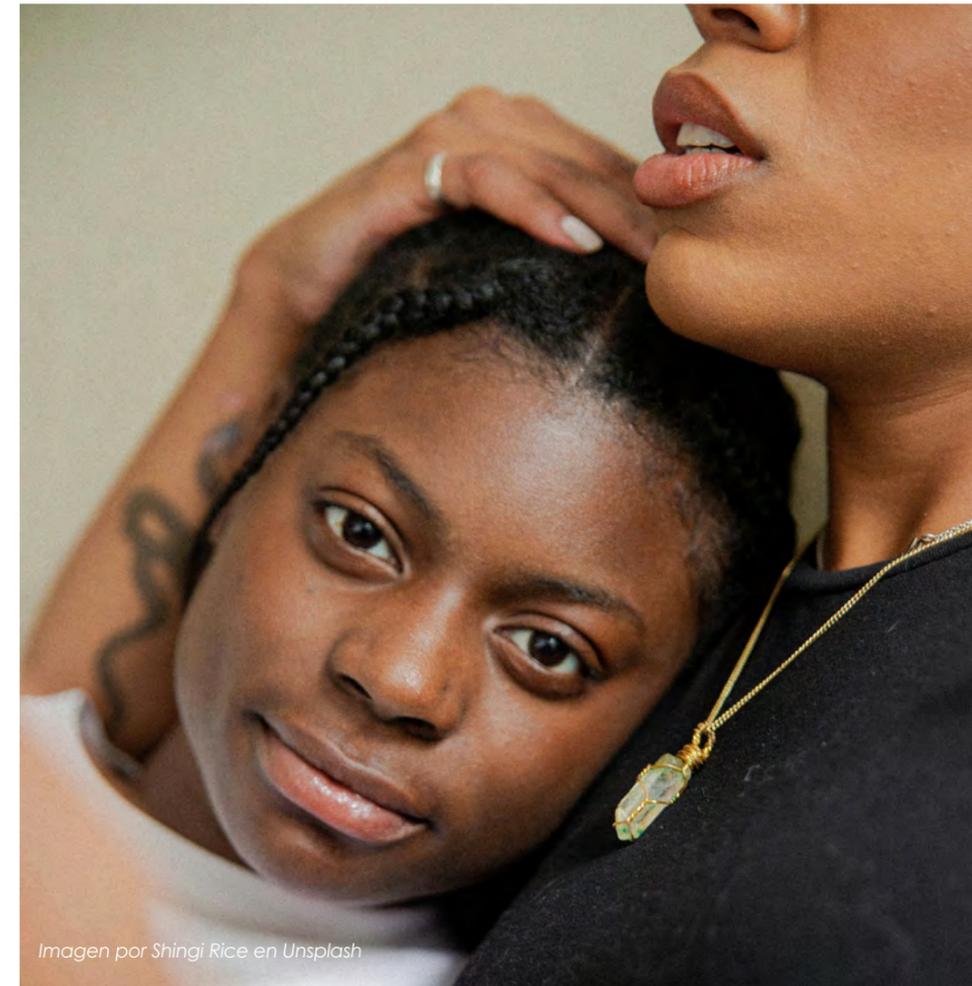
Imagen por Molly the Cat en Unsplash

contextualización

Una de las principales características del trabajo de impacto a favor de la sexualidad y el placer es que se basa en evidencia. Sabemos que una salud sexual inclusiva y placentera ayuda a que las relaciones sexuales sean más seguras y a alcanzar una mejor salud sexual, y todas las personas deberíamos estar entusiasmadas con el avance de las prácticas basadas en evidencia. The Pleasure Project ofrece en su página web (<https://thepleasureproject.org>) acceso a recursos y buenas prácticas para mostrar el abanico de experiencias sobre salud sexual basada en el placer y una visión general de las **organizaciones y personas** que ya promueven el placer y el sexo seguro y sexy en el mundo de la salud pública. Además de la evidencia sólida y la ciencia, también hay que tener en cuenta las normas culturales y religiosas de los países y las comunidades. Para que tus capacitaciones y conversaciones sean pertinentes para el contexto, necesitas recopilar información para que el contenido sea relevante y entender cómo podemos conectar los valores y las normas sociales de tu comunidad y las realidades de la sexualidad, el bienestar sexual y el placer de las personas.

Hablar de sexualidad y placer sexual puede ser una conversación delicada. En las discusiones o las capacitaciones puede haber personas que tengan ideas y valores opuestos sobre el sexo y la sexualidad...

Un enfoque culturalmente sensible respeta las características culturales de la sexualidad y ofrece información basada en evidencia, y al mismo tiempo, promueve el pensamiento crítico, los derechos humanos y el empoderamiento para la autodeterminación. Aunque tengas ciertas creencias, debes explicar la sexualidad de forma neutral, respetuosa, completa, profesional y académica. Ten siempre muy claro qué es un hecho y qué es un valor o una creencia. Hablar de sexualidad y placer sexual puede ser una conversación delicada. Puede haber personas en las discusiones o en la capacitación que tengan ideas y valores opuestos sobre el sexo y la sexualidad, por ejemplo, tener



múltiples parejas, tener sexo antes del matrimonio, etc. Las expresiones negativas sobre el sexo y el placer sexual pueden basarse en valores y normas religiosas o culturales. Intenta tratar por igual las expresiones positivas y negativas. Hay que tener en cuenta que existe una gran diversidad de prácticas sexuales -algunas de las cuales cambian a lo largo del

tiempo y de los contextos - en las que influyen muchos factores como, por ejemplo, la tecnología. Para iniciar una conversación, es crucial mantener la mente abierta y contextualizar a las personas en el marco de los derechos sexuales. La reflexión sobre la diversidad de las prácticas sexuales en su propio contexto es siempre un buen comienzo.

comunicar con pasión

Esperamos que, al convertirte en persona defensora, te apasione compartir tus ideas sobre la importancia del placer sexual. Transmitir tu mensaje, ya sea en debates o en los procesos de formación, puede ser difícil, en particular cuando te encuentras con personas que no están convencidas o que tienen fuertes ideas normativas y restrictivas sobre el sexo y el placer sexual.

Cuando se quiere transmitir un mensaje, hay que saber cuándo actuar con firmeza, sutileza o persuasión, cuándo levantar la voz y cuándo susurrar.

Antes de embarcarte en la comunicación para el cambio, debes sentir confianza para hablar de sexo y placer sexual. Puede que haya personas que no aprecien todos los matices, la evidencia y la necesidad de placer, y que nos desafíen en estas por lo que una preparación adecuada es la clave del éxito.

Algunos consejos prácticos:

Empieza desde la curiosidad y el respeto, y deja de preocuparte por caer bien.

- Concéntrate en lo que escuchas, no en lo que dices.
- Comunícate de forma directa.
- Empieza con un ejemplo común, en el que todas las personas puedan identificarse.



Intenta lo siguiente: Este ejercicio es una metáfora de los enfoques de la comunicación.

Trabaja en pareja; tu pareja deberá cerrar el puño. Tienes que intentar abrir el puño cerrado. De inmediato tratarás de abrir el puño a la fuerza, ¡pasa la mayoría de las veces! ¡Pero hay formas más fáciles!

Por ejemplo, tu pareja puede tenderte la mano para estrechártela y, a menudo, tu puño se abrirá en automático; o hacerle un regalo que tendrá que recibir con la mano abierta.

- Considera el asunto desde su perspectiva.
- Enfócate en el asunto, no en la postura.
- Haz preguntas positivas como "¿Qué pasaría si...?", "¿Cuál ha sido tu mejor experiencia?", "¿Qué aprendiste?".
- Hazlo práctico.
- Si las cosas no van según lo planeado, tómate un descanso.
- Acuerda estar en desacuerdo.



prepararse para los debates y las conversaciones

Cada sociedad interpreta la sexualidad y la actividad sexual de manera diferente. Las normas dictan lo que se considera un comportamiento aceptable, es decir, lo que se considera normal o aceptable en términos de comportamiento sexual y valores de una sociedad concreta.

En conversaciones y talleres formales e informales, la sexualidad y el placer sexual pueden ser muy inspiradores y tienen el potencial de abrir nuevas discusiones y perspectivas. Es bueno dialogar y debatir incluso cuando los temas pueden ser incómodos o polémicos. No pasa nada por no estar de acuerdo; siempre se puede acordar no estar de acuerdo.

Sin embargo, a veces puede haber falta de voluntad e incapacidad para hablar de sexo y sexualidad. Las comunidades/

sociedades/grupos desarrollan estereotipos, valores y creencias sobre la sexualidad que, en última instancia, se convierten en normas estándar que controlan las relaciones sexuales y se enseñan desde una edad temprana. Esto también puede dar como resultado actitudes, prácticas y normas sexuales entre personas y grupos que promuevan un comportamiento positivo con respecto al sexo.

Sin embargo, también pueden poner a las personas jóvenes en riesgo de tener malas experiencias sexuales. Cada sociedad interpreta la sexualidad y la actividad sexual de manera diferente. Las normas dictan lo que se considera un comportamiento aceptable, es decir, lo que se considera normal o aceptable en términos de comportamiento sexual y valores de una sociedad concreta. Algunas culturas y religiones recalcan el control sobre el impulso sexual y el deseo sexual, o dictan los momentos o las condiciones en que puede expresarse la sexualidad. Que se considere o no aceptable el sexo antes del matrimonio, el control de la natalidad, la masturbación o el aborto suele ser una cuestión de creencias culturales o religiosas.





Además, los medios de comunicación perpetúan varios estereotipos en torno a las relaciones y los roles sexuales de hombres y mujeres, muchos de los cuales han demostrado tener efectos problemáticos en la vida sexual real de las personas.

Aquí tienes algunos consejos:

- Puede que no todas las personas quieran involucrarse en la discusión; no hay que forzarlas.
- Identifica los argumentos y las actividades de quienes se oponen a ciertas ideas.
- Prepara respuestas basadas en evidencias que sean precisas y honestas, y ofrezcan una visión clara de lo que pretendes conseguir (abstente de utilizar lenguaje especializado, ¡simplifícalo!), y haz referencia a los valores compartidos. Evalúa los riesgos; tus acciones no deben causarte daños ni a ti ni a otras personas.

Algunos posibles riesgos pueden ser:

- Estigma social o disciplina, en casa, en la escuela o en la comunidad (por ejemplo, que te llamen puta, etc.).
- Hostilidad, intimidación o incluso daño físico por parte de alguien que se opone a tus acciones.

Creemos que es importante mantener los valores sobre la sexualidad y el placer sexual descritos en los Principios del Placer.

Este documento incluye una serie de temas y sugerencias que detallarán las oportunidades y las barreras a la hora de promover un diálogo sobre la salud sexual basada en el placer.

Creemos que es importante mantener los valores sobre la sexualidad y el placer sexual descritos en los Principios del Placer. Al mismo tiempo, somos conscientes de que esto puede plantear problemas en algunas sociedades y para algunos grupos religiosos. Solo a través del diálogo podremos abordar estas complejas cuestiones. Respeta las normas existentes, pero define un mínimo de lo que considerarías una introducción práctica de placer/bienestar sexual. Como persona defensora, encontrar un terreno común entre los valores culturales restrictivos y los valores positivos hacia el sexo de dignidad e igualdad es vital para mostrar respeto y compasión.

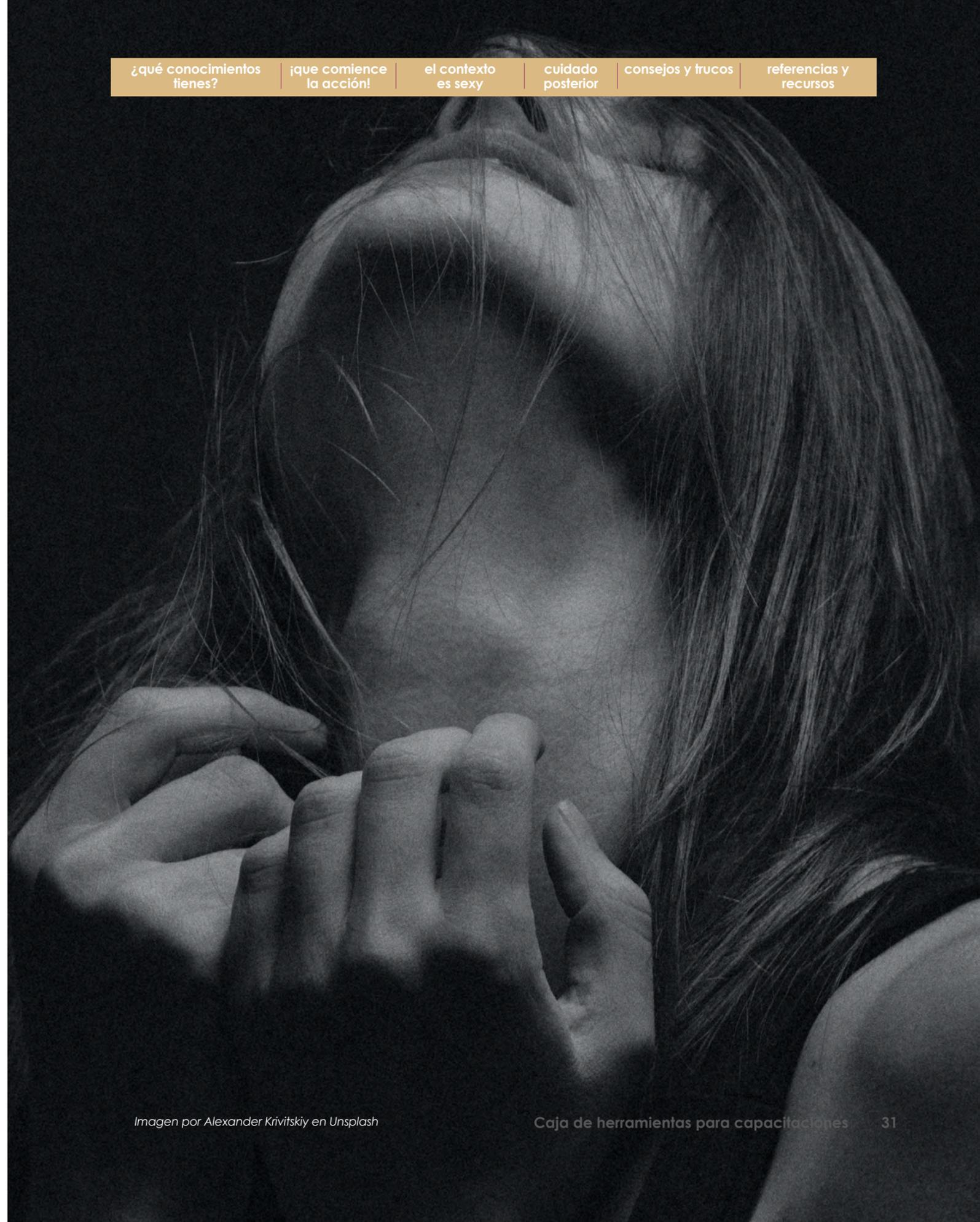


parte 1: presentación de los principios del placer

Las dos secciones de este documento

Te recomendamos que leas los Principios del Placer antes de empezar una capacitación o un taller. Ofrecen una visión general del significado que damos al placer sexual, incluidos los factores individuales y sociales, y los aspectos emocionales, jurídicos y socioculturales.

Ambas partes del documento pueden utilizarse por separado. Sin embargo, hemos intentado vincularlas para que este recurso sea completo. Los ejercicios de la Caja de herramientas se han vinculado a los Principios del Placer pertinentes, y los Principios del Placer se han vinculado a ejercicios que pueden ayudar a presentarlos.



Los Principios del Placer

Salud Sexual basada en el Placer

Estos Principios del Placer están concebidos como guía e inspiración para ayudar a las personas y las organizaciones a emprender el camino hacia un enfoque de la salud sexual basado en el placer y en una actitud positiva de la sexualidad. Los Principios del Placer pretenden servirte de inspiración y guía como activista, promotor o profesional del placer.

ÁMATE

Para construir un mundo que incluya el placer, **ámate a ti mismo. Muéstrate amable contigo mismo y con los demás.** Colabora con otros defensores del placer y promuéveles



CELEBRA EL APRENDIZAJE

Cada vez hay más pruebas sobre el impacto de los enfoques positivos sobre el placer en la salud sexual. Utiliza estos conocimientos para difundir la positividad sexual.



HABLA SEXY

Comunica los mensajes positivos sobre el placer de forma positiva y eficaz. En todos los medios de comunicación, adopta un lenguaje e imágenes que incluyan y promuevan el Esta herramienta ha sido traducida a placer.



SÉ FLEXIBLE

Adapta tu enfoque a cada contexto y cultura. Reconoce que la salud sexual basada en el placer es posible para todes.



PIENSA DE FORMA UNIVERSAL

Todo el mundo tiene la capacidad de experimentar placer. Reconoce las diferencias e identidades individuales de otros y asegúrate de que que todes estén consideradas en una salud sexual basada en el placer.



PRIORIZA LOS DERECHOS

Los derechos sexuales y los derechos humanos son fundamentales para la sexualidad de una persona. Son los pilares de la salud sexual basada en el placer.



ACTITUD POSITIVA

La base de todos los Principios del Placer es ser "sexualmente positivo". Recuerda que cuando te sientes y estás seguro, el sexo puede ser muy bueno para ti.

los principios del placer

Creemos que entre más organizaciones y personas se sumen al movimiento del placer, mejor podremos aprovechar el momento y poner en práctica los principios.

The Pleasure Project ha desarrollado los Principios del Placer como guía e inspiración para apoyar a las personas y las organizaciones que emprenden el camino hacia un enfoque de la salud sexual basado en el placer y en una actitud positiva de la sexualidad. Los Principios del Placer pretenden inspirarte y guiarte como activista, educadore o profesional, o como cualquiera que desee apoyar la causa del bienestar sexual y el placer sexual como parte crucial de nuestras vidas. Esta iniciativa pretende animarte, tanto si trabajas en el mundo virtual como en el no virtual de la educación sobre salud sexual y sexo seguro, a convertirte en una persona defensora del placer sexual.

Creemos que entre más organizaciones y personas inspire el movimiento del placer, mejor podremos aprovechar el momento y poner en práctica los principios. En resumen, comprendemos la importancia de integrar el placer sexual en nuestro trabajo, y este documento muestra cómo hacerlo bien y con coherencia. Puedes acceder al recurso completo en <https://thepleasureproject.org/the-pleasure-principles/>



cómo usar este documento

Este documento resume los Principios del Placer y aconseja cómo y dónde utilizarlos en la práctica.

Este documento resume los Principios del Placer y aconseja cómo y dónde utilizarlos en la práctica. También ofrece sugerencias e indicaciones para presentarlos y discutirlos.

Te aconsejamos que leas la explicación original, más extensa, antes de incorporar los Principios del Placer a tu trabajo.

- **Actitud Positiva**
- **Prioriza los Derechos**
- **Piensa de forma Universal**
- **Sé Flexible**
- **Habla Sexy**
- **Celebra el Aprendizaje**
- **Ámate**

Puedes elegir qué Principio del Placer necesitas, pero es bueno que te familiarices con todos porque son interdependientes. En particular, es mejor que los principios #PiensaDeFormaUniversal y #SéFlexible se presenten juntos, y #SéPositive es la base general.

A través del diálogo, podemos empezar a abordar y presentar los Principios del Placer. Es vital encontrar un terreno común en valores de dignidad, igualdad, respeto y compasión.

Consejos generales para presentar los Principios del Placer

La sexualidad y el placer sexual pueden aportar alegría y satisfacción a la vida de las personas. Sin embargo, pueden ser temas controvertidos e incómodos. La falta de voluntad y la incapacidad para hablar de sexo y sexualidad pueden, por ejemplo, limitar el conocimiento de toda la gama de opciones que se sabe que tienen éxito para un sexo más seguro y el bienestar sexual, incluida la masturbación, las relaciones sexuales sin penetración y las charlas sobre sexo, el sexo oral y anal, o el uso del preservativo.

Es importante fortalecer los valores sobre la sexualidad y el bienestar sexual desde la perspectiva de los derechos sexuales, sin olvidar que esto puede generar desafíos en algunas culturas.

A través del diálogo, podemos empezar a abordar y presentar los Principios del Placer. Es vital encontrar un terreno común en valores de dignidad, igualdad, respeto y compasión.

ACTITUD POSITIVA

La esencia de todos los Principios del Placer es tener una actitud positiva de la sexualidad. Recuerda, cuando sientes confianza y seguridad, el sexo puede ser muy bueno para ti.

Este principio es el núcleo de lo que queremos cambiar - en nuestro trabajo y en nosotros mismos - para pasar de un enfoque negativo y basado en el riesgo a uno positivo.

Conceptos:

Enfoque positivo con respecto al sexo: este enfoque se esfuerza por lograr experiencias ideales en lugar de trabajar únicamente para evitar



TEN UNA ACTITUD POSITIVA
La esencia de todos los Principios del Placer es tener una actitud positiva hacia el sexo.

Recuerda, cuando sientes confianza y sientes seguridad, el sexo puede ser muy bueno para ti.



Conceptos



experiencias o resultados negativos. Al mismo tiempo, los enfoques positivos con respecto al sexo reconocen y abordan las diversas preocupaciones y riesgos asociados a la sexualidad sin reforzar el miedo, la vergüenza o el tabú de la sexualidad y la inequidad de género.

Una persona con una actitud positiva de la sexualidad en su trabajo promueve una visión constructiva del sexo, la sexualidad y la salud sexual, y de cómo estos mejoran la vida de las personas. Esto ayuda a cambiar la narrativa negativa sobre el sexo en programas, servicios, políticas y actividades por una narrativa positiva.

Cómo funcionaría en la práctica:

Un enfoque positivo con respecto al sexo es un enfoque holístico. Puedes utilizarlo en todas las formas de información, educación y servicios, en línea y presenciales, que traten sobre salud sexual, sexo y sexualidad:

- Busca mejorar la calidad de las relaciones (sexuales) y promover el empoderamiento y las interacciones sexuales consensuadas y placenteras. Al mismo tiempo, hay que centrarse en los cambios sociales y abordar las barreras existentes, incluida la inequidad de género.
- Muestra y fomenta la solidaridad con los grupos más vulnerables.
- Afirmar los valores sociales que promueven el bienestar sexual y el placer sexual: libertad de expresión sexual, consentimiento sexual, autonomía corporal, integridad y privacidad.
- Evita ser sexista, tener sesgos y tener un lenguaje ambiguo, y usa ilustraciones y fotos (consulta el Principio del Placer [#HablaSexy](#)).
- Es importante comprender que muchos factores diferentes pueden tener un impacto negativo-positivo en una relación sexual; desde cuestiones físicas y emocionales hasta experiencias sexuales pasadas y problemas de comunicación.
- Siempre pide permiso para hablar de sexo y respeta a tu público.



ACTITUD POSITIVA

Necesitamos sentir seguridad en cuanto al sexo y a nuestra sexualidad. Queremos acceder a servicios relacionados con el sexo y la salud sexual; queremos la información adecuada. Queremos poder expresarnos, sin importar nuestra identidad, género, orientación o preferencias sexuales.

Indicaciones y sugerencias para presentar este Principio del Placer:

- ♦ Asegúrate de crear un entorno seguro y elige un buen momento para hablar de sexo y placer.
- ♦ Con tus colegas, puedes utilizar el ejercicio del manual (enlace) para presentar el concepto de un enfoque positivo con respecto al sexo.
- ♦ Comparte investigaciones sobre cómo el bienestar sexual tiene un efecto positivo en el bienestar general y la salud (consulta el Principio del Placer [#CelebraElAprendizaje](#)).
- ♦ Explica que un enfoque positivo con respecto al sexo es "una actitud que celebra la sexualidad como una parte de la vida que puede aumentar la felicidad, aportando energía y celebración".
- ♦ Ir más allá: pregunta sobre las experiencias positivas y el deseo, y habla sobre aumentar la confianza para mantener relaciones sexuales consensuadas y placenteras, incluida la masturbación.
- ♦ Practica formas de plantear las relaciones sexuales placenteras como tema de tu trabajo.
- ♦ Junto con tus colegas, busquen oportunidades en su trabajo/programa para hablar de sexo y sexualidad de forma positiva, entendiendo el sexo consentido, el placer sexual y la vida sexual segura.



ACTITUD POSITIVA

PRIORIZA LOS DERECHOS

Los derechos sexuales y los derechos humanos son fundamentales para la sexualidad de una persona. Son los pilares de la salud sexual basada en el placer.



PRIORIZA LOS DERECHOS

Los derechos sexuales y los derechos humanos son fundamentales para la sexualidad de una persona.

Son los pilares de la salud sexual basada en el placer.

Necesitamos sentir seguridad en cuanto al sexo y a nuestra sexualidad. Queremos acceder a servicios relacionados con el sexo y la salud sexual; queremos la información adecuada. Queremos poder expresarnos, sin importar nuestra identidad, género, orientación o preferencias sexuales.

Para disfrutar de nuestra sexualidad con todas estas características, necesitamos que se cumplan nuestros derechos humanos. La salud sexual y los derechos sexuales basados en el placer están directamente relacionados con los derechos humanos.

Conceptos:

Derechos humanos: "Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de raza, sexo, nacionalidad, origen étnico, lengua, religión o cualquier otra condición" (Organización de las Naciones Unidas).

Derechos sexuales: La realización de la salud sexual está ligada a la forma en que se respetan, protegen y cumplen los derechos humanos. Los derechos sexuales abarcan ciertos derechos humanos.

El enfoque de los derechos humanos se centra en las personas más vulnerables, excluidas o discriminadas. Esto suele requerir un análisis de las normas de género, las distintas formas de discriminación y los desequilibrios de poder para garantizar que las intervenciones lleguen a los segmentos más marginados de la población. Los programas identifican la realización de los derechos humanos como objetivos máximos del desarrollo.

Cómo funcionaría en la práctica:

En los programas y servicios de salud sexual se trabaja para lo siguiente:

- Defender los derechos humanos y los derechos sexuales de todas las personas, sin importar su nivel socioeconómico, (dis)capacidad, identidad sexual, etc. Esto incluye también a las personas que trabajan en la industria del sexo.

Todo ser humano tiene la capacidad de experimentar placer sexual si lo desea. Un mundo inclusivo del placer ayuda a las personas a tener y expresar placer sexual de forma segura, al tiempo que reconoce que el placer sexual es diferente para cada persona.

- Promover los derechos sexuales no es solo proteger a las personas de los daños, la discriminación y el trato desigual: es promover la plenitud sexual, el derecho a expresarse sexualmente, a solas o con otras personas.
- Aumentar el acceso, la disponibilidad y la asequibilidad de los servicios de salud sexual y reproductiva, y la educación para todas las personas.
- Abordar cuestiones como la edad de consentimiento, el acceso a una educación integral de la sexualidad, el consentimiento sexual y el derecho a la identidad sexual, incluida la identidad transgénero.
- Incluir los derechos sexuales en las políticas públicas y en el desarrollo de capacidades y contenidos de sus programas sociales.
- Dar prioridad al trabajo en favor de las personas vulnerables a la violencia y excluidas, como las personas LGBTQIA+, las personas con discapacidades, las niñas/mujeres muy pobres y las que viven en zonas afectadas por conflictos.

Indicaciones y sugerencias para presentar este Principio del Placer:

- ♦ Empieza por compartir tu comprensión de que los derechos fundamentales a la autonomía, la libertad, la no discriminación, la igualdad, la igualdad de trato ante la ley, la intimidad y la seguridad, así como la integridad corporal de la persona, son esenciales para disfrutar de la sexualidad.
- ♦ A veces, después de la introducción es mejor abordar las principales preocupaciones sobre temas como la violencia, el abuso y la libertad de



expresión, para que queden claros en el grupo. Asegúrate de que tus colegas, pares y personas usuarias tienen claro que crees en la salud sexual basada en el placer.

- ♦ Haz preguntas para estimular la reflexión y suscitar discusiones sobre cómo integrar (más) el placer y el bienestar sexual en los programas de SDSR. Por ejemplo: "¿Cómo nos aseguramos de que las personas usuarias/estudiantes sepan que pueden elegir cómo quieren disfrutar de su sexualidad?".

PIENSA DE FORMA UNIVERSAL

Todo el mundo tiene la capacidad de experimentar placer. Reconoce las diferencias e identidades individuales y asegúrate de que todas las personas estén incluidas en una salud sexual basada en el placer.

Todo ser humano tiene la capacidad de experimentar placer sexual si lo desea. Un mundo inclusivo del placer ayuda a las personas a tener y expresar placer sexual de forma segura, al tiempo que reconoce que el placer sexual es diferente para cada persona. Las normas sociales a menudo nos impiden querer que se nos perciba como diferentes, haciéndonos sentir que nuestros comportamientos son erróneos y están mal. La buena noticia es que es posible crear un espacio seguro para ayudar a las personas a determinar lo que quieren y tener la confianza necesaria para decir sí al sexo y decir no a lo que no quieren.

Conceptos:

Las normas dominantes dictan lo que se considera un comportamiento aceptable, lo que se considera adecuado en términos de comportamiento sexual y el valor de la sociedad. Por ejemplo, en muchas sociedades es aceptable que los hombres sean sexualmente activos antes del matrimonio, mientras que no lo es para las mujeres.

Cómo funcionaría en la práctica:

- Aunque todas las personas somos diferentes y tenemos necesidades y deseos distintos, también somos iguales en la búsqueda de la felicidad y el bienestar sexual; esta debe ser la prioridad en tu trabajo. Es necesario evitar un enfoque tradicional estereotipado y discriminatorio sobre cómo buscar la felicidad sexual.



PIENSA DE FORMA UNIVERSAL

Todo el mundo tiene la capacidad de experimentar placer.

Reconoce las diferencias e identidades individuales y asegúrate de que todas las personas estén incluidas en una salud sexual basada en el placer.



Conceptos



- No podemos vivir sin normas y valores; son cruciales para orientar a las sociedades. Tienes que hacer una reflexión crítica para tu trabajo sobre qué valores determinan la forma en que abordamos la sexualidad, la salud sexual y el bienestar.
- Para algunas personas, cuestionar las normas imperantes y expresar sus necesidades es más difícil que para otras; pensemos en las mujeres jóvenes, el colectivo LGBTQIA+, las personas con discapacidades, etc. Para acompañarles, necesitas conocimientos y su aporte para adaptar tu trabajo a sus necesidades y deseos, y ayudarles a superar las barreras adicionales a las que se enfrentan para disfrutar de su sexualidad y su salud sexual.
- Recuerda que el placer sexual es una posibilidad para todas las personas, pero no tiene por qué ser deseado por todas. Algunas personas prefieren las relaciones no sexuales, o no tener relaciones, o las relaciones no monógamas. Todas estas expresiones sexuales son válidas.



PIENSA DE FORMA UNIVERSAL

Indicaciones y sugerencias para presentar este Principio del Placer:

- ♦ El sexo bueno y placentero no cae del cielo; hay que aprenderlo y experimentarlo, y ser capaz de hablar del tema. Como profesional, tienes que informar y dar confianza a tus personas usuarias, estudiantes o público para que comprendan y acepten el placer sexual.
- ♦ Puedes empezar a discutir qué hace que a tus colegas, personas usuarias y estudiantes les resulte fácil o difícil hablar de sexo y sexualidad.
- ♦ Lo que también puede ayudar a la discusión es preguntar a la gente qué dicen las normas sociales dominantes sobre temas delicados, como la homosexualidad, la edad de consentimiento, el acceso a los anticonceptivos, las relaciones sexuales fuera del matrimonio o tener varias parejas. Pregúntales cuál es la diferencia entre las normas sociales y la realidad. ¿Cómo pueden ayudar a tender un puente entre las normas y las realidades de la vida de la gente? Pregunta a tus personas usuarias y colegas por sus actitudes y suposiciones. Por ejemplo, las ideas de que el preservativo empeora las relaciones sexuales, que las mujeres no disfrutaban del sexo, que todas las relaciones son heterosexuales o que "sexo" siempre significa sexo con penetración. A continuación, reflexionen en grupo sobre cómo esas ideas son suposiciones.



Imagen por Elevate en Unsplash

**SÉ FLEXIBLE**

Adapta tu enfoque a cada contexto y cultura. Reconoce que la salud sexual basada en el placer es posible para todas las personas.

Todas las personas estamos condicionadas por el entorno social y cultural. Nos vemos influenciados y guiados por nuestras normas sociales, nuestra socialización y valores respecto al sexo, la salud y el placer sexual. A veces es difícil comprender que la gente tiene opiniones y creencias distintas de las nuestras. Incluso cuando parece que somos libres y abiertos con nuestra sexualidad, podemos seguir esperando que el sexo se viva de una determinada manera; por ejemplo: sexo heterosexual y con penetración. Pero, como profesionales, tenemos que ser capaces de acoger y atender las necesidades y los deseos de todas las personas.

Conceptos:

Contextualización significa que tu trabajo es sensible y se adapta a las normas y los valores existentes en la sociedad/comunidad en la que trabajas. Se trata de un enfoque que respeta las características culturales de la sexualidad, pero que sigue partiendo de una información basada en evidencia.

Cómo funcionaría en la práctica:

- Tenemos que darnos cuenta de qué y quién puede desempeñar un rol en la forma en que la gente quiere experimentar el sexo y el placer sexual.

Debemos comprender los factores culturales (consulta el Principio del Placer [#PiensaDeFormaUniversal](#)) y las motivaciones individuales de nuestras personas usuarias/público con el que trabajamos (como experiencias previas, socialización, etc.).

- Cuando queremos contextualizar nuestro trabajo (por ejemplo, directrices/protocolos internacionales), tenemos que ser conscientes de que trabajamos con personas, con seres humanos con sus propias necesidades y deseos.
- Las redes sociales perpetúan varios estereotipos en torno a las relaciones sexuales y los roles de género de las personas, muchos de los cuales han demostrado tener efectos problemáticos en la vida sexual real de las personas. Y lo que es más importante, significa que en tu trabajo todo

el mundo debe tener la posibilidad de expresar y disfrutar de su sexualidad.

- Contextualizar no significa adaptarse a las normas dominantes; se trata de comprender la perspectiva de la persona usuaria/el público y su entorno. La contextualización también tiene un límite: nunca debe atentar contra los derechos humanos, el respeto y la dignidad.

Indicaciones y sugerencias para presentar este Principio del Placer:

- ♦ Puedes iniciar una conversación con preguntas como "¿Qué hace que una experiencia sexual sea placentera? ¿Por qué algo que resulta sexualmente placentero para una persona o en una situación puede no resultar excitante o incluso ser desagradable para otra persona o en otra situación?".
- ♦ Puedes explorar diferentes motivaciones para tener relaciones sexuales.
- ♦ Para que el material educativo y las directrices internacionales sean culturalmente sensibles y pertinentes, hay que ponerse de acuerdo sobre lo que es aceptable o no.
- ♦ También puedes hablar de estereotipos y de cómo abordarlos. Por ejemplo:
 - ❖ ¿Qué piensas si un hombre que estás atendiendo te dice que cuando una mujer lo besa y acepta volver a su casa con él, puede tener relaciones sexuales con ella? ¿Qué piensas cuando una mujer que estás atendiendo te dice que quiere tener relaciones sexuales con diferentes hombres? ¿Qué piensas sobre recibir un regalo o dinero por tener relaciones sexuales?
 - ❖ Puedes preguntarte qué sientes cuando oyes esto, qué piensas y qué haces o dices.
- ♦ Puedes hablar de cómo abordar este tipo de estereotipos con las personas, y también cómo desafiarlos a nivel social en la educación o la incidencia.

**SÉ FLEXIBLE**

Adapta tu enfoque a cada contexto y cultura.

Reconoce que la salud sexual basada en el placer es posible para todas las personas.



Conceptos



HABLA SEXY

Los mensajes positivos sobre el placer comunican de forma afirmativa y eficaz. En todos tus medios y plataformas de comunicación, adopta un lenguaje e imágenes que incluyan y promuevan el placer.

La comunicación, verbal y no verbal, es crucial cuando queremos presentar e informar sobre el bienestar y el placer sexual. Con o sin intención, la gente usa palabras e imágenes que pueden proporcionar una visión negativa y sexista de la sexualidad y del placer sexual.

Conceptos:

El lenguaje y las imágenes imparciales en salud sexual son el uso de palabras, conceptos e imágenes claras, precisos, basados en hechos y que no dan una opinión sobre el comportamiento sexual.

El lenguaje y las imágenes inclusivas del placer muestran y explican cómo los actos sexuales pueden ser emocional y físicamente satisfactorios y pueden aumentar la felicidad y el bienestar.

Cómo funcionaría en la práctica:

- Pregúntate:
 - ♦ ¿El contenido y las imágenes de cuerpos y actividades sexuales que utilizo en mi trabajo ofrecen representaciones realistas y creíbles?
 - ♦ ¿He investigado lo suficiente sobre la sexualidad y el placer sexual?
¿He consultado o involucrado a mi público antes de desarrollar el contenido?
- Habla con claridad, honestidad y precisión:
 - ♦ Concéntrate en las realidades de la sexualidad, el sexo y lo sexual como parte de la vida de las personas y contrarresta el estigma y la desinformación.
 - ♦ Evita el lenguaje y las imágenes estigmatizantes: Es fácil estigmatizar sin querer el sexo y el placer sexual mediante un lenguaje inexacto, sesgado y negativo (por ejemplo, utilizando el término promiscuidad en lugar de hablar de tener varias parejas) o imágenes mal elegidas (por ejemplo, imágenes hipersexualizadas de mujeres).



HABLA SEXY

Los mensajes positivos sobre el placer comunican de forma positiva y eficaz.

En todos tus medios y plataformas de comunicación, adopta un lenguaje e imágenes que incluyan y promuevan el placer.



Conceptos



...amar y mostrar amabilidad hacia otras personas es reconocer las experiencias vividas por tus parejas sexuales y apoyarlas para que también superen la vergüenza y obtengan el placer que desean. Un desarrollo sexual sano no es igual para todas las personas.

- ♦ Escucha lo que tus personas usuarias/el público con el que trabajas te cuentan sobre sus experiencias sin dar inmediatamente tu opinión o juicio.
- ♦ Cuando se utilizan imágenes, es esencial que las personas sientan que sus cuerpos y sexualidades se reflejan en las imágenes mostradas. Las imágenes son poderosas. Observen las imágenes y comprueben si tienen en cuenta la diversidad de cuerpos, identidades y circunstancias vitales.



HABLA SEXY

Indicaciones y sugerencias para presentar este Principio del Placer:

- ♦ Practica cómo sentirte a gusto hablando de sexo, sexualidad, sexo más seguro y placer sexual. Sentirte a gusto hablando de estos temas te permite ofrecer los servicios y la información más adecuados para todas las personas.
- ♦ Cuando hables de sexo y placer sexual, intenta encontrar un equilibrio entre seriedad y humor. El humor puede ayudar a entablar conversaciones. Sin embargo, ten cuidado de que las bromas o el lenguaje no sean ofensivos o discriminatorios.
- ♦ No dejes que las normas culturales determinen todas tus conversaciones o te impidan contar la realidad sobre el placer y la sexualidad. Puede que no se considere apropiado hablar de sexo y placer sexual en tu contexto. Sin embargo, puedes encontrar formas de modelar las conversaciones de manera que la gente se sienta segura y aceptada. Ponte de acuerdo con tu público sobre las palabras más adecuadas.

- ♦ Examina tu comunicación y tu lenguaje sobre el sexo y la sexualidad, y lo que puede transmitir. Intenta usar un lenguaje más positivo. Ayuda a encontrar alternativas para palabras como promiscuidad (actividad sexual con múltiples parejas), extasiarse con sexo (disfrutar del sexo), perder la virginidad (tener una nueva experiencia sexual), etc.
- ♦ Cuando quieras hablar de sexo seguro en una consulta, puedes preguntar: “¿Cuáles fueron tus experiencias sexuales seguras más placenteras, y por qué?”, en lugar de “¿Por qué tuviste relaciones sexuales de riesgo?”.
- ♦ Usa mensajes simples. El Dr. Milton Diamond, sexólogo de Hawái, ofrece estas reglas empíricas generales sobre el sexo, desde el casual al duradero y todo lo que hay en medio:
 - ❖ Sean amables entre ustedes. Traten a la otra persona como una persona y no solo como un cuerpo.
 - ❖ Den placer a su pareja sexual y acepten que les dé placer a ustedes.
 - ❖ No den por sentado que es un “sí”, pregunten siempre primero y acepten siempre cuando sea “no”.
 - ❖ Díganle a la otra persona lo que les gusta y lo que no.
 - ❖ Intenten encontrar un equilibrio entre el deseo, el humor, la seriedad y la sensualidad.

(Fuente: Conferencia de Milton Diamond, sin fecha)



HABLA SEXY

CELEBRA EL APRENDIZAJE

Cada vez hay más evidencia del impacto de los enfoques positivos del placer en la salud sexual. Utiliza estos conocimientos para difundir la actitud positiva hacia el sexo.

Introducir e iniciar conversaciones sobre el placer sexual debe basarse en evidencia y en un análisis en profundidad de las comunidades en las que se trabaja. Este principio promueve el aprendizaje continuo sobre los elementos y el impacto del placer sexual en nuestra vida cotidiana y en nuestro trabajo como profesionales.

Conceptos:

Investigación sobre placer y bienestar sexual: Cada vez hay más investigaciones que demuestran la relación beneficiosa entre el bienestar/ placer sexual y el bienestar y la salud en general².

Monitoreo y evaluación del bienestar y el placer sexual: para poder evaluar los resultados positivos en materia de bienestar sexual, el monitoreo y la evaluación de los programas deben alejarse de los estrechos indicadores y resultados de salud pública y considerar aspectos emocionales y de salud mental.

Cómo funcionaría en la práctica:

- Revisar cómo la investigación existente en torno a la sexualidad y la salud sexual, y el bienestar sexual puede cambiar la narrativa sobre salud sexual desde la prevención/los riesgos hacia un enfoque positivo de la sexualidad y la salud sexual (**revisión sistemática y metanálisis de PLOS ONE**)².
- Colaborar con personas investigadoras y evaluadoras sobre la mejor manera de poner en práctica la investigación existente.
- Compartir los resultados de las evidencias del impacto del placer sexual con un público más amplio en charlas, conversaciones, blogs, artículos, conferencias, etc.

² (Zaneva M, Philpott A, Singh A, Larsson G, Gonsalves L [2022] What is the added value of incorporating pleasure in sexual health interventions? A systematic review and meta analysis; International Journal of Sexual Health Special Issue: Advancing Sexual Pleasure).



CELEBRA EL APRENDIZAJE

Cada vez hay más pruebas sobre el impacto de los enfoques positivos sobre el placer en la salud sexual. Utiliza estos conocimientos para difundir la actitud positiva hacia el sexo.



Conceptos



- Identificar las brechas y temas de información y conocimiento que faltan sobre el placer sexual durante el ciclo vital y en diferentes contextos; defender nuevas investigaciones que muestren el impacto del placer sexual en nuestra salud mental, emocional y física.
- Valorar, revisar y evaluar los programas nuevos y existentes y cómo han integrado el bienestar sexual en sus políticas, programas y actividades.
- Trabajar con periodistas y personas defensoras para ayudarles a intercambiar los resultados de la investigación con el público en general.

Indicaciones y sugerencias para presentar este Principio del Placer:

Antes de presentar este principio, conviene hacerse algunas preguntas:

- ❖ ¿Conoces lo suficiente la investigación y documentación existente o sabes dónde encontrarla?
- ❖ ¿Has considerado los retos que plantea la implementación eficaz y coherente de la investigación/retroalimentación?

- ♦ Intenta explicar en términos sencillos los resultados de las investigaciones que presentan evidencias sobre el impacto positivo de la salud sexual basada en el placer y analiza cómo se pueden integrar los resultados en tu trabajo.
- ♦ Haz preguntas del tipo "¿Cómo podemos utilizar los datos de la investigación para promover el placer sexual en nuestro trabajo virtual y presencial?".
- ♦ Formula argumentos para explicar que las investigaciones demuestran que el placer sexual no es un lujo, sino que es importante para nuestro bienestar general.



CELEBRA EL
APRENDIZAJE

ÁMATE

Para construir un mundo que incluya el placer, ámate. Sé amable contigo y con las demás personas. Colabora con otras personas defensoras del placer y promuévelas.

Este principio enfatiza la importancia de los sentimientos de autovaloración, autoestima /aceptación y de comprender tus preferencias, necesidades, deseos y expectativas sobre tu sexualidad y tus relaciones sexuales. Si no nos amamos a nosotros mismos, es difícil tener relaciones sexuales satisfactorias.

En segundo lugar, amar y mostrar amabilidad a otras personas es reconocer las experiencias vividas por tus parejas sexuales y apoyarlas para que también superen la vergüenza y obtengan el placer que desean. Un desarrollo sexual sano no es igual para todas las personas.

Hay que tener una actitud abierta y empatía con las necesidades y los deseos de la pareja, las personas usuarias, estudiantes y colegas.

Conceptos:

Amabilidad y sexo: Esto significa que sabes lo que quieres en las relaciones sexuales y en tu sexualidad y que averiguas lo que tú y la otra persona quieren; que sabes dar y recibir; pides un "sí" a los actos sexuales y aceptas un "no". Un "sí" siempre puede convertirse en un "no", y un "no" no puede convertirse en un sí. Para saber más sobre el consentimiento, consulta la [Rueda del Consentimiento](#).

Este Principio del Placer también reconoce que el camino para convertirte en una persona defensora del placer puede ser divertido, satisfactorio y enriquecedor para tu vida, y puede ayudarte a ponerte en contacto con otras personas defensoras.

Cómo funcionaría en la práctica:

- Defender el principio de amabilidad, autocompasión y cuidado de la otra persona en la información, educación y consejería sobre sexo seguro.
- Explicar que amarse y amar a la otra persona es encontrar un equilibrio: puedes alejar a tu pareja si antepones tu deseo. Si apartas tu deseo y dejas tu propia necesidad en un segundo plano, señalas que tu necesidad no importa tanto. Antes de que te des cuenta, solo te



ÁMATE

Para construir un mundo que incluya el placer, ámate. Sé amable contigo y con las demás personas. Colabora con otras personas defensoras del placer y promuévelas.



Conceptos



juego
previo

te damos la bienvenida
al placer

parte 1: presentación de
los principios del placer

parte 2: presentación de la
caja de herramientas

preparar el
ambiente

¿qué conocimientos
tienes?

¡que comience
la acción!

el contexto
es sexy

cuidado
posterior

consejos y trucos

referencias y
recursos



Imagen por Lawrence Chismorie en Unsplash

dedicas a dar placer y ya no prestas atención a tus propias necesidades; puede que ni siquiera sepas cuáles son.

- Incluir mensajes sobre la sexualidad como fuente de placer y bienestar para todas las personas y destacar la importancia de amarse para lograr experiencias sexuales ideales.
- Promover el placer sexual propio y el de tu(s) pareja(s) es un ingrediente clave para practicar sexo seguro y utilizar protección.
- Explica que el sexo es una de las muchas formas de amarse y a amar a otras personas; sé amable contigo y con otras personas. Y mes mucho mejorando todas las personas sienten seguridad. Apoyar a los demás es genial. Sin embargo, aclara que no tienes por qué sentirte responsable del placer de las demás personas.
- Colaborar, no competir. El camino hacia una salud sexual basada en el placer es largo, y tenemos que promover a otras personas defensoras del placer y crear una red más sólida para luchar contra el estigma.

Indicaciones y sugerencias para presentar este Principio del Placer:

- ♦ Explicar la importancia del placer sexual para el bienestar personal y la salud física y mental puede ser una buena manera de iniciar una conversación.



ÁMATE



Imagen por UNFPA Ecuador / Santiago Arcos



- ♦ Explica que para tener relaciones sexuales placenteras o disfrutar de la sexualidad, es necesario tener conocimientos y confianza, y sentimientos de autoeficacia y autoestima.
- ♦ Explora cómo puedes comunicar tus necesidades y tus deseos a tu(s) pareja(s), pero al mismo tiempo sé capaz de escuchar y comprender los sentimientos y las necesidades/los deseos de tu(s) pareja(s).
- ♦ Recalca que no debes culpar a la otra persona ni culparte a ti si las cosas no siempre salen como imaginabas o esperabas (por supuesto, esto no es así cuando hay violencia).
- ♦ Puedes explorar las experiencias y sentimientos de tu público sobre el placer sexual de diferentes maneras.

Por ejemplo, puedes utilizar **El Medidor de Placer** de la Global Advisory Board for Sexual Health and Wellbeing (GAB, por sus siglas en inglés); o puedes consultar The New Sexual Satisfaction Scale y su formulario abreviado en https://www.researchgate.net/publication/283971021_The_New_Sexual_SatisfactionScale_and_its_short_form

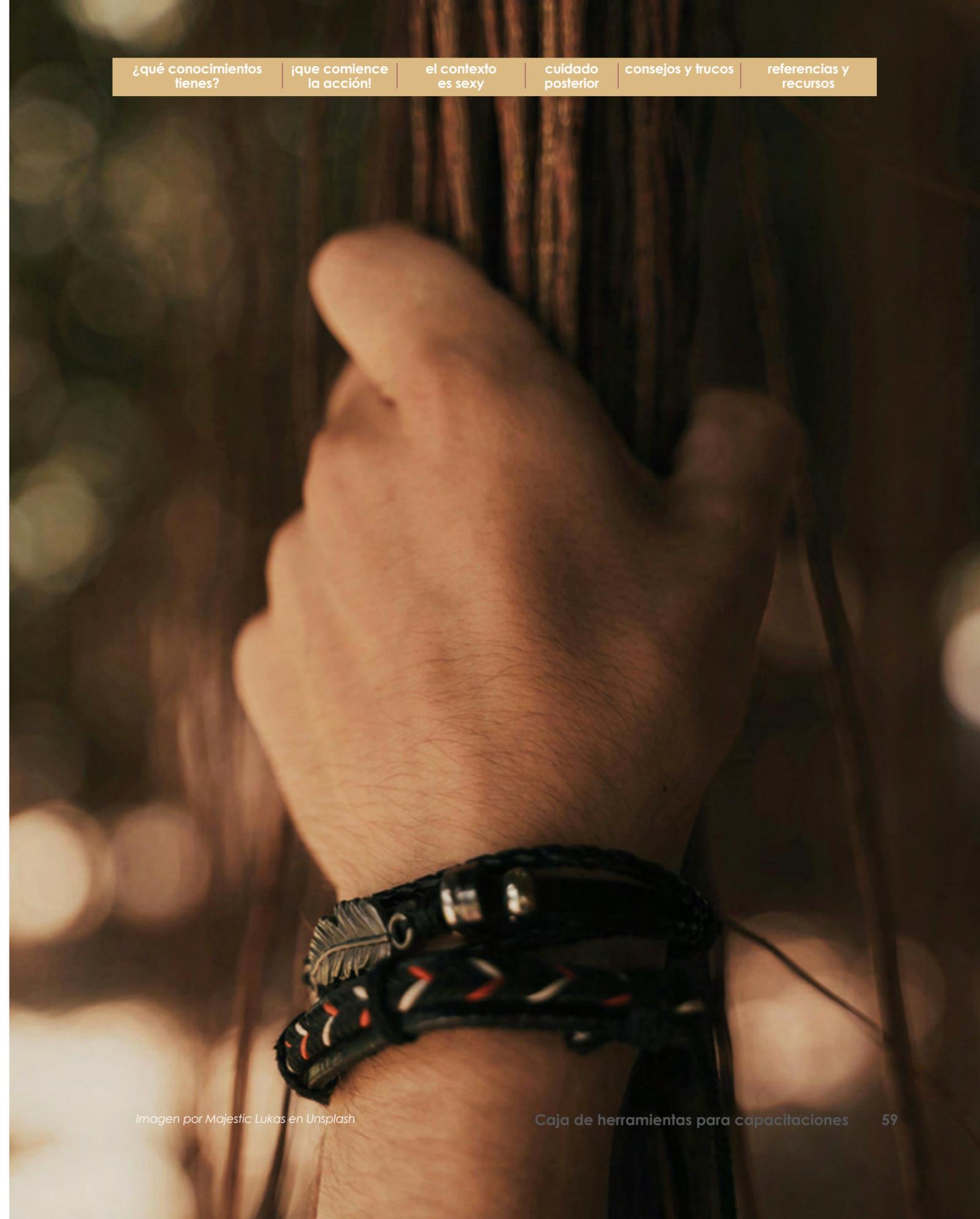


Imagen por Majestic Lukas en Unsplash



parte 2: presentación de la caja de herramientas

Esta caja de herramientas introduce, discute, capacita y educa sobre temas relacionados con la sexualidad, el sexo y el placer sexual. Puedes utilizar el manual para muchos fines distintos.

QUÉ NO ES ESTA CAJA DE HERRAMIENTAS

El documento no incluye orientaciones exhaustivas sobre el desarrollo y la impartición de sesiones de capacitación o talleres, la educación o la consejería, o la creación de un blog, un vlog o un podcast. Ayuda para iniciar una conversación sobre diferentes aspectos del placer sexual y hace que los temas sean más fáciles de abordar durante una capacitación/taller.

Ofrece ideas e inspiración para utilizar una narrativa positiva sobre el sexo, la sexualidad y el placer sexual en tu trabajo virtual y no virtual. En el anexo encontrarás algunos consejos generales para preparar y dirigir un taller.

Esta caja de herramientas presenta, discute, capacita y educa sobre temas relacionados con la sexualidad, el sexo y el placer sexual. Puedes utilizar el manual con diferentes objetivos. Puedes ser una persona educadora de pares, docente y defensora, o cualquiera que desee promover el placer sexual y respaldar las ideas de [The Pleasure Project](#).

Te recomendamos que utilices este documento cuando ya hayas impartido alguna capacitación o hayas trabajado sobre salud sexual y reproductiva. Si es la primera vez que facilitas una conversación de este tipo, quizá convenga contar con una persona co-facilitadora que tenga experiencia previa. Además, sería una buena idea trabajar con un grupo multidisciplinario que represente un abanico de edades, identidades y expresiones sexuales, si es posible. Esto enriquecerá la capacitación y constituirá un buen ejemplo de co-facilitación.

El contenido de la caja de herramientas puede utilizarse para una sesión o para una capacitación de 3 a 4 días. Haz lo que más te convenga. Aunque es posible que necesites el manual para programar una sesión breve, puede que te resulte útil leer todo el documento para familiarizarte o refrescar tu comodidad con la salud sexual basada en el placer.

Como ya hemos mencionado, hemos establecido vínculos entre los ejercicios de esta parte del manual y los Principios del Placer para ayudarte a relacionarlos. Una vez más, te recomendamos que leas los Principios



Nuestra metodología refleja nuestros valores fundamentales: trabajar desde una perspectiva basada en los derechos y promover la participación y la inclusión.

Si se adopta un enfoque basado en los derechos, se parte de la idea de que todas las personas somos iguales y tenemos derecho a recibir información y apoyo en relación con el sexo y el placer sexual.

del Placer en su totalidad en nuestro sitio web antes de involucrarte en capacitaciones sobre salud sexual basada en el placer.

Lo que puedes esperar de esta caja de herramientas

Ser capaz de compartir y aumentar la comprensión de la sexualidad y el placer sexual, y tener una actitud positiva de la sexualidad en tu vida y en tu trabajo como persona capacitadora/facilitadora.

Aprender ejercicios prácticos y enfoques para incluir el placer sexual y la confianza sexual en tu trabajo como persona capacitadora o facilitadora.

Orientar un enfoque positivo con respecto al sexo en la capacitación y los talleres mediante sesiones interactivas sobre el placer sexual.

Metodología

Nuestra metodología refleja nuestros valores fundamentales: trabajar desde una perspectiva basada en los derechos humanos y promover la participación y la inclusión. Si se adopta éste enfoque, se parte de la idea de que todas las personas somos iguales y tenemos derecho a recibir información y apoyo en relación con la sexualidad y el placer sexual. También se trata de respetar el derecho de todas las personas a expresar y ejercer su sexualidad. Esto se refleja en los ejercicios/módulos. Se centran menos en decir a la gente "cómo debería ser"; parten de las propias experiencias de las personas participantes y evolucionan a partir de ahí.

Cómo organizamos la Caja de herramientas

El manual consta de cinco módulos. Cada uno incluye varios ejercicios.

Los módulos son:

- a. **Preparar el ambiente** - Crear un entorno de trabajo feliz
- b. **¿Qué conocimientos tienes?** Desentrañar la sexualidad, el sexo y el placer sexual
- c. **¡Que comience la acción!** Normalizar la comunicación sobre el placer sexual
- d. **El contexto es sexy** - Sociedad, cultura y placer sexual
- e. **Cuidado posterior** - Próximos pasos hacia el placer en tu vida y en tu trabajo

En 'Consejos y trucos' encontrarás información adicional sobre la preparación, impartición y evaluación de las sesiones del taller de capacitación, y además, compartimos dos modelos de agendas de capacitación. También encontrarás referencias a bibliografía, manuales de capacitación, videos en línea, etc.

Cómo usar los módulos

Puedes utilizar los módulos y los ejercicios en el orden o la forma que creas conveniente. Puedes elegir los más útiles y relevantes para tu público. Puedes utilizar la mayoría de los ejercicios con cualquier grupo de participantes. Puede que tengas que adaptarlos a sus necesidades y deseos. Sin embargo, algunos ejercicios son especiales para profesionales y responsables de organizaciones de salud sexual, escuelas, etc., por ejemplo, contextualizar su trabajo sobre el placer sexual y la programación.

Te aconsejamos que utilices algunos de los ejercicios del Módulo a) 'Preparar el ambiente' para ayudar a las personas a sentirse más cómodas y seguras al hablar de placer sexual. Los ejercicios no pretenden ser prescriptivos, sino inspiradores. Tú decides cómo utilizarlos.

En función de la experiencia y los conocimientos de las personas participantes, podrás elegir los ejercicios más adecuados para tu capacitación y taller. Te aconsejamos que dediques tiempo a presentar el tema del sexo y la sexualidad (por ejemplo, el ejercicio 2 del Módulo b),



Respetar las diferencias e intentar encontrar puntos en común; todas las normas culturales y religiosas quieren que la gente esté sana y sea honesta. Asegúrate de dejar claro a las personas participantes, desde el principio, cuáles son los valores del taller o la capacitación de The Pleasure Project, basados en los derechos y una actitud positiva hacia el sexo.

‘¿Qué conocimientos tienes?’ para quienes nunca hayan trabajado en el ámbito de la sexualidad o la salud sexual y reproductiva. No obstante, tanto para las personas “recién llegadas” como para profesionales con más experiencia, resulta útil hablar sobre los valores y las normas personales (por ejemplo, el ejercicio 6 del Módulo b), ‘¿Qué conocimientos tienes?’. Algunos ejercicios están pensados de forma específica para personas encargadas de la programación y la implementación (por ejemplo, el ejercicio 7 del Módulo d), ‘El contexto es sexy’, y los ejercicios 3 y 4 del Módulo e), ‘Cuidados posteriores’.

En ‘Consejos y trucos’ encontrarás un ejemplo de taller de dos días, ejemplos para la evaluación y las referencias, y los recursos pertinentes.

Tal vez quieras invitar o contar con la ayuda de una persona experta en sexología; por ejemplo, para el ejercicio de preguntas y respuestas o el ejercicio sobre violencia sexual del Módulo b), ‘¿Qué conocimientos tienes?’.

Antes de realizar los ejercicios, lee el Principio del Placer relacionado con cada uno. Te aconsejamos que te familiarices con todos los Principios del Placer. Puedes proporcionar la imagen de ola de los Principios del Placer como folleto durante o al final de una sesión/ejercicio.

Intenta obtener toda la información posible sobre investigaciones y datos sobre sexualidad y salud sexual en tu país/contexto. Esto te será útil en las discusiones. También puedes entregar el folleto correspondiente antes de la sesión, para que las personas participantes puedan prepararse.



Evaluación y seguimiento: siempre es bueno saber si tu trabajo como persona facilitadora ha sido apreciado y si el contenido de tu capacitación o taller ha sido pertinente. Siempre se puede aprender y mejorar. En 'Consejos y trucos' incluimos algunos ejemplos de evaluaciones diarias y finales.

Consejos para trabajar con grupos heterogéneos o diversos

A veces puedes tener un grupo muy diverso en tu taller o capacitación. Puede haber variedad en cuanto a edad, antecedentes, experiencia y conocimientos. Hay que asegurarse de que ninguna de las personas participantes se sienta ignorada.

Algunos consejos

- Dejar claro a las personas participantes que todas son iguales, que todas pueden contribuir, que la experiencia de todas es igualmente válida y que no hay preguntas tontas. Los conocimientos y la experiencia en materia de sexo y sexualidad son tan diversos como las personas participantes.
- Asegúrate de que, desde el principio, todas las personas se comprometan a tratarse con respeto. Esto también debería formar parte de las reglas básicas o los acuerdos de trabajo conjunto al inicio del taller/la capacitación.
- Cuando tengas participantes de diferentes orígenes culturales/religiosos, asegúrate de que las discusiones no derivan en debates sobre qué normas religiosas o culturales son mejores. Respeta las diferencias e intenta encontrar puntos en común; todas las normas culturales y religiosas quieren que la gente esté sana y sea honesta. Asegúrate de dejar claro a las personas participantes, desde el principio, cuáles son los valores basados en los derechos humanos y en una actitud positiva hacia la sexualidad del taller o la capacitación de The Pleasure Project. Para obtener más información sobre cómo tener una discusión sobre sexo y sexualidad en contextos religiosos, consulta [The Voices of Hope](#); una guía para inspirar la discusión sobre la fe, la religión y la sexualidad de la juventud.
- Es fundamental tener en cuenta que las explicaciones sobre sexo, sexualidad y el placer sexual no siempre son sencillas. La religión en un país y una cultura puede interpretarse de forma diferente en otro lugar. A menudo hablamos de cultura y religión como si fueran lo mismo.



De todos modos, la tradición a menudo dicta las reglas (puedes utilizar los ejercicios sobre la sociedad y el placer sexual del Módulo c), '¡Que comience la acción!' para profundizar en este tema con las personas participantes).

- Da ejemplos de diferentes entornos. De este modo, las personas participantes de diversos orígenes o grupos de edad se sienten incluidas. También puedes pedir a las personas participantes que presenten sus casos prácticos o ejemplos de su propia experiencia o marco de referencia.
- Puedes presentar y debatir el contenido desde distintos ángulos. También puedes invitar a una persona experta (por ejemplo, en abuso sexual o violencia basada en género), el cuestionario de conocimientos sobre sexo y placer sexual), o dejar que tus estudiantes hablen desde su experiencia o perspectiva.
- Proporciona suficiente variedad en los métodos de enseñanza: puedes crear variedad planteando preguntas, creando interacción, dando espacio para la discusión, dando conferencias, etc. Puedes hacer una lista de artículos para lectura complementaria para quienes deseen/necesiten saber más.

Capacitaciones y talleres virtuales

Este manual, al igual que la edición anterior, está escrito con la esperanza de realizar talleres presenciales y actividades de capacitación sobre el placer sexual. Sin embargo, en los últimos años hemos pasado cada vez más a los talleres y las sesiones de capacitación en línea, por lo que hemos hecho algunas sugerencias.

La ventaja de las capacitaciones en línea es que te dan más libertad para elegir el momento y el lugar, y organizar la capacitación cuando los presupuestos son limitados. También te permite llegar a más participantes y ofrecer la posibilidad a quienes no pueden desplazarse. Si grabas las sesiones de capacitación, podrás utilizarlas varias veces. Lo que no nos gusta mucho de las capacitaciones en línea es que no se puede garantizar que todas las personas que participan se sientan cómodas para hacer preguntas y contribuir.

Puedes adaptar la mayoría de los ejercicios de este manual a una versión virtual, de acuerdo con la tecnología que tengas a tu alcance. Puedes hacer que las sesiones sean interactivas, que las personas participantes trabajen en grupos. Aquí y en cada ejercicio te sugerimos algunas herramientas y plataformas que puedes utilizar. Nos encantaría que te comuniques con nuestro equipo para contarnos qué es lo que mejor te ha funcionado.

Algunos consejos para las capacitaciones virtuales:

- Debes tener muy clara la estructura y el marco de tus sesiones, y mantener plazos de tiempo claros.
- Las sesiones plenarias deben ser breves y claras.
- Haz pausas con regularidad, el tiempo frente a la pantalla es agotador tanto para la mente como para los ojos.
- Si usas salas para grupos pequeños, asegúrate de que tú y las personas cofacilitadoras circulen por los grupos para apoyarles cuando sea necesario.
- Se necesita mucha más variedad de métodos que en la capacitación presencial para mantener la atención y la concentración de las personas participantes.
- No ofrezcas demasiados contenidos en una sola sesión y trabaja con subgrupos en la medida de lo posible.

Aquí tienes algunas herramientas que te pueden venir bien (es solo una lista orientativa):

♦ Plataformas de encuentros en línea (para conectar con la gente):

Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, etc.

♦ Soluciones gratuitas de sistemas de gestión del aprendizaje en línea (para diseñar tu capacitación):

Moodle, Facebook Classroom, Google Classroom, Edmodo, Sakai, etc.

♦ Herramientas de cocreación (como rotafolios):

pizarras digitales, salas de grupos pequeños, chat; Miro Boards; Mural; Mentimeter; Slido, etc. Ten en cuenta que para generar nubes de palabras en WordClouds



tendrás que configurar con antelación un código específico para cada envío.

- ♦ **Plataforma de mensajería (para mantenerse en contacto):** mensajería de WhatsApp, mensajes de voz WhatsApp, aplicaciones de mensajería locales, etc.
- ♦ **Evaluación de la capacitación (de forma anónima):** Survey Monkey, Slido, Kahoot, etc.

Al igual que en un entorno físico, cuando se imparte una capacitación en línea es útil asegurarse de establecer reglas de compromiso y pedir respeto y confidencialidad. Puedes pegar un mensaje como este en la parte superior del chat y leerlo a las personas participantes:

“Pretendemos que esta capacitación sea un espacio seguro y respetuoso. Nos gustaría que todas las personas participantes pudieran involucrarse en una discusión libre y abierta, con respeto y humildad. Los comportamientos disruptivos o antagonistas no serán tolerados y tendrán como consecuencia la expulsión de la sesión”.

Si deseas grabar una sesión o tomar fotografías, asegúrate de solicitar el consentimiento de las personas participantes.

Recursos seleccionados recomendados para leer/ver/escuchar antes de utilizar esta Caja de herramientas:

[Por el momento, la mayoría de estos documentos están en inglés, pero no pierda de vista el sitio web de The Pleasure Project, ya que varios recursos se están traduciendo al español.]

Documentos escritos:

1. Singh, A., Philpott, A. (2009), *Pleasure as a measure of agency and empowerment*, Medicus Mundi
2. *The Pleasure Principles* ES
3. Arushi Singh, Rosalijn Both y Anne Philpott (2020): *'I tell them that sex is sweet at the right time'* - A qualitative review of 'pleasure gaps and opportunities' in sexuality education programmes in Ghana and Kenya, *Global Public Health*

4. *World Association for Sexual Health, Declaration on Sexual Pleasure* ES
5. Ford, J., Corona, E., Cruz, M., Fortenberry, J. D., Kismodi, E., Philpott, A., Rubio-Aurioles, E. y Coleman E. (2022): *The World Association for Sexual Health's Declaration on Sexual Pleasure: A Technical Guide*, *International Journal of Sexual Health*
6. *The Pleasure Project (2022), Pleasure Matters: systematic review synopsis*
7. The Pleasure Project (2010), *Everything you wanted to know about pleasurable safer sex but were afraid to ask: Twenty questions on sex, pleasure and health*

Podcasts:

1. Sexual Reproductive Health Matters Podcast: *Shining a Light on pleasure as a core element of SRHR*
2. Ana P. Santos, *Middle Me*

Videos:

1. <https://amaze.org/>

Al final de este documento encontrarás muchos más recursos divertidos e interesantes.



Claves para el público

Sin querer imponer ninguna idea, hemos asignado símbolos al ejercicio/ módulo que muestran el público potencial:



Para todes



Para profesionales en DSDR



Para principiantes



preparar el ambiente

crear un entorno de trabajo feliz

Si es la primera vez que conoces a las personas participantes o si la capacitación solo trata sobre el placer sexual, es posible que tengas que hacer algo de trabajo preliminar. En este módulo encontrarás ejercicios que puedes utilizar para iniciar tu capacitación, y desarrollar y alimentar un entorno de trabajo feliz y seguro. Permitirá a las personas participantes presentarse y compartir sus expectativas e ideas sobre cómo quieren trabajar en conjunto.

1. Lo que queremos saber sobre las otras personas

Resumen:

Este ejercicio ayuda a las personas participantes a conocerse y a establecer un ambiente democrático en el espacio de capacitación. Para esto se pregunta a las personas participantes qué les gustaría saber de las demás y luego se les pide que respondan a las preguntas con las que sientan mayor comodidad.

Pasos:

- Invita a las personas participantes a hacer una lluvia de ideas para elaborar una lista de cosas esenciales que les gustaría saber sobre las demás.
- Mientras lo hacen, anótalas.
- Dependiendo del tamaño del grupo, la siguiente parte del ejercicio puede hacerse en plenaria o en pequeños grupos. Si estás en un espacio virtual, puedes utilizar las salas de grupos pequeños.
- Invita a las personas participantes a presentarse, abordando aquellos temas de la lista con los que se sientan cómodas.
- Este ejercicio, sobre todo cuando se realiza en grupos pequeños, puede ayudar a desarrollar el sentido de intimidad que un grupo necesitará para explorar temas delicados.

1. Lo que queremos saber sobre las otras personas

Objetivo: Facilitar las presentaciones

Tiempo aproximado: 30 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Rotafolios y marcadores o pizarra digital, mensajería, chat, mensajes de voz



Para todes



Lo que queremos saber sobre las otras personas
Notas/consejos para la persona facilitadora:

Al principio, si las personas participantes no responden, puede que tengas que dar un par de ejemplos de preguntas, como: '¿De dónde has viajado para asistir a este taller?', 'Si tuvieras un superpoder, ¿cuál sería?', '¿Cuál es tu canción favorita?', etc.

Intenta evitar preguntas demasiado personales en este punto como '¿Cuál es tu identidad de género y tu rol preferido en los encuentros sexuales?'. Intenta tener una lista de entre cinco y diez preguntas para que la gente pueda elegir.

2. Expectativas y establecimiento de la agenda

2. Expectativas y establecimiento de la agenda

Objetivo: Aclarar las expectativas de las personas participantes en la capacitación

Tiempo aproximado: 20 a 30 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Rotafolios, bolígrafos, cinta pegante, pizarra compartida, salas de grupos pequeños, WordClouds

Resumen:

Este ejercicio ayuda a las personas participantes y las personas facilitadoras a ponerse de acuerdo sobre el propósito del taller y lo que las personas participantes pueden esperar obtener. También ayuda a garantizar que las personas participantes sepan exactamente lo que pueden o no aprender en este espacio.

Pasos:

- Escribe cada objetivo del taller en la parte superior de un papel grande. Por ejemplo: Explorar elementos clave de la sexualidad. Explorar algunos de nuestros sentimientos, valores y actitudes. Practicar habilidades de comunicación.
- Divide a las personas participantes en grupos más pequeños. Si la sesión es virtual, se pueden crear salas de grupos pequeños.
- Entrega una hoja/un objetivo a cada grupo y pídeles que discutan durante diez minutos, lo que ayudará a cada persona del grupo a aclarar las cosas más importantes que desea aprender de esta capacitación.
- Cuando lo hayan hecho, pueden escribirlas en la hoja.

- Pega las hojas en la pared/colócalas en el suelo/proyéctalas para que todo el mundo pueda verlas.
- Es importante que aclares a las personas participantes si hay algún punto de las hojas que sientes que no puedes abordar.
- Explica los valores básicos de tu taller o capacitación. Deben estar en consonancia con los valores y los principios de The Pleasure Project (basados en los derechos humanos, positivos con respecto a la sexualidad, basados en evidencia y transformadores de género).

Expectativas y establecimiento de la agenda

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Pregunta a las personas participantes por qué han elegido esas expectativas para sí mismas o para su trabajo.

Este ejercicio también podría arrojar nuevas áreas de exploración, solicitudes de capacitación que el curso actualmente no aborda. Toma nota de esto y envía una recomendación a The Pleasure Project.

3. Hablar de miedos y alegrías

Resumen:

Es importante reconocer que las personas participantes pueden tener miedos y temores a la hora de hablar de temas sexuales. Esta actividad brinda la oportunidad de articularlos de forma no invasiva y de que las personas facilitadoras ofrezcan seguridad. También será útil hablar de lo que esperan las personas participantes y de lo que creen que podrían disfrutar durante la capacitación.

Pasos:

- Invita a cada participante a tomar dos hojas de papel y un bolígrafo, y a completar (en silencio) las siguientes frases.

Lo que más me asusta de hablar sobre sexo, sexualidad y placer aquí es:

.....

3. Hablar de miedos y alegrías

Objetivo: Reconocer las preocupaciones y las alegrías de las personas participantes a la hora de hablar de sexo y placer

Tiempo aproximado: 30 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Hojas de papel y bolígrafos, WordClouds, pizarra compartida, participación anónima en el chat



Lo que más disfrutaré de hablar sobre sexo, sexualidad y placer aquí es:

.....
.....

Para las capacitaciones virtuales, puedes preparar las preguntas de antemano en una plataforma interactiva de encuestas/preguntas.

- Cuando todas las personas participantes hayan respondido, recoge todos los papeles y redistribúyelos entre ellas, asegurándote de que nadie se quede con el suyo.
- Invita a cada participante, por turnos, a leer en voz alta lo que está escrito en el papel que tienen en la mano. Pídeles que lo hagan despacio para que puedas anotar los puntos clave que surjan. Para las capacitaciones virtuales puedes utilizar una pizarra digital para tomar notas o simplemente proyectar las nubes de palabras generadas por la plataforma de sondeo.
- Una vez hecho esto, habla de las preocupaciones y ofrece la contención que sea necesaria. Fíjate también en los sentimientos positivos de anticipación.
- Algunas de las preocupaciones que pueden compartir las personas participantes pueden referirse a la confidencialidad o a sentirse forzadas o avergonzadas a la hora de hablar de temas específicos sobre sexo. Quizá algunas personas piensen que no tienen suficientes conocimientos o no encuentran las palabras para hablar de temas delicados. Aclara que nadie debe sentir la obligación de decir nada que no desee compartir.
- Explica que el grupo decidirá los acuerdos de convivencia que ayudarán a las personas participantes a sentir la seguridad suficiente para intervenir en la medida en que se sientan capaces. La confidencialidad y el respeto por las opiniones de las demás personas suelen ser acuerdos importantes.

4. Tu huella

Resumen:

Este ejercicio permite a las personas participantes compartir sus experiencias y conocimientos personales que podrían ser útiles para el taller/la capacitación.

Pasos:

- Invita a todas las personas participantes a quitarse los zapatos, pisar con el pie izquierdo el papel y dibujar un contorno alrededor (hazlo tú también y dales tiempo para que lo hagan). Si no quieren quitarse los zapatos, pueden dejárselos puestos. Si usar el pie no es apropiado en el contexto, pídeles que usen la mano. Para las capacitaciones virtuales puedes pedir que lo hagan en casa y te lo envíen por correo electrónico. Así, puedes crear un collage y compartirlo con todo el grupo más tarde.
- Invita a las personas participantes a escribir sus nombres en la parte superior del papel.
- Invítalas a escribir en la huella de pie/mano en pocas palabras lo que pueden aportar al taller y la contribución individual que pueden dar en las sesiones. Por ejemplo, alguien a quien se le dé bien hablar de ciertas prácticas culturales puede ayudar a que las personas participantes se sientan cómodas haciendo ejercicios de calentamiento entre sesiones.
- Pídeles que peguen sus huellas de pies/manos en la pared y que den una breve explicación.
- Durante la capacitación/taller, haz referencia a la experiencia escrita en la huella de pie/mano y 'utilízala'.

4. Tu huella

Objetivo: Ofrecer a las personas participantes la posibilidad de intercambiar sus conocimientos y aportaciones

Tiempo aproximado: 15 a 20 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Papel tamaño A4 y un bolígrafo de color para cada participante, cinta pegante, fotos, mural



5. Trabajar en grupo

Resumen:

Este ejercicio pretende establecer un entorno de trabajo abierto, sin prejuicios y seguro entre las personas participantes. El acuerdo operativo al que se llegue a través de este ejercicio reforzará la apropiación del taller y el aprendizaje individual entre las personas participantes.

Pasos:

- Explica que, para que el grupo trabaje y aprenda en conjunto de forma constructiva, será fundamental contar con acuerdos de convivencia y de trabajo, que son una especie de contrato entre todas las personas que integran el grupo. En estas deben tratarse temas como la confidencialidad, escucharse mutuamente, permitir que todas participen, etc.
- Divide a las personas participantes en grupos más pequeños de cuatro o cinco personas, y pide a cada grupo que debata y escriba tres acuerdos que propondrá al resto del grupo. Pídeles que consideren específicamente qué se necesitará para que cada quien se sienta capaz de hablar en este entorno sobre sexo y placer (por ejemplo, suposiciones sobre las personas y juicios de valor).
- Cuando los grupos pequeños hayan terminado esta tarea, vuelvan a la sesión plenaria y pídeles que comuniquen al resto sus acuerdos y verifiquen si los aprueban.
- Todos los acuerdos deben escribirse en una hoja de papel pegada en la pared y dejarse ahí como recordatorio para las personas participantes a lo largo del curso, o mantenerse en el chat.

5. Trabajar en grupo

Objetivo: Establecer un conjunto de acuerdos de trabajo que faciliten la participación

Tiempo aproximado: 30 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Rotafolios, bolígrafos, pizarra compartida, salas de grupos pequeños



Trabajar en grupo

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Comenta con las personas participantes cómo se sintieron al realizar esa actividad. ¿Aprendieron algo nuevo?

Cuando creas que falta un acuerdo (por ejemplo, no sentir obligación de decir las cosas), puedes presentarlo y discutirlo.

Algunos acuerdos pueden requerir más explicaciones. Por ejemplo, la confidencialidad está en la lista. Quizá deban estudiar en grupo qué significa exactamente. Por ejemplo, ¿se refiere a confidencialidad del grupo o de las personas participantes?

6. Ensalada de frutas

6. Ensalada de frutas

Objetivo: Actividad energizante para aumentar la comodidad con las declaraciones personales

Tiempo aproximado: 15 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Una silla o un lugar donde sentarse para cada participante, levantar la mano/utilizar un emoji en la foto de perfil

Resumen:

Este ejercicio puede utilizarse en distintos momentos de la capacitación para animar a las personas participantes y fomentar las declaraciones personales de forma no invasiva. La declaración personal en el ámbito del sexo y el placer permite a las personas participantes romper algunos mitos y suposiciones sobre la gente que creen conocer. También es una buena técnica para ayudar a las personas participantes a darse cuenta de que quizá no sean las únicas que hacen o no determinadas cosas.

Pasos:

- Explica que este ejercicio es tanto una actividad 'energizante' como una forma de dar algunos pasos hacia las declaraciones personales.
- Recalca que las personas participantes solo deben revelar información con la que se sientan cómodas en sus declaraciones personales.
- Invita a todas las personas participantes a levantarse y a colocar sus sillas formando un círculo en el centro del espacio de capacitación. Retira una silla del círculo para que haya una silla menos que el número total de personas. Invita a una persona a situarse en el centro del círculo para comenzar el ejercicio. Otra posibilidad es que la persona facilitadora inicie el ej.

- Quien esté en el centro del círculo debe hacer una afirmación que sea cierta para esa persona y probablemente cierta para las demás del grupo.
- Debería empezar así: "Todas aquellas personas que..... cambien de silla", y todas las personas para quienes esta afirmación sea cierta deben cambiar de silla de inmediato y lo más rápido que puedan.
- La persona que queda en medio dice la siguiente frase.
- El primer puñado de frases debe ser de carácter no sexual para que las personas participantes se muevan y se sientan cómodas: por ejemplo, pueden relacionarse con el aspecto "Todas las personas que tengan los ojos cafés", o "Todas las personas que tengan más de 20 años".

Cuando el ambiente sea más relajado, anima a las personas participantes a hacer afirmaciones relacionadas de forma más explícita con la sexualidad, por ejemplo "Todas las personas a quienes les gusta hablar de sexo" o "Todas las personas que puedan explicar cómo tener placer sexual".

- Procesamiento: pregunta a las personas participantes:
 - ¿Cómo te sentiste cuando empezó el ejercicio?
 - ¿Qué opinas de las declaraciones personales que tú y otras personas hicieron?
 - ¿Cómo te sentiste cuando terminó el ejercicio?
 - ¿Qué crees que ha aportado el ejercicio al grupo?
 - ¿Qué has aprendido de este ejercicio para tu trabajo?



Imagen por Danie Franco en Unsplash

Ensalada de frutas
Notas/consejos para la persona facilitadora:

Puedes utilizar este ejercicio en cualquier momento de la capacitación. Podría ser un ejercicio al que vuelves una y otra vez a lo largo de la capacitación con declaraciones personales cada vez más explícitas, algunas de las cuales podrían ser puntos de discusión (de manera generalizada, asegurándose de que no se discutan detalles particulares) en la sesión plenaria.

Ten en cuenta cualquier declaración personal o íntima que pueda provocar el asombro o el juicio de otros. Da el ejemplo apoyando y no juzgando. Permite que la gente se retire o apague la cámara si se siente incómoda.

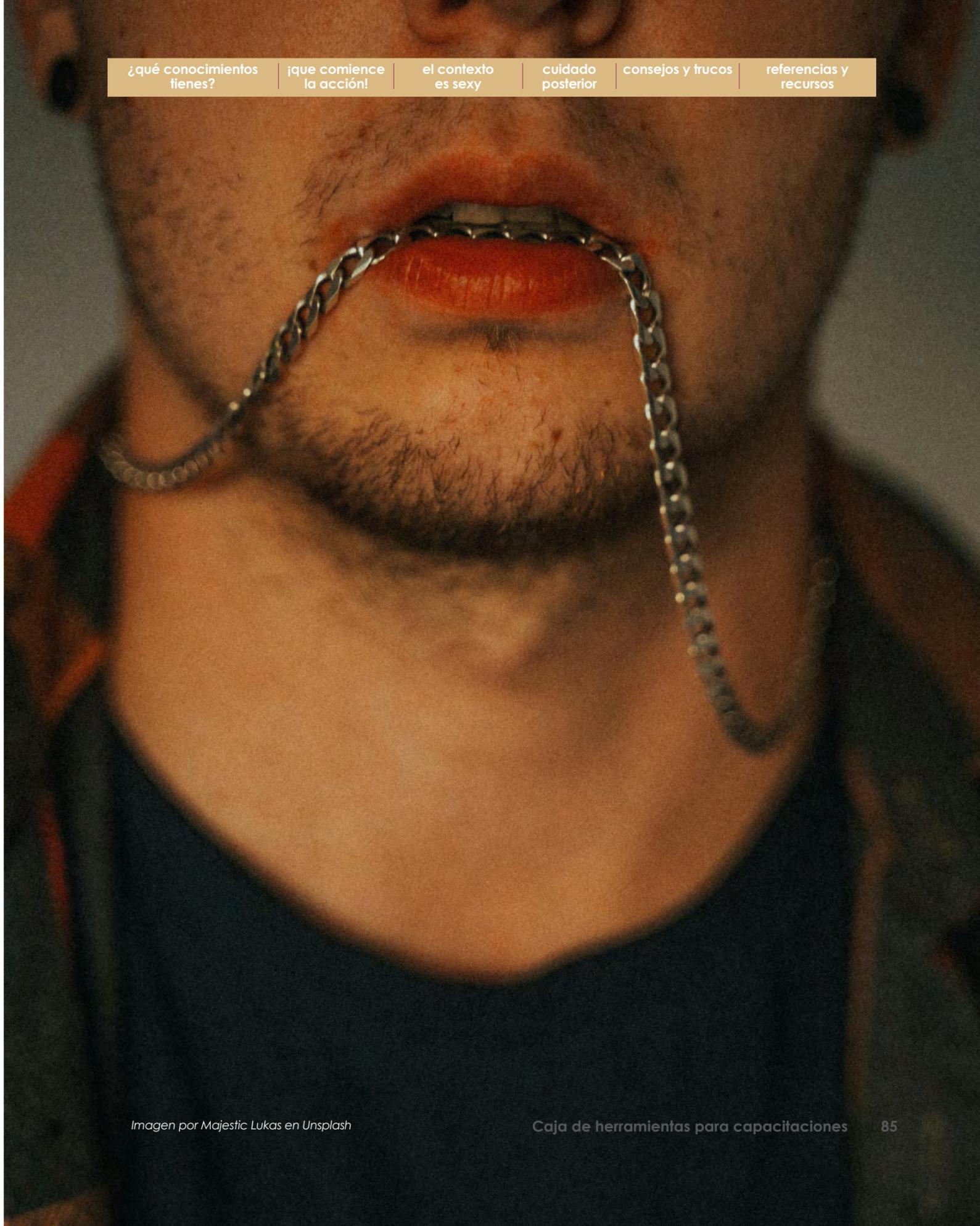


Imagen por Majestic Lukas en Unsplash



¿qué conocimientos tienes? desentrañar la sexualidad, el sexo y el placer sexual

Este módulo ayudará a las personas participantes a comprender mejor el significado del sexo, la sexualidad y el placer sexual. Podrán explorar sus valores personales y cómo sus experiencias influyen en su pensamiento y sus conversaciones sobre el placer sexual. También mejorará sus conocimientos y explorará sus ideas sobre género, sexo más seguro y placer sexual.

1. Que comience la acción... con un ejercicio de calentamiento

Resumen:

Este ejercicio ayudará a las personas participantes a entrar en calor para hablar de sexo y sexualidad.

Pasos:

- Divide al grupo en parejas.
- Pídeles que hablen sobre la primera vez que alguien les dijo algo positivo sobre la sexualidad; ¿cuándo, quién y qué?
- Deja que algunas personas compartan en sesión plenaria y debatan en grupo.

1. Que comience la acción... con un ejercicio de calentamiento

Tiempo: 10 a 15 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:

Sillas o espacios para sentarse en parejas, salas de grupos pequeños

Que comience la acción... con un ejercicio de calentamiento

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Pregunta si la educación sexual que recibieron en la escuela, en casa, con amistades, etc., les explicó alguna vez cómo tener placer sexual; si no fue así, por qué no; si ocurrió, ¿qué les dijeron?

Discutan qué dificulta o facilita la explicación del placer sexual: ¿diferencia entre los hombres y las mujeres, identidades de género y sexuales, etc.?



Para todes



Para principiantes



2. Definir el placer sexual

Principio del placer: #PriorizaLosDerechos; #PiensaDeFormaUniversal

2. Definir el placer sexual

Tiempo aproximado:
45 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:
Hojas pequeñas de papel, bolígrafos, escritura anónima en el chat o envío a WordClouds

Folleto:
Definición de The Pleasure Project de la salud sexual basada en el placer, Definición WAS/GAB de placer sexual, Principios del Placer: #PriorizaLosDerechos y

Resumen:

Este ejercicio ayuda a las personas participantes a comprender la definición de salud sexual basada en el placer y sus componentes.

Pasos:

- Antes de hablar de placer sexual, explica a las personas participantes la diferencia entre sexo y sexualidad. Explica que la gente suele confundir sexo y sexualidad. La sexualidad es más que sexo. El sexo consiste en comportamientos y actos (solos o en pareja) que pueden conducir al orgasmo. La sexualidad abarca mucho más; tiene que ver con la identidad, las relaciones, el comportamiento sexual, la cultura, las normas y los valores (para obtener una definición, consulta la sección 'Consejos y trucos').
- También resulta útil compartir las "definiciones oficiales de salud sexual y derechos sexuales antes de explorar la definición de salud sexual basada en el placer" (consulta la sección 'Consejos y trucos').
- Pide a cada persona que escriba en un papel lo que significa para ella misma el placer sexual (en la realidad o en la fantasía) (¡totalmente anónimo!).

Pídeles que hagan una bolita con el papel y la lancen por la habitación, como si fuera una guerra de bolas de nieve. Al final, cada persona abre una de las bolas y lee en voz alta lo que dice el papel.
- Recuérdales que este es un espacio seguro y sin prejuicios, por lo que las reacciones deben ser respetuosas.
 - ♦ Clasifiquen las distintas respuestas en un rotafolio (opcional) y discútanlas.
 - ♦ Muestra la definición de salud sexual basada en el placer de The Pleasure Project y la definición de placer sexual de WAS/GAB (consulta la sección 'Consejos y trucos') y explica que la definición

se basa tanto en las definiciones existentes de salud sexual y sexualidad como en las declaraciones de derechos humanos.

- ♦ Explica cómo la definición vincula los aspectos físicos y emocionales del placer sexual con la sexualidad, la salud sexual y los derechos humanos. La sexualidad contribuye a los aspectos físicos, emocionales, relacionales y culturales del placer sexual. Los aspectos de salud sexual de la definición de placer incluyen el sexo seguro y la prevención de las consecuencias no deseadas del placer sexual.

Por último, los derechos humanos y sexuales son cruciales para disfrutar del sexo. Incluyen, entre otros, los derechos a la autonomía, la libertad de expresión, el derecho a no sufrir violencia y el derecho a disponer de información y servicios de salud. Son cruciales para disfrutar del placer sexual. Así pues, la sexualidad, la salud sexual y los derechos sexuales y reproductivos son igualmente importantes para el placer sexual.

- El ejercicio Derechos humanos y placer sexual (Módulo b), '¿Qué conocimientos tienes?', Ejercicio 7) puede utilizarse si necesitas aportar más claridad.

• Preguntas/puntos para la discusión:

¿Qué hace que una experiencia sexual sea placentera?

¿El placer sexual es un derecho o un lujo?

Algo que resulta placentero sexualmente en una situación puede resultar poco estimulante o incluso desagradable en otra. ¿Cómo lo explicas?

En el contexto de los derechos sexuales, ¿cómo se vincula el placer sexual con el consentimiento y el poder?

¿Por qué es importante el placer sexual para la salud y el bienestar?

- Por último, puedes presentar los Principios del Placer #PriorizaLosDerechos y #PiensaDeFormaUniversal, y repartir los folletos con las definiciones.



Definir el placer sexual

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Puede que no sea fácil para todas las personas participantes utilizar las palabras "placer sexual".

El placer en sí mismo puede definirse de diferentes maneras. Explica a las personas participantes que en el ejercicio exploraremos el concepto de placer sexual. Y que éste puede ser un sentimiento/emoción, un acto, una situación, una persona, etc.

Resaltar el hecho de conocer el propio cuerpo o utilizar juguetes sexuales para conocerlo es una buena forma de entender qué puede darte placer y qué no, y es una manera más fácil de crear límites y sentirse una persona más empoderada en el sexo.

El buen sexo importa. Es comunicación sin palabras. Es el pegamento de tu relación; tus hormonas durante el sexo pueden establecer una conexión más profunda con tu(s) pareja(s) que la que puedes conseguir de otras maneras.

Disfrutar del sexo forma parte de tu bienestar, y tu bienestar es de gran importancia para tu salud en general. Las investigaciones también indican otros beneficios:

si una persona sabe lo que quiere y lo que no quiere durante las relaciones sexuales y también puede dejárselo claro a su(s) pareja(s), eso influirá de forma positiva en su elección de métodos anticonceptivos y en la disminución de infecciones de transmisión sexual.

El placer sexual sigue siendo uno de los mayores tabúes de la sociedad, y rara vez se incluye en los programas de educación sexual para las juventudes y adolescencias. Es posible que cada profesional tenga una idea diferente de qué es el placer sexual. Y si hablan del tema, se centran sobre todo en la parte física. Pero el placer sexual es mucho más que eso. Los orgasmos pueden ser importantes para muchas personas, pero también se trata de sentirse feliz. El placer sexual está relacionado con el derecho a la libertad de expresión sexual.

Abrir una discusión sobre el placer no consiste solo en añadir datos sobre las zonas de placer del cuerpo y los actos sexuales que pueden desencadenar sensaciones placenteras y orgasmos. Los datos son importantes, pero el placer sexual también incluye el bienestar emocional y mental.

Tener placer en una relación no siempre es posible debido a otras cosas o tensiones en la relación, o a problemas y circunstancias personales.

También se suele relacionar el placer sexual con lo que es considerado buen o mal sexo: esto no siempre es útil porque está muy ligado a valores, normas, cultura y religión.

Puedes hacer referencia a los estudios que relacionan el placer sexual con la salud y el bienestar (consulta los recursos de la sección "Consejos y trucos").

Experimentas el placer según lo que has oído hablar de él y según la situación individual en la que lo buscas o lo consigues. Disfrutar de una relación sexual no cae del cielo. Es algo que hay que aprender con la práctica.

Existen algunos consejos para disfrutar de las relaciones sexuales:

Trata a tus parejas como seres humanos, no como cuerpos u objetos.

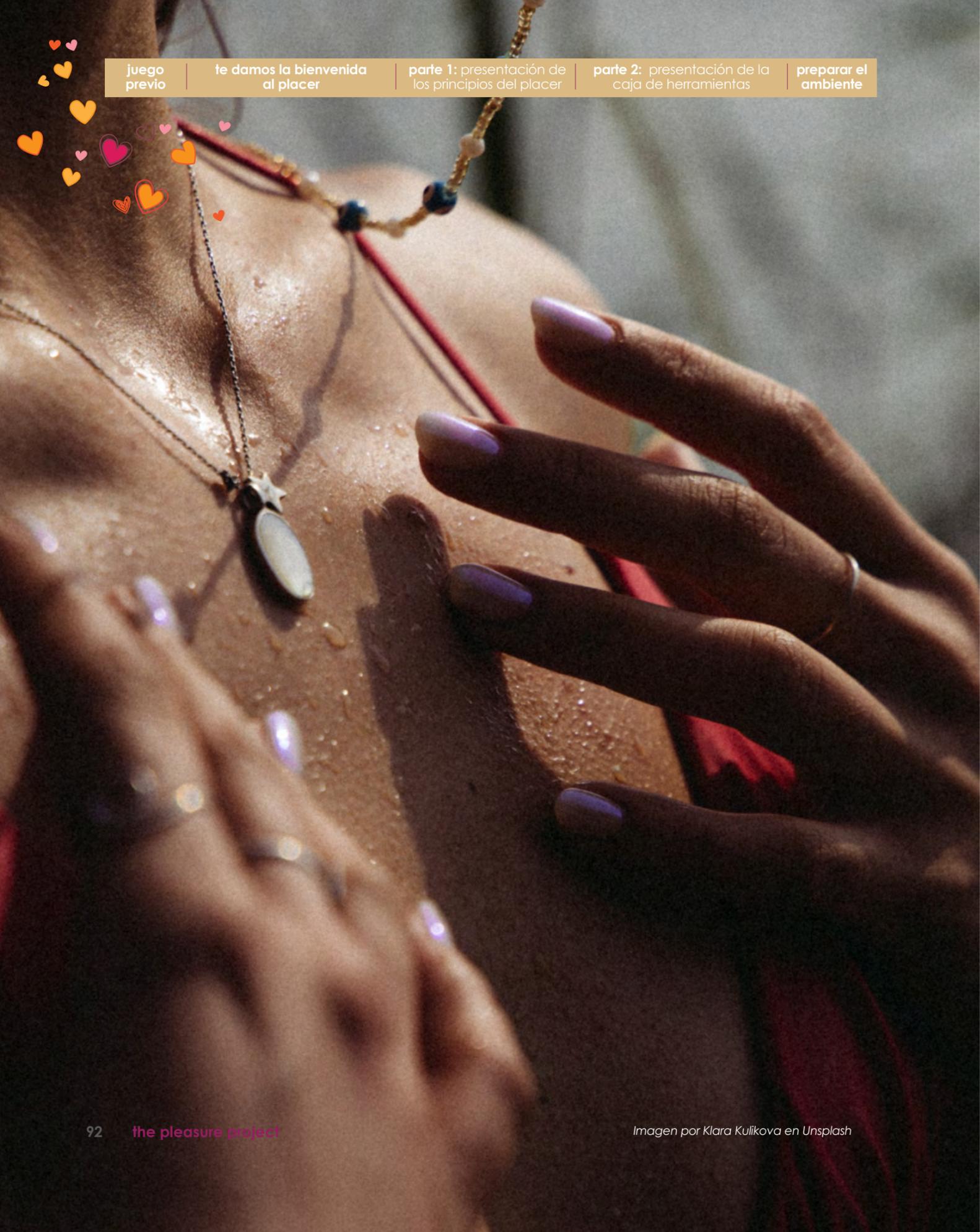
Encuentra el equilibrio adecuado entre consentimiento, juego, seriedad, sensualidad e intimidad.

Intenta dar placer a tu(s) pareja(s) y acepta que te complazcan.

Encuentra un equilibrio entre lo que tú quieres y lo que quiere(n) tu(s) pareja(s).

Comunica lo que quieres y lo que no quieres que ocurra, y escucha lo que quiere la otra persona.

Cuídate.



3. Por qué la gente tiene sexo

Principio del placer: #SéFlexible, #Ámate

Resumen:

Este ejercicio ayuda a las personas participantes a analizar críticamente las razones y motivaciones para tener relaciones sexuales. También ayuda a poner de relieve las diferencias de género en las razones para tener relaciones sexuales, según el contexto de este ejercicio.

Pasos:

- Divide a las personas participantes en tres grupos y entrega a cada grupo marcadores y papel.
- Pídeles que hagan una lluvia de ideas con todas las razones que se les ocurran para responder a la pregunta planteada a su grupo:
 - ❖ Grupo 1: ¿Por qué los hombres tienen relaciones sexuales?
¿Importa la edad?
 - ❖ Grupo 2: ¿Por qué las mujeres tienen relaciones sexuales?
¿Importa la edad?
 - ❖ Grupo 3: ¿Por qué las personas LGBTQIA+ tienen relaciones sexuales?
¿Importa la edad?
- Dedicar entre 15 y 20 minutos para esta actividad.
- Pega todas las hojas en la pared y pide a las personas participantes que den una vuelta y miren las listas.
- Añade hojas en blanco y pídeles que escriban las razones que aparezcan en dos o más de las otras listas.
- Procesamiento: pregunta a las personas participantes:
 - ❖ ¿Cuáles son las similitudes y diferencias entre las cuatro listas?
 - ❖ ¿Cuál de las preguntas tiene más ideas escritas?
 - ❖ ¿Era más fácil pensar en cosas negativas o positivas?

3. Por qué la gente tiene sexo

Objetivo: Explorar la variedad de deseos/necesidades y motivaciones de las personas para tener relaciones sexuales y comprender que no hay una forma correcta o incorrecta

Tiempo aproximado:
60 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:
Rotafolios, marcadores, salas de grupos pequeños, pizarra digital compartida

Folleto:
Principios del Placer:
#SéFlexible y #Ámate



Para todes



Para principiantes



- ❖ ¿Cómo podemos potenciar los aspectos positivos?
- ❖ ¿Qué ideas aparecen en más de una lista?
- ❖ ¿Qué nos dice esto sobre el placer sexual?

Explica y reparte el folleto del Principio del Placer #SéFlexible

Por qué la gente tiene sexo

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Es importante explicar que la motivación es uno de los factores clave para tener relaciones sexuales.

La motivación para tener relaciones sexuales o no depende de diversas razones, entre ellas:

Valores y moralidades
Factores económicos
Socialización
Roles de género
Mitos sobre sexo y placer sexual
Historia personal sexual

El sexo suele ir ligado al amor o a las relaciones estables. Sin embargo, se puede disfrutar del sexo sin amor y del amor sin sexo. También pueden ser preguntas que puedes discutir con las personas participantes: ¿hace falta amar a alguien para tener placer sexual? ¿El sexo y el matrimonio son diferentes para las personas de diversas identidades culturales y/o religiosas? ¿Qué significa el sexo para las personas de género diverso, son iguales o diferentes?

Es importante señalar que todas las personas pueden disfrutar del sexo de diferentes maneras, si así lo desean. Toda persona tiene un "yo sexual". Este es el significado que cada quien le da al sexo. Puedes tener una actitud muy abierta y curiosa, y querer explorar cosas nuevas; o puedes comportarte de forma más romántica y establecer una fuerte conexión entre el amor y el sexo. Ayuda ser consciente del significado que le das al sexo. ¿Hasta qué punto influyen otras personas y hasta qué punto puedes actuar como eres?



4. Cosas que me dan placer

Principio del placer: #Ámate

4. Cosas que me dan placer

Objetivo: Practicar cómo hablar sobre placer

Tiempo aproximado: 20 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Hojas de papel, caja/participación anónima en el chat, WordClouds

Folleto: Principio del Placer: #Ámate

Resumen:

Se trata de un ejercicio que puede repetirse cada día a medida que avanza la capacitación, al tiempo que se anima a las personas participantes a ser cada vez más abiertas sobre el placer sexual. Es una forma anónima y no amenazadora de permitir a las personas participantes desentrañar el concepto de placer y lo que significa para cada quien.

Pasos:

- Invita a las personas participantes a reflexionar sobre la afirmación "Siento placer al.....".
- Pregunta qué y quién quisiera compartir con el grupo.
- Entrega a cada quien una hoja de papel y pídeles que se centren ahora en el placer sexual. (Deberían mantener el anonimato).
- Los papeles se colocan en la caja, se mezclan y se redistribuyen, y las personas participantes los leen en voz alta por turnos.



Para principiantes

Cosas que me dan placer

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Explica que el placer se deriva de muchas cosas diferentes en la vida. El significado del placer es tan diverso como personas hay en el mundo: esto es para los puntos en general y la sexualidad.

Si es necesario, puedes hablar del placer sexual y disipar cualquier disgusto o sorpresa derivados de actos o prácticas sexuales.

5. Línea de vida del placer

Principio del placer: #Ámate

Resumen:

Se trata de un ejercicio de autorreflexión, que permite a las personas participantes echar la vista atrás en sus vidas y examinar cuándo tomaron conciencia del placer en general y del placer sexual.

Pasos:

- Pide a las personas participantes que piensen en su comida favorita. No tienen que contárselo a nadie, sino limitarse a disfrutar de su recuerdo. ¿Y su sonido favorito? ¿Un olor? ¿Quién lo cocinó? ¿Dónde lo comieron?
- Explica que para poder hablar con éxito sobre el placer sexual, puede ser útil explorar nuestras experiencias de placer en general cuando nos da vergüenza hablar de esos placeres.
- Pide a las personas participantes que elijan ahora a su pareja para este ejercicio, de modo que cuando llegue el momento puedan dividirse en parejas con el mínimo de interrupciones para el resto. La persona que elijan debe ser alguien con quien se sientan a gusto intercambiando material confidencial.
- Pídeles que busquen un lugar en la sala donde sientan comodidad y puedan concentrarse en el ejercicio sin distracciones. Si el espacio lo permite, pueden tumbarse en el suelo. Deben relajarse y escuchar tu voz. Espera unos minutos para hacerlo.
- Di lo siguiente: "Imagínate en un lugar donde te sientas en total relajación y seguridad. Hay un álbum de fotos de tu vida. Dentro del álbum, hay una foto tuya diferente en cada página, según las distintas etapas de tu vida.

La primera página es una foto tuya de bebé. En la siguiente, tú a la edad de 1 a 3 años, luego, a medida que pasas las páginas, empiezas la escuela primaria, la secundaria, inicias la pubertad, te conviertes en joven y, finalmente, tal como eres ahora. Mira estas fotos y piensa en ti a cada una de estas edades. Piensa en los diferentes sentidos (gusto, tacto, oído, olfato, vista) y en cómo te producen placer: cuando eras bebé, cuando eras infante, cuando eras mayor, en la pubertad, cuando eras joven, como eres ahora...

5. Línea de vida del placer

Objetivo: Aumentar la sensibilidad y la comprensión de cómo las experiencias de placer y sexo de las personas participantes pueden afectar sus actitudes, valores y respuestas hacia otras personas

Tiempo aproximado: 75 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Papel y bolígrafos para cada participante, salas de grupos pequeños posteriores (las personas participantes no podrán elegir por su cuenta a la pareja con la que desean trabajar, si la reunión es en línea)

Folleto: Principio del Placer: #Ámate



Para todes



Ahora, piensa en el sexo... ¿cuándo tomaste por primera vez conciencia de ti como persona sexual? ¿Cuándo sentiste placer sexual por primera vez? ¿Cómo se sintió? Y ahora, ¿cómo se siente ser una persona sexual? ¿Qué te hace sentir sexy? ¿Qué te hace sentir bien contigo como persona sexual?"

- Cuando hayas terminado, las personas participantes deben tomarse un tiempo para dibujar o escribir en su papel lo que les haya venido a la mente. Puede ser con palabras, imágenes o diagramas. Permite entre 15 y 20 minutos para esto. A continuación, deben reunirse con su pareja y repartirse los 30 minutos siguientes en partes iguales. Una persona hablará y la otra escuchará. Luego cambiarán los roles.
- Procesamiento: Puede resultar más adecuado realizar el ejercicio en parejas o grupos de apoyo, prestando atención a la experiencia del ejercicio y al aprendizaje que se extrae de él.
- Puede ser útil para la persona facilitadora que comience el proceso llamando la atención sobre el hecho de que el cambio es posible. Y pedir a las personas participantes que piensen en los mensajes que les gustaría transmitir a sus personas usuarias o a aquellas sobre las que tienen influencia, por ejemplo, sus hijas, hijos o hijos.
- Pregunta a las personas participantes: ¿Qué aprendiste sobre ti con ese ejercicio?

Entrega el folleto [#Ámate](#) para leerlo más adelante.

Línea de vida del placer

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Un ejercicio como este también podría hacer surgir malos recuerdos. Antes de ir al taller, intenta ponerte en contacto con un grupo de apoyo o una persona que te asesore para ayudar a quienes puedan haber sufrido violencia/trauma sexual o de otro tipo.

Antes de iniciar el ejercicio, aclara que, aunque no tengas capacitación para ayudar a las personas participantes a lidiar con las emociones negativas, puedes indicarles a alguna persona experta con quien puedan hablar.





Imagen por Tetiana Kobzeva en Unsplash

Explica que cada persona tiene su propia narrativa sobre el sexo y el placer sexual. Estas historias comienzan en la primera infancia y pueden influir en nuestra sexualidad más adelante. A veces, estas historias pueden generar sentimientos de vergüenza o culpa e influir en nuestra forma de disfrutar del sexo y de las relaciones sexuales.

Siempre puedes formar una nueva narrativa, desafiando tus ideas y creencias sobre la sexualidad. Tomar conciencia de lo que ha influido en tu vida sexual y en tu narrativa sexual puede darte el poder de desarrollar nuevas historias sobre tu sexualidad.



Imagen por Alexander Krivitskiy en Unsplash



6. Hechos, valores y mitos sobre el placer sexual

Objetivo: Comprender mejor la diferencia entre los hechos y los valores en relación con el sexo y el placer sexual

Tiempo aproximado: 45 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Espacio suficiente; reparte el folleto del Principio Ámate, asigna un emoji para cada opción y pide a las personas participantes que los coloquen en la pantalla

Definiciones:
Hecho: Algo que se sabe que ha sucedido o que existe, en especial algo de lo que existen pruebas o sobre lo que se tiene información

Valor: Las creencias de las personas, sobre todo acerca de lo que está bien y mal, y lo que es más importante en la vida, que controlan su comportamiento

Mito: Una idea creída por varias personas, pero en que realidad es falsa.

6. Hechos, valores y mitos sobre el placer sexual

Principio del placer: #CelebraElAprendizaje

Resumen:

Este ejercicio ayuda a las personas participantes a explorar y reflexionar de forma crítica sobre sus valores personales y a discutirlos entre ellas.

Pasos:

- Haz una línea imaginaria en la habitación. En un lado se colocan las personas que están 'De acuerdo', en el otro las que están 'En desacuerdo' y en el medio las que 'No saben'.
- Pide que se coloquen en la línea después de cada afirmación. Hablen de por qué la gente se colocó ahí; ¿es un hecho o su valor?
- Ejemplos de frases que puedes utilizar:
 - ♦ El sexo es mejor cuando amas a tu pareja.
 - ♦ Los hombres desean sexo más que las mujeres.
 - ♦ Las mujeres obtienen más placer con la penetración.
 - ♦ El buen sexo siempre debe acabar en orgasmo.
 - ♦ Para el sexo, necesitas una erección.
 - ♦ El sexo es mejor cuando es espontáneo.
 - ♦ Las parejas gays tienen mejor sexo que las parejas heterosexuales.

Intenta desentrañar por qué estas afirmaciones se definen a menudo como hechos y cuáles son los valores que las sustentan.

Entrega el folleto del Principio del Placer #CelebraElAprendizaje a las personas participantes que quieran saber más sobre el tema.



Imagen por Autumn Goodman en Unsplash

Hechos, valores y mitos sobre el placer sexual

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Todas las afirmaciones son valores subjetivos, pero a menudo se presentan como hechos. Es importante distinguir entre lo que es un hecho basado en evidencia y lo que es un valor.

No existen normas ni valores universales. La sexualidad no se concibe de la misma manera a través del espacio y el tiempo; diferentes culturas y momentos históricos conciben la sexualidad de forma diferente.



Para todos



7. Derechos humanos y placer sexual

Principio del placer: #PriorizaLosDerechos

7. Derechos humanos y placer sexual

Objetivo: Comprender mejor la relación entre los derechos y el placer sexual

Tiempo aproximado: 40 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Rotafolios, marcadores, salas de grupos pequeños y, para el debate final, personas para el debate

Folleto: Principio del Placer: #PriorizaLosDerechos



Para todes



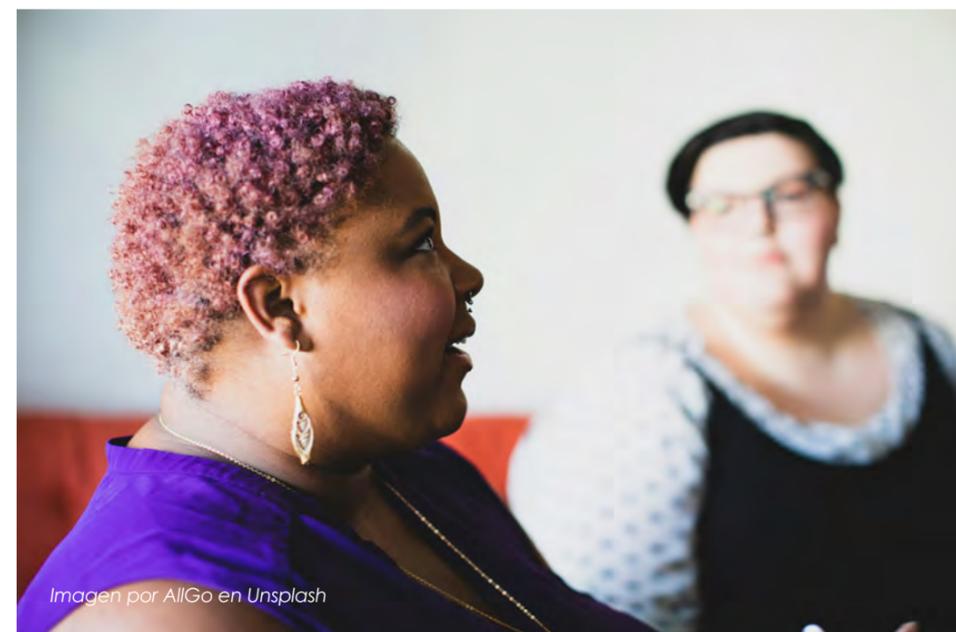
Para profesionales en DSDR

Resumen:

Este ejercicio explica la relación entre los derechos humanos y el placer sexual.

Pasos:

1. Divide en dos al grupo. Escribe la siguiente afirmación en un rotafolio: *'Todas las personas tienen derecho al placer sexual'*.
2. Dile a un grupo que tiene que estar a favor de esta afirmación y que debe aportar todas las razones que la apoyen. También deberían pensar en las implicaciones de esta afirmación para programas y políticas públicas.
3. Dile al otro grupo que tienen que estar en contra de esta afirmación y que deben aportar todas las razones que la desmientan. También deberían pensar en las implicaciones que tendría ir en contra de esta afirmación para programas y políticas públicas.
4. Pide a dos personas de cada grupo que mantengan un debate. La parte que está a favor presenta primero sus argumentos y quienes están en contra responden. Esto se repite.
5. Organiza una discusión final. Tal vez quieras plantearte las siguientes preguntas:
 - ❖ ¿Cuáles son los límites del derecho al placer sexual?
 - ❖ ¿Cómo se relacionan los derechos sexuales y la responsabilidad?
 - ❖ ¿Deben los gobiernos promover el placer sexual en las escuelas, etc.?
 - ❖ ¿Qué opinas sobre las infancias y juventudes y el placer sexual?
 - ❖ ¿Qué crees que podría ayudar a promover el derecho al placer sexual (por ejemplo, el consentimiento) sobre la necesidad del consentimiento parental para los servicios?
6. Entrega el folleto de #PriorizaLosDerechos y revísalo con las personas participantes.



Derechos humanos y placer sexual

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Todas las personas tienen derecho a disfrutar de la sexualidad. Sin embargo, el derecho o los deseos de una persona no son más importantes que los de la otra. La preferencia por el placer sexual nunca debe violar el derecho de la otra persona.

Algunas personas se preguntarán: "¿Y las responsabilidades de cada quien?". La idea subyacente es que los derechos son, en cierto modo, condicionales. Sin embargo, los derechos nunca son condicionales, ni se pueden dar ni quitar. Toda persona tiene derechos, y lo importante es si se cumplen o no. Si, por ejemplo, se considera que un joven no actúa de forma responsable, esto no influye en sus derechos.

Otro punto de vista sobre la relación entre los derechos sexuales y la responsabilidad es que es difícil actuar responsablemente cuando no se cumplen tus derechos. Actuar responsablemente implica tener la libertad de elegir entre distintas opciones y tomar una decisión responsable. De hecho, negar a las personas sus derechos dificulta que tomen decisiones responsables. La responsabilidad de cada persona es respetar los derechos de las demás.



8. Cuestionario

Cuestionario

Notas/consejos para la persona facilitadora:

La excitación varía de una persona a otra, y es muy importante tener en cuenta el contexto. Echa un vistazo a los principios Sé flexible y Piensa de forma universal para tener más perspectiva sobre el siguiente ejercicio.

Pregunta 1:

¿Es importante saber reconocer los primeros signos de excitación fisiológica? ¿En qué circunstancias?

Una investigación fundacional sobre las etapas fisiológicas de la excitación es la de William Masters y Virginia Johnson, a quienes se reconoce ampliamente por sus contribuciones a la investigación sexual, psicológica y psiquiátrica, en particular por su teoría de un modelo de cuatro etapas de la respuesta sexual. Masters y Johnson informaron en los resultados de su investigación que la lubricación vaginal era el primer signo fisiológico de excitación sexual en las mujeres y la erección del pene, el primer signo en los hombres. Afirmaron que, tanto en los hombres como en las mujeres, los primeros signos fisiológicos de excitación están provocados por la vasodilatación refleja de los vasos sanguíneos genitales. La erección masculina se produce cuando el pene se llena de sangre. En la mujer, la congestión de las paredes de la vagina y los tejidos circundantes hace que se filtre un líquido claro a través de la pared vaginal. Tanto para los hombres como para las mujeres, la excitación puede estar provocada por olores, sonidos, tacto, gusto, imágenes o pensamientos. Según la conceptualización de Masters y Johnson, estas respuestas fisiológicas siguen un patrón coherente independientemente de la orientación sexual.

Pregunta a las personas participantes:

- ¿Qué notas sobre el lenguaje utilizado por Masters y Johnson?
- ¿Coinciden las conclusiones de Masters y Johnson con la experiencia propia de las personas sobre su respuesta sexual?
- ¿Ves reflejadas en estos resultados las experiencias de las personas trans que realizan terapia hormonal?
- ¿Ves reflejadas en estos resultados las experiencias de las personas menopáusicas?
- ¿Ves reflejadas en estos resultados las experiencias de personas no binarias, asexuales y comunidad transgénero?

8. Cuestionario

Objetivo: Aumentar la comprensión del funcionamiento sexual y de las bases fisiológicas del placer sexual

Tiempo aproximado: 60 a 90 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:

Copias del cuestionario para cada participante, bolígrafos, rotafolios, Survey Monkey para el cuestionario, salas de grupos pequeños



Para principiantes



- ¿Conoces el concepto de excitación no concordante? ¿Por qué y cómo sería pertinente reflexionar sobre este tema en estas circunstancias?
- ¿Importa que nos parezcamos o no a otras personas en nuestra vida sexual?

Echa un vistazo al Principio del Placer #SéFlexible y piensa en cómo podría inspirar tu respuesta.

Pregunta 2:

¿Qué tipo de estimulación puede llevar a un orgasmo?

Guía:

Algunas personas prefieren un tipo de estimulación, mientras que otras prefieren distintas combinaciones. Esto también puede variar de una ocasión a otra en las distintas etapas de la vida. El orgasmo puede desencadenarse por estimulación táctil o psíquica, o por una combinación de ambas. El cerebro desempeña un papel importante en el aumento del placer sexual (por ejemplo, a través de las fantasías sexuales o la sensación de seguridad). Esto también explica por qué algunas personas, incluidas

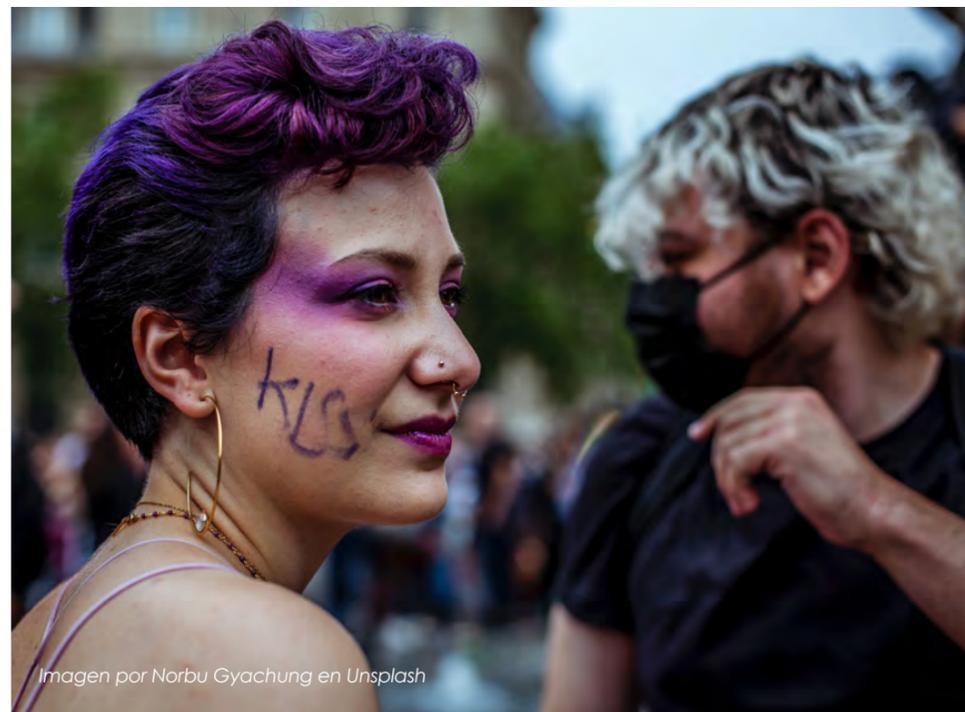


Imagen por Norbu Gyachung en Unsplash



Imagen por Jorge Saavedra en Unsplash

las que viven con discapacidades, pueden experimentar placer incluso sin sensación genital, lo que demuestra lo limitadas que son nuestras ideas normativas sobre el orgasmo y el placer sexual.

Pregunta a las personas participantes:

- ¿Puedes DAR un orgasmo a alguien más?
- ¿Qué papel desempeña el tacto en el orgasmo?
- ¿Cuál podría ser el papel de la fantasía sexual en la excitación sexual?
- ¿Qué papel podrían desempeñar las ayudas sexuales, como los vibradores y la pornografía, en la excitación sexual? ¿Qué opinas de esto?
- ¿Cómo aprendemos la mejor manera de estimularnos sexualmente?
- ¿Existe el "juego previo"? Si existe, ¿qué es? ¿Por qué se habla al respecto?
- Sexo seguro: ¿es sexy o no? ¿Cómo podríamos hacerlo más sexy?



Pregunta 3:

¿Qué caracteriza a un orgasmo?

Guía:

Es muy difícil describir un orgasmo. Las investigaciones de laboratorio de Masters y Johnson sobre la respuesta sexual humana a finales de los años 50 les llevaron a concluir que solo un tipo de orgasmo femenino se centra en el clítoris y se caracteriza por contracciones rítmicas involuntarias del tercio externo de la vagina (la llamada "plataforma orgásmica"). Para los hombres –su marco era binario, y su uso del lenguaje lo refleja–, un orgasmo se caracteriza por la eyaculación. Según Masters y Johnson, la eyaculación se produce en dos etapas: la primera consiste en la acumulación de líquido seminal en el interior del cuerpo; la segunda, en su rápida expulsión provocada por contracciones musculares rítmicas. Suele ser esta experiencia de "bombeo" la que se asocia al orgasmo.

Eyaculación y orgasmo no son necesariamente sinónimos. Por ejemplo, algunas personas que se han sometido a prostatectomías (es decir, extirpación parcial o completa de la glándula prostática) pueden quedar incapacitados para eyacular o eyacular de forma retrógrada (en la vejiga). Sin embargo, su capacidad para experimentar el orgasmo permanece intacta. Hay una falta de investigaciones sobre cómo las personas con pene en general pueden experimentar el orgasmo sin necesidad de eyaculación (e incluso de erección). Lo que es más cierto es que, tras el orgasmo, la mayoría de las personas entran en un período "refractario" (durante el cual no responden a nuevas estimulaciones). La duración de este período es diferente para cada quien, pero a medida que las personas envejecen, este período tiende a alargarse. Todavía no está claro si las personas con pene tienen o no el potencial de ser "multiorgásmicos", es decir, de experimentar dos o más orgasmos consecutivos sin un período refractario.

Pero esto solo aborda el elemento fisiológico del orgasmo. A nivel fisiológico, el orgasmo es la respuesta refleja una vez alcanzado un umbral de estimulación sexual. El orgasmo puede verse inhibido por una estimulación insuficiente o ineficaz o por dificultades para "soltarse" emocionalmente. Las personas con vulva que no han podido experimentar un orgasmo pueden aprender a hacerlo. Del mismo modo, todos y todas pueden aprender más sobre la excitación sexual y el orgasmo.

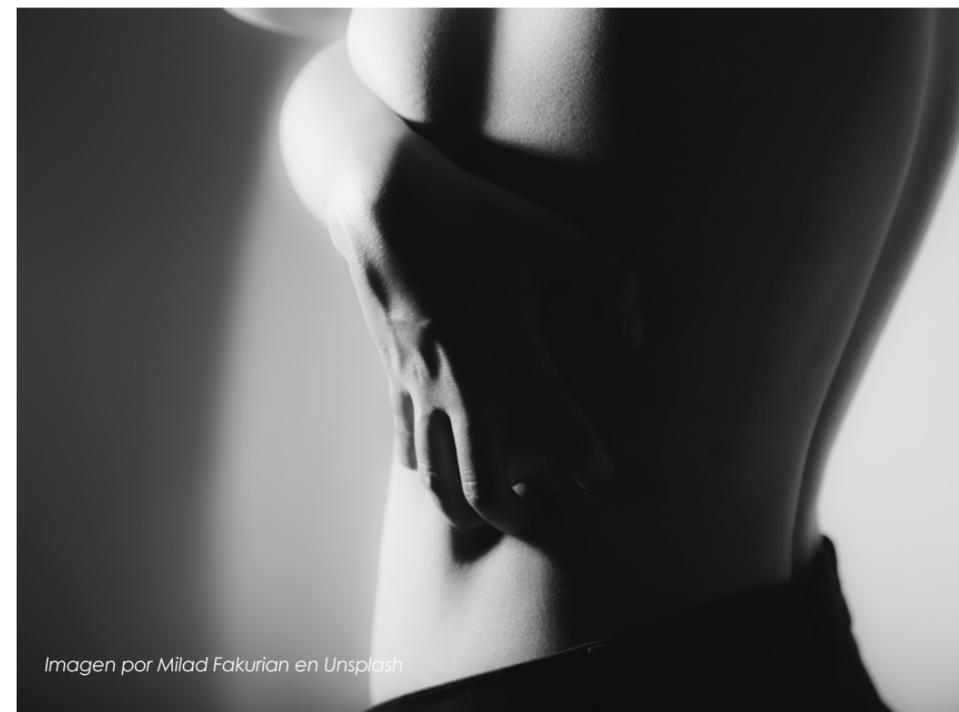


Imagen por Milad Fakurian en Unsplash

Lo que es seguro es que el orgasmo es una sensación física y emocional por naturaleza y única para cada persona. Las descripciones de los orgasmos pueden ser muy diversas, y su naturaleza e intensidad dependen de una compleja gama de factores sociales, psicológicos y físicos. Dado que las personas con vulva, a diferencia de las personas con pene, no experimentan un período refractario (durante el cual no responden a más estimulación sexual), la estimulación continuada puede conducir a orgasmos múltiples.

Pregunta a las personas participantes:

- ¿Es posible definir adecuadamente un orgasmo?
- ¿Cuál sería tu definición de orgasmo?
- ¿Cómo describirías un orgasmo a alguien que no lo ha tenido?
- ¿Es importante tener un orgasmo?
- ¿Cuál es la diferencia entre sexualidad y sensualidad?
- ¿Sabes más sobre el llamado orgasmo masculino o femenino? ¿Por qué?



Pregunta 4:

¿El placer sexual puede no depender de la estimulación genital?

Guía:

El placer sexual depende de diversos comportamientos, estados de ánimo, entornos, actitudes, expectativas y condiciones sociales. Es esencial distinguir entre lo que identificamos como sexualmente placentero y los criterios "objetivos" de estimulación y respuesta fisiológicas descritos antes.

Pregunta a las personas participantes:

- ¿Qué es la sexualidad?
- ¿La sexualidad es diferente de la sensualidad?
- ¿Qué ocurre con las personas con distintos grados de discapacidad física (permanente o temporal)? ¿Cómo puede afectar esto a su experiencia de la sexualidad?
- ¿Las personas socializadas como hombres y como mujeres ven la sexualidad y la sensualidad de manera diferente? Sí es así, ¿por qué?

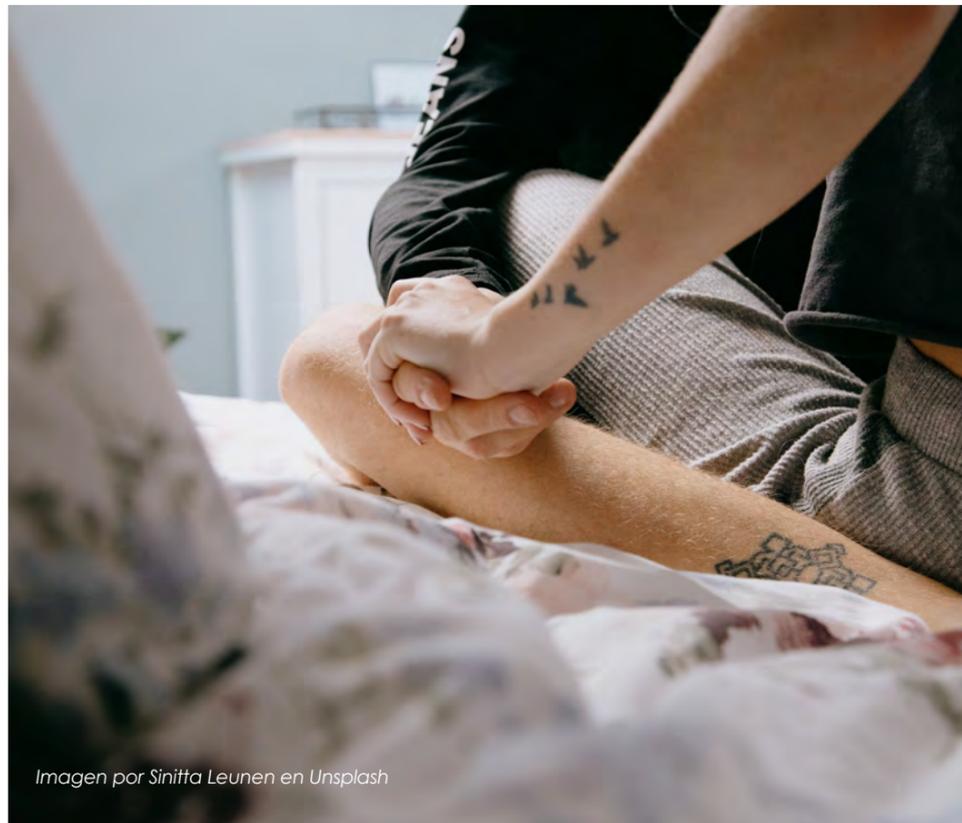


Imagen por Sinitta Leunen en Unsplash



Imagen por Omar Lopez en Unsplash

Pregunta 5:

¿Por qué se masturban las personas?

Guía:

En algunas culturas, la masturbación se considera una importante fuente de placer, tanto si se realiza en solitario como si se comparte con una pareja. En cambio, sigue siendo inaceptable para otras personas y, cuando se practica, puede dar lugar a considerables sentimientos de culpa. Los aspectos positivos potenciales de la masturbación son que se trata de sexo seguro y que puede desempeñar un papel importante en el aprendizaje sobre nuestro propio ser sexual.

Pregunta a las personas participantes:

- ¿Qué opinas de la masturbación?
- ¿Qué te han dicho sobre la masturbación?
- ¿Qué opinas de integrantes de una pareja que se masturban cada quien por su lado?
- ¿Quién es responsable, a fin de cuentas, de nuestro placer sexual?
- ¿Cómo deben responder las personas adultas a las infancias que se masturban?



Para las preguntas y las reflexiones sobre las infancias y la masturbación, invitamos a una conversación positiva sobre la importancia de no avergonzarles ni castigarles, sino más bien abrir conversaciones sobre educación integral en sexualidad, privacidad y derechos sexuales y reproductivos. En el sitio web www.amaze.org encontrarás recursos útiles que pueden ayudarte a entablar estas conversaciones.

Pregunta 6:

¿Por qué las personas son heterosexuales, homosexuales, bisexuales, asexuales, etc.?

Guía:

La orientación sexual se refiere a quién se sienten atraídas las personas o con quién desean tener relaciones.

Aunque esta pregunta se refiere a la heterosexualidad, la homosexualidad y la bisexualidad, la mayoría de las investigaciones se han centrado en examinar las "causas" de la homosexualidad, definiéndola así como un "problema", en lugar de considerar que cualquier identidad sexual aparentemente exclusiva necesita (o no) la misma explicación. La heterosexualidad se considera "dada" y "natural" y, por tanto, no necesita una razón.

Pregunta a las personas participantes:

- ¿El comportamiento y la identidad son siempre coherentes?
- ¿Por qué las personas a veces no se identifican como hombre o mujer?
- ¿Importa nuestra orientación sexual? ¿Por qué?
- ¿Qué es la homofobia/bifobia/lesbofobia/transfobia?
- ¿Cómo podría manifestarse?
- ¿Qué opinas de las personas cuya orientación sexual difiere de la tuya?





9. Género y placer sexual

Principio del placer: #PriorizaLosDerechos

"Querer sexo y expresar la sexualidad fuera de las enseñanzas de la heteronormatividad supone un caos de liberación que amenaza profundamente al patriarcado".

Mona Eltahawy

9. Género y placer sexual

Objetivo: Explorar las dimensiones de género al hablar de sexo y placer

Tiempo aproximado:
45 a 60 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:
Ninguno



Para todes



Para principiantes

Resumen:

Este ejercicio permite a las personas participantes explorar las ideas sobre sexo y placer que tienen las distintas identidades de género. Se les pide que formulen tres preguntas que les gustaría hacer a otras personas en torno al sexo y el placer.

Pasos:

- Antes de empezar: Es más probable que tengas éxito cuando hay participantes de diferentes identidades de género. Sin embargo, es posible que algunas personas participantes no quieran expresar su identidad de género públicamente. Recuerda partir del consentimiento y no forzar a nadie.. Será importante recordar a las personas participantes las reglas básicas antes de empezar la actividad: tratarse con respeto y escuchar sin juzgar.
- Recuerda decir al grupo que este ejercicio consiste en sacar a la luz cuestiones que podrían estar en la mente de las personas pero que no se han dicho y podrían resultar incómodas, y que no es responsabilidad de nadie educar a otras personas sobre sus preferencias sexuales. Por ejemplo, las lesbianas no necesitan explicar cómo es el sexo entre dos personas con vulva.
- Divide al grupo en tres, según qué tan masculinas, femeninas o ninguna de las dos opciones se sientan las personas en ese momento. Apoya al grupo que sea más pequeño.
- Explícales que tendrán la oportunidad de formular al otro grupo tres preguntas sobre el sexo y el placer.
- Tendrás que ayudar a ambos grupos a negociar el tipo de preguntas que deben y no deben hacerse antes de que se vayan (preferiblemente a salas separadas) a elaborar sus listas.

- Puedes ayudar y aportar sugerencias o temas para que cada grupo desarrolle las preguntas, por ejemplo:
 - ♦ ¿Qué hace que el sexo sea placentero para un hombre/mujer/persona transexual/gay/lesbiana?
 - ♦ ¿Las personas gays/lesbianas tienen mejores relaciones sexuales que las heterosexuales?
 - ♦ ¿El placer sexual es más importante para los hombres que para las mujeres, o los hombres tienen un mayor impulso sexual que las mujeres? o En sesión plenaria, los grupos plantearán las preguntas al otro grupo. En primer lugar, cada grupo puede deliberar sobre las respuestas a las preguntas del otro en privado, eligiendo portavoces que den cuenta de sus respuestas al otro grupo.
 - ♦ Los grupos se turnarán para observar (en silencio) las discusiones de los otros.

Pregunta a las personas participantes:

- ❖ ¿Cómo abordaron los grupos este ejercicio?
- ❖ ¿Qué se sintió hacerlo?
- ❖ ¿Te ha sorprendido algo?
- ❖ ¿Qué has aprendido de ti/de otras personas?

Género y placer sexual

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Sé consciente de que el género no es binario. Explica la diferencia entre género, sexo, orientación sexual, identidad y expresión de género. El género y la sexualidad están estrechamente relacionados. El género no es una categoría binaria que se refiera únicamente a los hombres y las mujeres. El género es algo que vivimos, interpretamos y construimos. Nuestra sociedad construye el género; se cruza con la inequidad y las diferencias de poder. En la mayoría de las comunidades importa si vives tu vida como mujer, como hombre o con otra identidad de género, y cómo lo haces. Esto puede influir mucho en la forma de disfrutar de las relaciones.



Sé consciente de la presión a la que se ven sometidas las personas participantes con identidades más marginadas o menos numerosas en el grupo de educar sobre su identidad, o de que se les hagan preguntas personales o inapropiadas que no desean. Apóyales como persona facilitadora y asume el rol de persona que explica u ofrece otros recursos para explicar las experiencias queer, no binarias o LGBTQIA+.

Tendemos a creer que existe una diferencia de percepción sexual entre los hombres y las mujeres, y entre las personas heterosexuales y las personas gays. Aunque existen diferencias fisiológicas en la excitación sexual, hay sorprendentes similitudes en los aspectos emocionales del sexo. Las personas tienen menos deseo sexual cuando se las critica, independientemente de su género y el de sus parejas. Y viceversa: si sientes aprecio por la otra persona, esto ayuda a dejarte llevar y a disfrutar más del sexo.

La diversidad es una parte esencial de nuestras vidas, por ejemplo, en cultura, género, educación, fe, estado serológico con respecto al VIH, edad y orientación sexual. La gente es diferente, lo cual es positivo la mayoría de las veces. Podemos aprender unas personas de otras y apoyarnos mutuamente porque somos diversas. Tenemos muchas relaciones diferentes: tenemos amistades, familia, y relaciones sexuales y románticas. Todas estas relaciones tienen diferentes emociones, niveles de intimidad (emocional y física), derechos y responsabilidades, y dinámicas de poder. Algunas son saludables y otras pueden ser coercitivas.

Las personas LGBTQIA+ (lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, intersexuales y asexuales) pueden tener experiencias sexuales negativas agravadas por el autoestigma que causan la exclusión, racismo y la homofobia en el hogar, la escuela, la iglesia y la comunidad en la sociedad en general.

La violencia y el acoso por razones de género, homofobia y transfobia se producen en todo el mundo. La violencia suele producirse por la orientación sexual real o percibida y por la identidad de género de las personas pares. Las personas percibidas como no conformes con las normas sexuales y de género imperantes, incluidas las lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, intersexuales y asexuales (LGBTIA+), son más



Imagen por Hadis Safari en Unsplash

vulnerables, en general y en sus relaciones y encuentros sexuales. La educación sexual y las normas tienden a centrarse en las experiencias más negativas de estas comunidades y personas, y hay menos celebración del amor, la alegría y la plenitud. Consulta el Principio del Placer [#PiensaDeFormaUniversal](#) y las Jerarquías del Placer que existen.



10. Placer sexual y sexo más seguro

Opción a

Objetivo: Explorar las posibilidades de promover los preservativos masculinos y femeninos para aumentar el placer sexual

Tiempo aproximado:
60 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:
Rotafolios, marcadores, salas para grupos pequeños, pizarra compartida.



Para todas

10. Placer sexual y sexo más seguro

Opción a

Resumen:

Este ejercicio ayuda a las personas participantes a analizar de forma crítica qué significa el sexo seguro y las razones que hay detrás del uso del preservativo, qué tiene que ver con el placer y cómo se relaciona con las razones de las personas para tener relaciones sexuales. También ayuda a poner de relieve otras formas de sexo más seguro y las diferencias de género en cuanto a las razones para tener relaciones sexuales, según el contexto de este ejercicio.

Pasos:

- Discutan lo que entienden por sexo seguro. No se trata solo de utilizar preservativos, sino también de actividades y experiencias sexuales sin penetración.
- Divide al grupo en tres. Permite entre 15 y 20 minutos para esto.
- Invítalas a que hagan una lluvia de ideas con todas las razones que se les ocurran para responder a la pregunta planteada a su grupo:
 - ♦ Grupo 1: ¿Por qué las personas con pene no usan preservativos?
 - ♦ Grupo 2: ¿Por qué las personas con vulva no usan preservativos?
 - ♦ Grupo 3: ¿Cuáles son las formas más placenteras de tener relaciones sexuales sin penetración?
- Pega todas las hojas en la pared y pide a las personas participantes que den una vuelta y miren las listas.
- Añade hojas en blanco y pídeles que escriban las razones que aparezcan en dos o más de las otras listas.
- Discute con las personas participantes:
 - ♦ ¿Qué nos dice esto sobre el placer sexual?
 - ♦ ¿Cómo contribuye el placer sexual a fomentar o reducir el uso del preservativo?

- Pide a las personas participantes que piensen en formas de hacer más placentero el uso del preservativo antes y durante su utilización.
- Analicen otras formas de promover la práctica del sexo seguro y cómo podrían fomentarlo; por qué el sexo sin penetración no se considera sexo "real".

Placer sexual y sexo más seguro

Opción a

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Conoce e infórmate sobre los tipos de preservativos disponibles en tu contexto. Asimismo, intenta averiguar quiénes y cuántas personas utilizan preservativos (si se dispone de estos datos).

Algunas personas participantes pueden argumentar que el uso del preservativo reduce sus sensaciones. Puedes hablar de que también se puede tener otro tipo de contacto piel con piel; hablar de las distintas formas en que las relaciones sexuales pueden ser íntimas e implicar contacto piel con piel.

Otro argumento podría ser que el uso del preservativo impide la espontaneidad: discutan cómo aprovechar esta "planificación por adelantado" como una oportunidad para hablar con la pareja sobre sexo y ponerse cada quien "de humor". O cómo sentir seguridad puede aumentar la excitación. Podrían hablar de si podrían tener relaciones sexuales más adelante y de qué tipo de sexo les gustaría tener.

Es importante tomar en serio las preocupaciones de cada persona sobre cómo el uso del preservativo afecta su deseo/autoestima, en lugar de centrarse solo en la eficacia de cada método para reducir el riesgo de embarazo no deseado Infecciones de Transmisión Sexual y VIH.

Hablar de sexo sin penetración puede ser muy delicado. Incluye el uso de las manos, la boca, los pies, etc. Muchas personas todavía no lo consideran "sexo real", que en contextos heteronormativos y patriarcales suele definirse como un pene en una vagina. Sin embargo, muchas personas pueden

encontrarlo más placentero e íntimo que el coito. Para que el sexo sin penetración sea placentero, tienes que entender cómo funciona tu cuerpo y qué tipo de caricias te gustan o te disgustan.

Nota: Puedes relacionar este ejercicio con el de Mercadeo Positivo: Módulo c, "¡Que comience la acción!". Ejercicio 6.

Placer sexual y sexo más seguro

Opción b

Resumen:

Mediante declaraciones exageradas, las personas participantes exploran sus sentimientos y retos personales sobre el uso del preservativo y el placer sexual. Pueden intercambiar sus ideas mediante la refutación o el aligeramiento del contenido de las declaraciones.

Pasos:

- Prepara a las personas participantes diciéndoles que este ejercicio es muy personal y que la confidencialidad es muy importante.
- Lee en voz alta las siguientes afirmaciones y pídeles que escriban cómo reaccionarían si alguien se las dijera:
 - ♦ Nunca puedo alcanzar un orgasmo cuando uso preservativo.
 - ♦ Mi pareja se enfada cuando le sugiero que use preservativo.
 - ♦ Cuando alguien vea que llevo un preservativo en el bolso/bolsillo, me dirá que soy una persona promiscua.
- Pide a las personas participantes que se sienten en parejas; a menudo hemos visto que las parejas con la misma identidad de género funcionan mejor para este ejercicio.
- Pídeles que hablen de lo que piensan de la afirmación por su cuenta y de cómo reaccionarían si otra persona se los dijera.
- Hablen en sesión plenaria sobre qué sintieron al hacer este ejercicio. No pidas que compartan sus respuestas.
- Hablen de los obstáculos que encuentran las personas participantes para utilizar preservativos.

10. Placer sexual y sexo más seguro Opción b

Objetivo: Explorar los retos que plantean el uso del preservativo y el placer sexual

Tiempo aproximado:
30 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:
Papel, salas de grupos pequeños



Para todes



Imagen por Eberhard Grossgasteiger en Unsplash

Placer sexual y sexo más seguro
 Opción b
Notas/consejos para la persona facilitadora:

Este ejercicio solo puede realizarse cuando hay suficiente confianza en el grupo; puede funcionar mejor en grupos de la misma identidad. Puedes adaptar los enunciados a la edad/experiencia de las personas participantes.

Puedes utilizar afirmaciones más contundentes, más exageradas y desafiantes, para obtener más respuestas y motivos de refutación.

11. Consentimiento y placer sexual

Principio del placer: #Ámate

Resumen:

Este ejercicio sirve para explicar la importancia del consentimiento sexual para disfrutar del sexo.

Nota: Este ejercicio toca temas delicados y personales. Te aconsejamos que avises esto a las personas participantes. No deben sentir ninguna obligación a participar. Prepárate estudiando cuáles son las leyes de tu país o del país en el que se imparte la capacitación sobre consentimiento y abuso sexual.

Pasos:

- Haz una lluvia de ideas con las personas participantes sobre qué es el consentimiento sexual.
- Si es posible, puedes proyectar el video [Love in the Garden of Consent](#).
- Explica que para disfrutar de las relaciones sexuales con una pareja es fundamental el consentimiento de ambas partes. Sin acuerdo mutuo no puede haber disfrute sexual para las dos personas. Pero eso de hablar, detallar y dar el consentimiento puede ser profundamente sexy. Consulta las notas de la persona facilitadora.
- Divide a las personas participantes en grupos de tres a cuatro personas y pídeles que hablen sobre las siguientes situaciones:
 - ♦ Dos hombres se conocen. Tienen sexo oral. Uno de los dos pregunta si pueden tener relaciones sexuales anales. El otro no se siente listo. Le dice
 - ♦ Una mujer joven quiere probar una fantasía en la que tiene de disfrazarse, ¿cómo puede sugerírselo de forma sexy a su pareja?
 - ♦ Un chico y una chica de 16 años llevan saliendo varios meses. Han estado hablando de tener relaciones sexuales. Un día, ella le pregunta a él si pueden ir más lejos y le enseña un preservativo. Él no quiere tener relaciones sexuales, pero sí continuar la relación. Ella le dice

11. Consentimiento y placer sexual

Objetivo: Comprender mejor qué significa el consentimiento y cómo puede vincularse con el placer sexual

Tiempo aproximado: 45 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Video, hoja con estudios de caso

Folleto: #Ámate



Para todes



Para principiantes



- ♦ Un hombre y una mujer empiezan a tener relaciones sexuales. El algún momento, la mujer quiere parar. El hombre se enfada y dice que una vez que empiezas debes llegar hasta el final.
La mujer le dice
- ♦ Dos mujeres se conocen desde hace mucho tiempo. Han tenido intimidad. Una noche, una de ellas le muestra un juguete sexual a la otra y le dice que quiere experimentar. La otra no está segura.
Le dice
- Debatan las respuestas en la sesión plenaria. Si las personas participantes se sienten cómodas, también pueden mostrarlo en un juego de rol.
- Hablen de lo que han aprendido con este ejercicio.
- Discutan cómo el consentimiento puede ser muy sexy porque se trata de expresar lo que quieres y, por lo tanto, lo que no quieres. Puede ser un tipo de excitación.

Consentimiento y placer sexual
Notas/consejos para la persona facilitadora:

El consentimiento es un acuerdo positivo, voluntario, activo y consciente para involucrarse en una actividad sexual. Cuando alguien consiente, está de acuerdo y confía en su decisión de consentir. Tanto el lenguaje corporal como el verbal deben transmitir el mismo mensaje positivo. El consentimiento puede expresarse con o sin palabras, pero siempre es claro y directo. La forma en que las personas dan su consentimiento es diferente. Pero si alguien no dice "No", es "No" en todos los contextos. Hay situaciones de "Quizás", que es una forma de explorar lo que tú y las otras personas quieren. El consentimiento debe situarse dentro del respeto, el deseo y la dignidad, y no puede ser "de talla única", sino que debe abordar derecho y el poder de las personas en ese contexto. Si tienes dudas sobre si a alguien le gusta un acto sexual, pregúntale. Y haz que preguntar sea placentero: "¿Te gustaría que hiciera más de eso?, parece que te excita", "¿Qué es lo que más te gustaría hacer?", "Me encanta hacerte esto, ¿podemos seguir?".

Existen algunos valores universales de consentimiento que las leyes podrían no tener en cuenta. Por ejemplo, que las personas adultas consientan, y que las jóvenes no puedan hacerlo. También fuera del consentimiento personal es importante hacer referencia al contexto y a la legalidad, sobre todo cuando se trata de la edad. Puede ser útil hacer referencia a otros contextos [querer ir al cine con un amigo que se resiste] para explicar cómo el consentimiento es un proceso, no siempre binario.

A veces, lo que queremos no lo sabemos por completo de antemano. Los detalles del deseo y la satisfacción suelen descubrirse, y producirse, en el momento sexual. Más que una cuestión de lo que una persona quiere, el consentimiento es acordado por ambas partes, y con una comprensión clara de lo que están aceptando.

La persona que inicia el contacto sexual o que desea pasar al siguiente nivel de intimidad es responsable de pedir –y recibir claramente– el consentimiento antes de continuar con el contacto sexual. La persona que recibe el siguiente nivel de intimidad es responsable de expresar de forma clara sus necesidades o preocupaciones. Consulta la **Rueda del Consentimiento** para ver una explicación del dar y recibir necesarios en el consentimiento activo. Distingue entre el aspecto "hacer" de una interacción: ¿quién lo hace?; y el aspecto "regalo": ¿para quién?

Pedir el consentimiento no debe considerarse un obstáculo. Sería mucho mejor si dijéramos: "Así que ya consentimos las dos partes, ¿y ahora qué? Quiero saber qué te hace sentir bien y compartir lo que me hace sentir bien a mí". El consentimiento también puede darse de forma no verbal o a través del sonido si las personas se conocen bien.

Una conversación sobre consentimiento incluye preguntar, responder y negociar. Una conversación sobre consentimiento puede ser profundamente sexy.

Cuando hay consentimiento, ambas personas se sienten seguras y cómodas. La seguridad y la comodidad (con sus personas, con su cuerpo, con su pareja y con la situación) crean un entorno en el que ambas partes pueden participar con libertad en todos los aspectos de la conversación sobre el consentimiento. Y sentir excitación y seguridad. Los derechos sexuales y el consentimiento son un aspecto fundamental de la salud sexual basada en el placer.



Consentimiento y placer sexual continúa
Notas/consejos para la persona facilitadora:

El sexo pagado podría, en efecto, favorecer las condiciones transaccionales y negociadas en las que las partes acuerdan y consienten actos específicos a cambio de un precio establecido.

Para que haya consentimiento, la persona debe tener la oportunidad de decir “no”.

En realidad, hay dos cosas importantes cuando se tienen relaciones sexuales con una pareja:

1. Saber lo que quieres y lo que no quieres.
2. Tener en cuenta a la otra persona y entender lo que ella quiere.

Decir no a una actividad no significa que no puedan explorar lo que quieren hacer en vez de eso para disfrutar del sexo en conjunto.

Sin embargo, nunca debes hacer lo que la otra persona quiere si tú no lo deseas.

El consentimiento no está vinculado al momento: si alguien dice “sí” hoy, esto no se aplica automáticamente a lo que ocurra la semana que viene. Y a alguien puede gustarle algo al principio, pero no querer continuar unos minutos después. Siempre hay que escuchar.

El consentimiento debe darse en persona y también en contextos virtuales

No cedas a firmar aplicaciones o documentos que graban los actos sexuales a los que das tu consentimiento. Hacen lo contrario de lo que significa el consentimiento: no te puedes arrepentir.





juego
previo

te damos la bienvenida
al placer

parte 1: presentación de
los principios del placer

parte 2: presentación de la
caja de herramientas

preparar el
ambiente

¿qué conocimientos
tienes?

¡que comience
la acción!

el contexto
es sexy

cuidado
posterior

consejos y trucos

referencias y
recursos

12. Abuso sexual y placer sexual

Principio del placer: #Ámate

Resumen:

Explica que el abuso sexual es un crimen y una forma de violencia. Cuando las personas participantes se sienten incómodas con el tema, no tienen por qué participar de forma activa. Asegúrate de que sabes a dónde remitir a las personas participantes para que reciban más ayuda si la necesitan. Averigua cuáles son las leyes sobre abusos sexuales en los contextos específicos de tu capacitación.

Nota importante: Si no sientes comodidad facilitando este ejercicio, invita a una persona experta en abuso sexual para que te apoye o cofacilite la sesión contigo. Cuando quieras trabajar con una persona experta externa, asegúrate de que esa persona venga preparada. Infórmale sobre el grupo y explícale los temas que ya trataron, sin romper la confidencialidad. Intenta encontrar a una persona experta que tenga conocimientos y experiencia en impartir capacitación/realizar sesiones interactivas.

Pasos:

- Si es posible, haz referencia al ejercicio Consentimiento y placer sexual, Módulo b, “¿Qué conocimientos tienes?”, Ejercicio 11.
- Introduce diferentes formas de abuso sexual: mental, físico, emocional, etc.
- Divide a las personas participantes en grupos y pídeles que reflexionen lo siguiente:
 - ♦ Cómo el abuso sexual/trauma puede influir en el placer sexual.
 - ♦ Cómo se puede ayudar a una persona usuaria/amistad a encontrar formas de volver a disfrutar del sexo y la intimidad después de un trauma.
- Discutan en sesión plenaria.
- Puedes compartir este artículo con las personas participantes: N. Fava y J. D. Fortenberry (2021), [Trauma-informed Sex-Positive Approaches to Sexual Pleasure, International Journal of Sexual Health, 2021](#)
- Reparte el folleto del Principio del Placer #Ámate para que lo lean.

12. Abuso sexual y placer sexual

Objetivo: Explorar las consecuencias del abuso sexual para poder disfrutar del sexo

Tiempo aproximado:
60 minutos

Folleto:
#Ámate



Para todes



Para principiantes



Abuso sexual y placer sexual

Notas/consejos para la persona facilitadora:

La sexualidad no siempre es placentera, y puede ser fuente de dolor y trauma. Cuando el sexo no es placentero, puede ocurrir porque no conoces lo suficiente tus deseos o los de tu pareja; porque no hablan de eso entre ustedes, o porque no contabas con la información suficiente. Tener relaciones sexuales es pedir consentimiento y comunicar lo que se quiere/no se quiere.

El sexo no placentero también es el resultado de relaciones abusivas o de explotación. Muchas personas, sobre todo las mujeres, son coaccionadas u obligadas a mantener relaciones sexuales, a menudo por personas mayores o que ejercen poder sobre ellas. Las mujeres jóvenes son con más frecuencia víctimas de violencia sexual. Las relaciones sexuales forzadas también tienen más probabilidades que las consentidas de tener como resultado embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y VIH. También pueden provocar problemas emocionales y sociales de por vida.

Las experiencias negativas de la sexualidad también son resultado de prácticas sexuales no consensuadas y que rebasan los acuerdos previos, como que se espere que las mujeres jóvenes tengan la vagina seca durante las relaciones sexuales o que hayan sufrido mutilación/ablación genital, lo que puede hacer que el sexo sea doloroso.

Se trata de temas muy delicados, y muchas personas, incluidas las prestadoras de servicios, pueden sentirse confundidas e incómodas sobre cómo abordar los aspectos negativos del sexo.

Los programas que se adhieren en primer lugar al género y (a la prevención de) la violencia basada en género necesitan comprender mejor y resolver las cuestiones sobre cómo disfrutar del sexo y los miedos, las dudas, las contradicciones y los conceptos erróneos tras la violencia sexual.

Sabemos que el trauma de la violencia sexual causa angustia y otros sentimientos emocionales negativos que dificultan la capacidad de disfrutar del sexo sin miedo.

Como personas encargadas de programar, educar o prestar servicios, debemos ser conscientes de que la coerción sexual y no consentida es siempre una violación de los derechos humanos y nunca se justifica por el

lugar, el momento y la forma en que se produce. Para entender la coerción sexual hay que entender el consentimiento sexual.

Hay muchas formas diferentes de abuso sexual: físico, emocional y verbal; puede variar desde tocamientos no deseados o agresiones verbales hasta incesto y violación.

El abuso sexual puede influir significativamente en el disfrute sexual; esto puede incluir lo siguiente:

- Aumento de la confusión durante la intimidad sexual y emocional.
- Molestias con el tacto en determinadas zonas del cuerpo.
- Limitar el tipo de actividad sexual que se considera aceptable o placentera.
- Requiere que se den determinadas circunstancias. Por ejemplo, que las luces se enciendan o se apaguen cuando se tiene sexo.
- Experimentar dificultades para lograr la excitación sexual o la eyaculación.
- Sentir angustia, vergüenza o culpa por la respuesta, el interés o la fantasía sexual.
- Dificultad para confiar en la pareja sexual.
- Experimentar ataques de pánico, disociación o flashbacks durante la actividad sexual.
- Dificultades en las relaciones sexuales, confundir sexo con amor, cuidados, abusos, dolor y sentir impotencia o poder.

¿Cómo ayudar a una persona que sufrió abuso a volver a disfrutar del sexo y la intimidad sexual?

Escucha y no preguntes detalles del abuso.
Ayuda para autoperdonar lo sucedido: el perdón sexual se define como un proceso que interrumpe los patrones de autoculpabilización, autoestigmatización, vergüenza, evitación, agresión y venganza.

Busca organizaciones o personas a las que puedas hacer referencia.

Este artículo te ayudará a ti y a las personas participantes a obtener más información sobre el placer sexual tras el trauma del abuso sexual:

N. Fava y J. D. Fortenberry (2021), [Trauma-informed Sex-Positive Approaches to Sexual Pleasure, International Journal of Sexual Health, 2021](#)



¡que comience la acción! normalizar la comunicación sobre el placer sexual

1. Lenguaje y mensajes

Principio del Placer: #HablaSexy

Resumen:

Explorar qué palabras utilizar con un público diferente.

Pasos:

- Explica que vamos a reflexionar sobre cómo desarrollar un lenguaje que les resulte cómodo.
- Pide a las personas participantes que realicen una lluvia de ideas en hojas de papel grandes. Lo mejor es dividir el grupo en parejas o en grupos pequeños. También puedes proponerlo como ejercicio de autorreflexión y desarrollo. Cada grupo o persona trabaja en una hoja de papel:
 - ♦ Todas las palabras que se te ocurran para la palabra sexo.
 - ♦ Todas las palabras que se te ocurran para describir buen sexo.
 - ♦ Todas las palabras que se te ocurran para describir mal sexo.
- Una vez finalizada esta actividad, pide a las personas participantes que observen el contenido de cada hoja y dibujen círculos con diferentes colores alrededor de todas las palabras con las que se sentirían cómodas si las utilizaran con A) amistades, B) colegas y C) participantess. Reflexiona sobre las diferencias y las dificultades que puedes tener al utilizar algunas de estas palabras.

¿Qué tienen de difícil/incómodo/ofensivo?

Enumera todas las actividades, comportamientos y expresiones sexuales que se te ocurran. ¿Con cuáles de estas actividades y comportamientos sentirías comodidad hablando en una sesión de consejería?

- ♦ ¿Qué palabras utilizarías para describir estas actividades al hablar con tus personas usuarias?

1. Lenguaje y mensajes

Objetivo: Ayudar a las personas participantes a reflexionar sobre la importancia de transmitir mensajes correctos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:

Papel, bolígrafos, material distribuido por correo electrónico/mensaje/chat, salas de grupos pequeños, WordClouds o pizarra digital

Folleto:

Principio del Placer: #HablaSexy



Para todes



Para principiantes



- ♦ ¿Utilizarías palabras diferentes según la edad, el género, la sexualidad o el origen social de la persona usuaria?
- ♦ ¿Cómo influyen las palabras que utilizas en el mensaje que quieres transmitir sobre el placer sexual?

Lenguaje y mensajes

Notas/consejos para la persona facilitadora:

- Estas son otras preguntas que puedes hacer para facilitar la conversación:
 - ❖ ¿Sentirías confianza para describir los placeres y los riesgos de cada una de estas actividades sexuales a tu público/estudiante/persona usuaria si te preguntaran?
 - ❖ ¿Dónde podría serte útil utilizar este tipo de conocimientos en tus sesiones de trabajo? Piensa en cuándo puede ser útil animar a tu público a experimentar nuevas formas de tener relaciones sexuales o de expresar intimidad, amor o deseo.
 - ❖ ¿Cuál es tu nivel de comodidad al realizar esta actividad en una escala de 1 a 10? ¿Qué puedes hacer para sentirte con más confianza a la hora de hablar de temas complejos para ti?
- Trabajar estas cuestiones y comentarlas con colegas te ayudará a s entirte más a gusto utilizando el lenguaje y las expresiones sexuales.
 - ♦ También hay algunas cosas que hacer y otras que no:
 - ♦ Intenta no asumir que entiendes lo que la gente quiere decir con "sexo" o que la gente sabe lo que tú quieres decir con "sexo": hay muchas formas de tener relaciones sexuales con otras personas y a solas. Anima y facilita una conversación abierta.
- ♦ Puede ser útil tener en cuenta los siguientes consejos generales cuando hables con la gente sobre sexualidad:
 - ❖ Utiliza un lenguaje neutro y procura no emplear palabras como normal o anormal, natural o antinatural, pecaminoso o sucio.
 - ❖ Utiliza un lenguaje positivo, inclusivo y respetuoso, y transmite a la gente el mensaje de que todas las personas tenemos derecho a disfrutar del sexo a solas y con una pareja sin riesgo de sufrir daños.
 - ❖ Utiliza tus palabras con claridad, no utilices descripciones vagas.
 - ❖ Recuerda que podemos transmitir nuestro juicio con el lenguaje, las palabras, las expresiones faciales y el tono de voz.
 - ❖ Da ejemplos de lo que se debe y no se debe hacer.

En lugar de estas palabras	Quizás quieras utilizar
Promiscuidad	Tener varias parejas.
Perder la virginidad	Tener una nueva experiencia sexual o iniciación sexual.
Sexo = pene en vagina/ano	Celebrar todo tipo de actividades sexuales. Entre estas prácticas se incluyen el sexo oral, el sexo vaginal con penetración, el sexo anal con penetración, el uso de juguetes sexuales, la masturbación, los besos y el contacto sexual (tocar zonas íntimas).
Juegos previos	Los juegos previos sugieren que el coito es lo "real". Se puede practicar sexo sin penetración o excitarse mutuamente.
Comportamiento arriesgado y lenguaje crítico	Hablar de los riesgos de forma amistosa. Explica con claridad las relaciones sexuales no consentidas.
Describir algunos actos sexuales como extraños	Adopta una actitud abierta y de aceptación de las diferentes identidades y preferencias de las personas.
La orientación sexual tiene que ver con el sexo	Distingue entre atracción y tener relaciones sexuales.
El placer y el orgasmo son lo mismo	Hay muchas formas de experimentar placer sin tener un orgasmo, y existe evidencia de una "brecha del orgasmo" entre las mujeres y los hombres, y entre las mujeres lesbianas y las heterosexuales. Y por eso algunas personas necesitan saber cómo llegar al orgasmo.
Todas las personas quieren sexo	Algunas personas son asexuales. Y el deseo sexual es diferente para cada persona.
Todas las personas pueden experimentar el mismo tipo de experiencias sexuales o funciones corporales	Todas las personas pueden experimentar el placer y el sexo de formas distintas. Ten una actitud inclusiva y respetuosa.



2. Encontrar las palabras correctas

Principio del Placer: #HablaSexy

Resumen:

Este ejercicio ayuda a las personas participantes a articular palabras coloquiales relacionadas con actos sexuales concretos y les hace reflexionar sobre si conocen el lenguaje utilizado por las distintas posibles poblaciones que podrían atender. Ayuda a poner de relieve la falta de información que suelen tener quienes planifican e implementan los programas en relación con los actos sexuales y el lenguaje.

Pasos:

- Divide a las personas participantes en grupos de cinco o seis integrantes. En nuestra experiencia, formar grupos pequeños de la misma identidad (o grupo etario) funcionó bien. No obstante, dejaremos que sea la persona facilitadora quien decida.
- Entrega a cada grupo una copia de la hoja de ejercicios y pídeles que la completen, rellenando las palabras que creen que utilizarían realmente las distintas personas.
- Después de repartir la hoja de ejercicios, pregunta a las personas participantes:
 - ♦ ¿Cómo te sentiste al participar en esa actividad?
 - ♦ ¿Cambiaron tus sentimientos a medida que se desarrollaba la actividad? Si fue así, ¿de qué forma?
 - ♦ ¿Cómo te sientes ahora?
 - ♦ ¿Cuáles fueron las principales diferencias entre los vocabularios utilizados por cada persona personas?
 - ♦ ¿Hubo diferencias de género entre los distintos personajes? Si fue así, ¿cómo lo describirías?
 - ♦ ¿Alguno de los vocabularios o palabras te resultó personalmente más o menos aceptable?
 - ♦ ¿Cómo te afectaría esto si tuvieras una conversación sobre temas sexuales con una de estas personas? ¿Qué vocabulario/lenguaje desearías utilizar?

2. Encontrar las palabras correctas

Objetivo: Practicar cómo hablar de forma explícita sobre placer

Tiempo aproximado: 45 a 60 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Copias de la hoja de ejercicios, hoja de ejercicios de mensaje/ correo electrónico.



Para profesionales
en DSDR



3. Hablar de sexo y placer: Cómo comenzar la conversación

Principio del Placer: #SéFlexible

Resumen:

Este ejercicio ayuda a iniciar una conversación sobre el placer sexual, pero no es un ejercicio sobre las fases de la consejería o la educación sexual.

Pasos:

- Explica que este ejercicio consiste en practicar la conversación sobre el placer sexual en un contexto profesional. No se trata de consejería para problemas sexuales ni de educación sexual.
- Pide a las personas participantes que se sienten en grupos de tres personas.
- El ejercicio se desarrolla en tres etapas; cada participante del subgrupo asumirá el rol de persona usuaria, profesional (personas participantes) y persona observadora, respectivamente.
- Al principio de cada juego de rol, la persona participante que interpreta a la persona profesional prepara el escenario y explica la situación.
- Después de cinco minutos, el juego de rol se detiene; en primer lugar, quien actuó de profesional y quien actuó de persona usuaria dan su retroalimentación sobre cómo se han sentido con el proceso y el contenido del juego. Después, la persona que observó ofrece sus impresiones.
- Explica que cada persona debe tener una actitud positiva a la hora de dar su opinión; aconséjales sobre el uso del lenguaje, la comunicación no verbal y el contenido.
- Debatan en sesión plenaria lo que cada quien haya aprendido del ejercicio.
- Entregar el folleto del Principio del Placer #SéFlexible

3. Hablar de sexo y placer: Cómo comenzar la conversación

Objetivo:
Facilitar la conversación sobre el sexo y el placer sexual

Tiempo aproximado:
60 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:
Sillas, salas de grupos pequeños



Para todes



Para principiantes



Hablar de sexo y placer: Cómo comenzar la conversación

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Es normal sentir incomodidad o vergüenza al hablar de sexualidad. Puedes ayudar reconociendo tu vergüenza y haciendo saber a tu público/persona usuaria que no pasa nada por sentir incomodidad.

Busca un momento en el que la gente esté relajada para planear este ejercicio.

No te compliques y habla de un tema a la vez.

¡Conoce los hechos!

Empieza a hablar/introducir el tema o discutir sobre sexo y placer sexual solo cuando sea apropiado y tengas una buena razón para hacerlo.

Hablar de sexualidad no es solo hablar del comportamiento en sí, sino de lo que significa para la persona o las personas involucradas.

Hay que considerar el contexto social en el que tiene lugar el comportamiento sexual.

Sé flexible

Explica que en las conversaciones se pueden tratar los siguientes temas:

El placer y el bienestar sexual significan muchas cosas diferentes para cada persona; sin embargo, hay algunas ideas generales que deben tenerse en cuenta cuando se incluye la sexualidad en la consejería:

Comprender que el sexo debe ser placentero y no forzado.

Aceptar la orientación sexual personal como un derecho humano.

Todas las personas tienen derecho a experimentar placer.

La sexualidad y el placer deben formar parte de la vida de todas las personas.



Imagen por Siniitta Leunen en Unsplash

En una relación sexual, el placer sexual consiste en encontrar un equilibrio entre tus propias necesidades y deseos, y escuchar y abrirte a las necesidades y los deseos de tu pareja.

El placer no se limita a las relaciones sexuales.

El sexo seguro puede ser sexo placentero.

La masturbación como práctica segura y placentera para cualquiera y como elección personal.

La comunicación entre las parejas puede aumentar el placer y la calidad de sus interacciones sexuales. El placer/bienestar sexual incluye comportamientos que se sientan bien y generen intimidad más que acciones que lleven necesariamente en un orgasmo, y esto puede ser sexo con penetración y sin penetración.

Considera los aspectos positivos de la sexualidad que pueden no tener nada que ver con los orgasmos, como los sentimientos de atracción, amor, confianza y autoestima.

Habla sobre los límites del placer. Aunque puede ser emocionante explorar nuevas posturas y actividades, nadie debe sentirse forzado en ningún momento.



4. Introducción a un enfoque positivo con respecto al sexo

Objetivo: Entender mejor lo que significa para cada quien tener una actitud positiva con respecto al sexo

Tiempo aproximado: 30 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Rotafolio; hojas de papel, bolígrafos, WordClouds



Para todos



Para profesionales en DSDR

4. Introducción a un enfoque positivo con respecto al sexo

Resumen:

Este ejercicio ayuda a las personas participantes a explorar qué es un enfoque positivo con respecto al sexo.

Pasos:

1. Define con las personas participantes qué significa para ellas un enfoque positivo con respecto al sexo en una palabra. Escríbelas en un rotafolio.
2. Pregunta: ¿Por qué crees que es importante un enfoque positivo con respecto al sexo?
3. Mantén una discusión abierta con el grupo sobre sus ideas acerca de la importancia de un enfoque positivo con respecto al sexo en sus vidas.
4. Después, presenta al grupo algunas de las principales razones (véanse los temas de debate) y comprueba si son similares a las ideas que se les ocurrieron.

Introducción a un enfoque positivo con respecto al sexo

Notas/consejos para la persona facilitadora:

¿Por qué es esencial adoptar un enfoque positivo con respecto al sexo?

La sexualidad es un aspecto fundamental de la vida humana que se refiere a los roles y las identidades de género, la orientación sexual, la intimidad y el placer. Se experimenta y expresa a través de pensamientos, deseos, emociones, creencias, valores, comportamientos, roles y relaciones. Poder expresar la sexualidad de forma libre y abierta es fundamental para el ser humano e importante para el bienestar, la felicidad y la salud de cada persona.

Resultados positivos: la investigación demuestra que el bienestar sexual contribuye de manera significativa a la calidad de vida de muchas personas. Con todos estos mensajes, a menudo negativos y contradictorios, sobre la sexualidad, no es de extrañar que las personas jóvenes, sobre todo las niñas y las adolescentes, crezcan sintiéndose confundidas, avergonzadas de su cuerpo, inseguras de su sexualidad y sin herramientas para ejercer y disfrutar sus derechos sexuales y reproductivos.



Imagen por Alexander Krivitskiy en Unsplash

Varios estudios han sostenido que negar la posibilidad de conocer, hablar y sentir placer en la actividad sexual, sobre todo a las mujeres, las niñas y adolescentes, repercute de forma negativa en su negociación activa para relaciones sexuales más seguras.

Normalizar el placer como un derecho no solo de los cuerpos masculinos, sino de todos los cuerpos, es un punto de partida crucial para desarrollar la competencia sexual. La capacidad de negociar en torno al placer y el ejercicio en relación con la participación en relaciones y prácticas sexuales depende de que estas lleven a una experiencia positiva para todas las partes involucradas.

¿Cómo funciona un enfoque positivo con respecto al sexo?

Significa que tienes que ser capaz de identificar lo que se considera "normal" y "anormal", "bueno" y "malo" dentro de tu comunidad y pensar a qué intereses sirven estas categorías. ¿Quién tiene el poder de definir lo que es "normal" y "bueno"?

En la práctica: Tener una actitud positiva de la sexualidad y nuestro cuerpo puede ser un reto en contextos sociales y culturales en los que existen muchos mensajes negativos y contradictorios sobre el sexo, el género, la sexualidad y el cuerpo. Tu público puede necesitar un espacio para hablar de estos mensajes contradictorios y de cómo se sienten al respecto para poder elegir y tomar decisiones sobre sus vidas.

5. Cómo ser una persona que trabaja con una actitud positiva de la sexualidad

5. Cómo ser una persona que trabaja con una actitud positiva hacia el sexo

Objetivo: Entender mejor qué significa tener una actitud positiva hacia el sexo en tu trabajo

Tiempo aproximado: 60 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos: Rotafolios, bolígrafos, salas de grupos pequeños, pizarra digital



Para profesionales en DSDR

Resumen:

Este ejercicio ayuda a las personas participantes a explorar qué es lo que hace que una persona profesional tenga una actitud positiva de la sexualidad y cómo afectará esto su trabajo. Este ejercicio es la continuación del anterior.

Pasos:

- Divide a las personas participantes en cuatro grupos y pide a cada quien que escriba las características de una persona que trabaja con una actitud positiva de la sexualidad:
 - ♦ en educación,
 - ♦ en una profesión médica, como enfermería, etc.,
 - ♦ en trabajo social, y
 - ♦ en una farmacia vendiendo condones y productos de salud sexual.
- Pídeles que enumeren los conocimientos, las actitudes y las aptitudes que necesita esta persona. Pueden dar ejemplos positivos que hayan visto.
- Discutan y comparen sus ideas en sesión plenaria.

Puntos de discusión:

- ❖ Tener una actitud "positiva hacia el sexo y la sexualidad" en tu trabajo significa ser capaz de –pero no se limita a– hablar de forma positiva sobre las relaciones sexuales u otras actividades que podamos definir como "sexo". También te involucra en cuestiones sexuales y de expresión de género, derechos, relaciones y familias, placer y salud física y emocional, y valores y actitudes sexuales.
- ❖ Significa que puedes encontrar un equilibrio entre explicar los aspectos placenteros de tener relaciones sexuales y protegerte contra consecuencias no deseadas.



Imagen por AllGo en Unsplash

- ❖ Se trata de abrirse a debatir los problemas relacionados con el sexo y tener placer sexual al tiempo que comprendes tus limitaciones. Hay que tener sinceridad sobre lo que se sabe o no se sabe y ser capaz de hacer referencia a personas expertas cuando sea necesario.

Tema de discusión adicional: "Abordando la sexualización en redes sociales a través de un enfoque positivo de la sexualidad".

Presentar un enfoque positivo con respecto al sexo puede iniciar una discusión sobre la sexualización, las violencias basadas en género y las redes sociales. Es bueno abordarlo, y estas notas pueden ayudar a la discusión:

- ❖ Diversas partes están cada vez más preocupadas por la sexualización de las culturas populares y de consumo, y por la creciente disponibilidad de pornografía a través de las tecnologías de los medios de comunicación globales que cambian con rapidez. Estas preocupaciones se centran en el posible impacto del consumo de medios de comunicación y pornografía en la comprensión y las prácticas sexuales de las personas. Cualquier información sobre sexo en los medios de comunicación puede presionar a las personas para que se ajusten a los comportamientos y los valores sexuales que se ven en los contenidos sexualizados y pornográficos de los medios de comunicación. Quienes trabajan con jóvenes han observado cómo la pornografía puede normalizar sus ideas sobre el cuerpo y el comportamiento sexual.
- ❖ Discutir sobre las redes sociales y el espacio digital también puede ofrecer un foro para ayudar a comprender y dar sentido a las imágenes, prácticas, normas y guiones sexuales que se observan en las redes sociales, incluida la pornografía. Ofrece la posibilidad de conocer aspectos de la sexualidad a menudo ausentes de la pornografía, como la intimidad emocional, la negociación del consentimiento, la discusión sobre la anticoncepción, etc.

Ayudar a las personas a comprender que pueden elegir, actuar y ser autónomas en sus prácticas sexuales es esencial para desarrollar su capacidad de negociar experiencias sexuales seguras, consentidas y placenteras.

Eche un vistazo a estos recursos para inspirarse:

1. Sexting Seguro: <https://eligered.org/recursos/derechos-sexuales/sexting-seguro>
2. Juventudes reinventando el Espacio Digital- Reporte Regional: <https://jovenesredlac.org/juventudes-espacio-digital>



6. Carrusel

Resumen:

Se trata de un ejercicio práctico que ofrece a las personas participantes la oportunidad de aplicar parte de lo aprendido y recibir comentarios constructivos sobre sus reacciones y consejos hacia sus personas usuarias (representadas por participantes). Permite analizar al final cómo se pueden manejar las distintas situaciones y cuál sería la más eficaz.

Pasos:

- Explica que este ejercicio pretende que las personas participantes practiquen cómo hablar de sexo y placer sexual al exponerlas a una serie de situaciones diferentes relacionadas con su trabajo.
- Tendrán la oportunidad de recibir comentarios de varias "personas usuarias" diferentes y, como "personas usuarias", podrán experimentar distintos enfoques para hablar de estos temas.
- Divide a las personas participantes en dos grupos. Pide a un grupo que se siente en el círculo interno, viendo hacia afuera. Pide al otro grupo que se siente de cara al primer grupo, en el círculo externo. Explica que quienes están en el círculo interior tienen el rol de profesionales y quienes están en el círculo exterior son las personas usuarias. Habrá oportunidad de intercambiar roles.
- Da a cada una de las "personas usuarias" una tarjeta de situación para que la presenten a su profesional y diles que expliquen a esta persona qué rol desempeñan según se indica en su tarjeta. Por ejemplo, están representando a una persona adolescente de 15 años.
- Explica a quienes hacen el rol de profesionales que dispondrán de tres minutos para responder a cada situación antes que termine el tiempo asignado. A continuación, habrá dos minutos para que la persona usuaria dé su retroalimentación. Esta retroalimentación debe ser constructiva: debe centrarse en cómo afectó en concreto a la "persona usuaria" lo que se hizo o se dijo y, si procede, qué se podría haber hecho de otra manera.
- Después de la retroalimentación, avisa que el tiempo terminó y pide a las "personas usuarias" que se muevan un asiento en sentido horario mientras quienes están el rol de profesionales se quedan donde están y repiten la actividad.

6. Carrusel

Objetivo:
Practicar la conversación sobre el sexo y el placer sexual

Tiempo aproximado:
45 a 60 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:
Situaciones; sillas dispuestas en dos círculos concéntricos con el mismo número de sillas en cada círculo, salas de grupos pequeños, centro de atención



Para profesionales
en DSDR



- Hazlo tantas veces como consideres necesario o hasta que las personas participantes se cansen.
- Cuando llegue el momento de cambiar los roles, pide a las personas participantes que cambien de silla y a las personas usuarias que se muevan un lugar en sentido horario antes de comenzar sus nuevos roles.

Procesamiento: pregunta a las personas participantes:

Como persona usuaria, ¿qué es lo que te ha parecido más útil de lo que te dijeron?

- ♦ ¿Qué fue lo que menos te ayudó?
- ♦ ¿Cuáles fueron las similitudes más importantes entre las respuestas?
- ♦ ¿Cuáles fueron las diferencias más importantes?
- ♦ ¿Qué es lo que más te gustó de esta actividad?
- ♦ ¿Qué te resultó más difícil?
- ♦ ¿Qué has aprendido de tu persona con esta actividad?
- ♦ ¿Qué aprendiste en relación con el trabajo que realizas?

Carrusel

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Asegúrate de que las personas participantes entienden lo que significa "dar retroalimentación". No deben emitir juicios de valor ni hacer comentarios cargados de valor. Su rol consiste en exponer los hechos y explicar cómo afectan a la persona usuaria.

Puedes intentar una variación de este ejercicio con una breve discusión plenaria después de cada ronda de conversaciones. Esto puede resultar en que las siguientes simulaciones con la persona usuaria sean mejores en función de la retroalimentación intercambiada.





Imagen por Lloyd Jr en Unsplash

Carrusel continúa

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Si tienes menos participantes, puedes probar el método de la pecera en lugar del carrusel, en el que dos participantes se ofrecen voluntariamente para ser la persona usuaria y la persona profesional. Se colocan cara a cara en el centro del círculo, y el resto de las personas participantes observan (en silencio). Después de cada interacción, puede haber una discusión plenaria sobre las observaciones y la retroalimentación, seguida de la entrada de una nueva pareja de participantes en la pecera para simular la interacción.

Dependiendo del grupo de personas usuarias con el que traten tus participantes, puedes ajustar las edades que figuran en las tarjetas de situación.

HOJA DE EJERCICIOS

SITUACIONES PARA EL CARRUSEL

(Recorta cada situación y repártela por separado a las personas participantes).

Habrás oído a tus amistades hablar de esto que se llama clímax. Te ríes y bromeas, pero te da vergüenza decirles que no crees haber experimentado eso con tu marido.
(Mujer de 25 años)

Te has dado cuenta de que eres gay. Te sientes bien al respecto, y lo único que necesitas saber es cómo puedes asegurarte de que las relaciones sexuales que tengas sean agradables y seguras.
(Joven de 18 años)

Tienes una relación muy feliz, pero hay algo que te molesta. A tu pareja le encanta tener relaciones sexuales, pero tú nunca entendiste por qué le emociona tanto.
(Hombre joven casado)

Estás teniendo relaciones sexuales con tu novio. ¿Crees que sería divertido empezar a usar preservativos femeninos? No estás segura de cómo funcionan ni de cómo reaccionará él.
(Mujer de 20 años)

Disfrutas del sexo con tu pareja, pero te penetra muy rápido y te duele porque aún estás seca.
(Mujer de 19 años)

Te pone muy nervioso tener relaciones sexuales porque llegas al clímax muy rápido. Alguien te dijo que los preservativos podrían ayudar, ¿cómo?
(Hombre de 24 años)

Tu pareja te toca los pechos muy rápido antes de penetrarte. Preferirías tener relaciones sexuales sin penetración pero no sabes cómo pedirlo.
(Mujer de 26 años)

Siempre has tenido grandes fantasías sexuales, pero ahora que tienes pareja, te sientes culpable porque no siempre piensas en tu pareja cuando tienes relaciones sexuales.
(Persona de 24 años)

Tú y tu pareja tienen un estado seropositivo. El sexo es una parte muy importante de la relación. ¿Alguna sugerencia para que el sexo sea más seguro y excitante?³

³ Un recurso que puedes explorar es: https://www.youtube.com/watch?v=rmfZ9VqC9mc&ab_channel=AMAZELAC



juego
previo

te damos la bienvenida
al placer

parte 1: presentación de
los principios del placer

parte 2: presentación de la
caja de herramientas

preparar el
ambiente

7. Mercadeo positivo

Objetivo: Identificar y promover las ventajas de los preservativos masculinos y femeninos, y los lubricantes centrados en el placer

Tiempo aproximado:
45 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:
Preservativos masculinos y femeninos, lubricantes, salas de grupos pequeños



Para todos



Para principiantes

7. Mercadeo positivo

Resumen:

El ejercicio obliga a las personas participantes a presentar los preservativos y lubricantes como productos que aumentan el placer. Esto les ayuda a comprender las posibilidades de los mensajes en torno a los preservativos (tanto femeninos como masculinos)⁴, aparte del miedo y la enfermedad.

Nota: Es importante que conozcas los tipos y las marcas de preservativos internos y externos y de lubricantes disponibles en la comunidad/país. Además, intenta encontrar datos sobre el uso de preservativos.

Pasos:

- Divide a las personas participantes en seis grupos. Dos grupos trabajarán con preservativos externos, dos con preservativos internos, y dos con lubricante.
- Explica que disponen de 20 minutos para identificar formas de convencer a las demás personas de las ventajas de su producto, centrándose en el placer sexual.
 - ♦ Cada grupo hace su presentación ante los demás. Procesamiento: pregunta a las personas participantes:
 - ♦ ¿Te ha resultado fácil o difícil esta actividad?
 - ♦ ¿Qué puntos fueron los más/menos convincentes?
 - ♦ ¿Qué podemos aprender de la actividad?

⁴ Te invitamos a visitar este video: https://www.youtube.com/watch?v=sU1cyYzaBmY&ab_channel=AMAZELAC

¿qué conocimientos
tienes?

¡que comience
la acción!

el contexto
es sexy

cuidado
posterior

consejos y trucos

referencias y
recursos



Mercadeo positivo

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Puedes plantear esta actividad como una en la que los grupos tengan que hacer un anuncio/comercial de televisión.

El ejercicio puede ser más emocionante y creativo si se indica a las personas participantes que no pueden utilizar palabras como miedo, peligro, infección, anticoncepción, etc., en su discurso.

También puede ser una competencia entre los grupos, en la que el anuncio más convincente gane un pequeño premio: ten a mano caramelos u otra recompensa fácil de conseguir y barata para repartir entre quienes ganen. Las personas participantes se entusiasman con el escenario de la competencia, que fomenta su creatividad.



Imagen por UNFPA Ecuador / Santiago Arcos





el contexto es sexy

sociedad, cultura y placer sexual

Los ejercicios de este módulo ayudan a las personas participantes a considerar el contexto más amplio del placer sexual. ¿Hasta qué punto pueden hablar del placer sexual en su comunidad, lugar de trabajo, etc.? Los dos primeros ejercicios están relacionados entre sí. Las personas participantes podrán mantener largas y enriquecedoras conversaciones, que excederán los límites de tiempo establecidos.

1. Sociedad y placer sexual

Principio del Placer: #PiensaDeFormaUniversal, #SéFlexible

Resumen:

Este ejercicio ayudará a las personas participantes a explorar y debatir el placer sexual en un contexto más amplio; y a comprender mejor cómo influyen las comunidades en el pensamiento y el comportamiento sobre el sexo y el placer sexual.

Pasos:

Explica:

- La sexualidad tiene un significado distinto en contextos y sociedades diferentes. A menudo hay un grupo en una sociedad que decide lo que debe/no debe suceder en la intimidad de la habitación.
- Abierta/cerrada. Algunas sociedades son más cerradas, con normas y reglamentos que dictan cómo deben comportarse sexualmente las personas (por ejemplo, las sociedades religiosas) y otras en las que las normas sexuales se dejan más a la elección de cada persona.
- Individuo frente a comunidad: hay sociedades en las que la comunidad es más importante que el individuo y otras en las que el individuo es más importante que la comunidad.

1. Sociedad y placer sexual

Objetivo:

Explorar cómo las normas sociales y los contextos culturales influyen en la comprensión y las experiencias de la sexualidad y el placer sexual de las personas, y considerar el equilibrio entre las expectativas comunitarias y la autonomía personal.

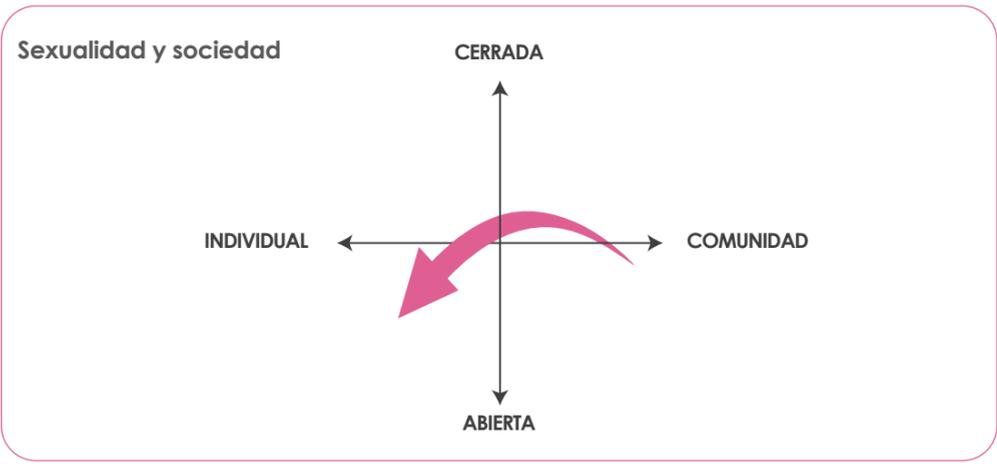
Tiempo aproximado:
45 a 60 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:

Rotafolio, marcadores, folletos de los Principios del Placer: Piensa de forma universal y Sé flexible; hojas de papel, salas de grupos pequeños



Para todes



Ejemplo: El tema de la masturbación

- ♦ Comunidades cerradas en las que las personas líderes tradicionales y culturales prescriben normas de comportamiento en la comunidad: la masturbación se considera un pecado para todas las personas.
- ♦ Cerrada e individual: una autoridad médica puede afirmar que la masturbación es mala para la salud.
- ♦ Abierta e individual: la masturbación se considera una elección personal.
- ♦ Abierta y comunitaria: un movimiento político feminista afirma que la masturbación es la mejor forma de disfrutar del propio cuerpo.
- Pide a las personas participantes que dibujen el cuadrante en una hoja de papel.
- Pídeles, primero de forma individual y después de debatir en grupos, que sitúen a su comunidad en uno de los cuatro cuadrantes en lo que se refiere a dónde se ubican los siguientes temas.
 - ❖ Masturbación
 - ❖ Prácticas sexuales entre personas del mismo sexo
 - ❖ Sexo por placer

- ♦ Discutan en sesión plenaria lo que piensan sus comunidades sobre estos temas y qué lugar ocuparían en alguno de los cuadrantes.
- ♦ Pida que exploren y consideren quiénes son los actores principales para decidir la posición en el cuadrante.
- ♦ Discutan la diferencia entre la posición de la comunidad y la situación de la vida real; ¿son muy diferentes?; ¿cómo hace la gente para reducir la brecha entre los valores de la comunidad y su propia vida?
 - ❖ ¿Se puede encontrar un terreno común entre las normas existentes, los derechos sexuales y los valores en la comunidad? Por ejemplo, dignidad, igualdad, respeto y compasión.
 - ❖ ¿Cómo crear el entorno adecuado y reducir la brecha entre ideas y valores diferentes?

Sociedad y placer sexual

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Una cultura cerrada en torno a la sexualidad en muchas partes del mundo también significa que puede ser difícil para profesionales y personas jóvenes hablar de sexualidad en contextos laborales, entornos educativos y en los servicios de salud. A menudo puede parecer más seguro ceñirse a temas "seguros" como la anticoncepción, las opciones de prevención de embarazos no deseados y las opciones de tratamiento de ITS, o preguntar sobre las experiencias de las personas usuarias en relación con la mala salud, el dolor o el malestar. Hablar de placer y deseo sexual a veces puede parecer demasiado tabú.

En las sociedades más abiertas y centradas en el individuo, las personas pueden tomar sus propias decisiones en cuanto al sexo y la sexualidad. Sin embargo, algunas partes interesadas, como quienes crean contenidos o influyen en las redes sociales, profesionales de la medicina, la psicología y otros ámbitos, pueden "dictar" lo que es aceptable o no.

Sin embargo, las sociedades y las culturas están en constante cambio. A menudo olvidamos que no solo hay cultura o normas y sistemas de



Sociedad y placer sexual continúa

Notas/consejos para la persona facilitadora:

valores, y que puede haber diferencias entre generaciones y entre grupos de la sociedad. Como persona defensora del placer sexual, es necesario entender cómo influyen las distintas partes que conforman a las sociedad (incluidas las redes sociales) en nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.

Reconoce que las personas que aprenden son individuos, no representantes de una comunidad o grupo étnico.

Reconoce las raíces culturales de muchos comportamientos sexuales. Explora las oportunidades y barreras para promover el diálogo sobre religión, cultura y sexualidad, y la realidad de la vida de las personas jóvenes; ¿cuál es el terreno común entre la cultura, la religión y los derechos sexuales, por ejemplo, los valores de dignidad, igualdad, respeto y compasión?

Reconoce que las creencias culturales, religiosas y de otro tipo también pueden influir en ti como persona facilitadora.

Algunas culturas desalientan la comunicación abierta sobre la sexualidad, lo que dificulta que la gente joven hable de ello, en especial en grupos grandes.

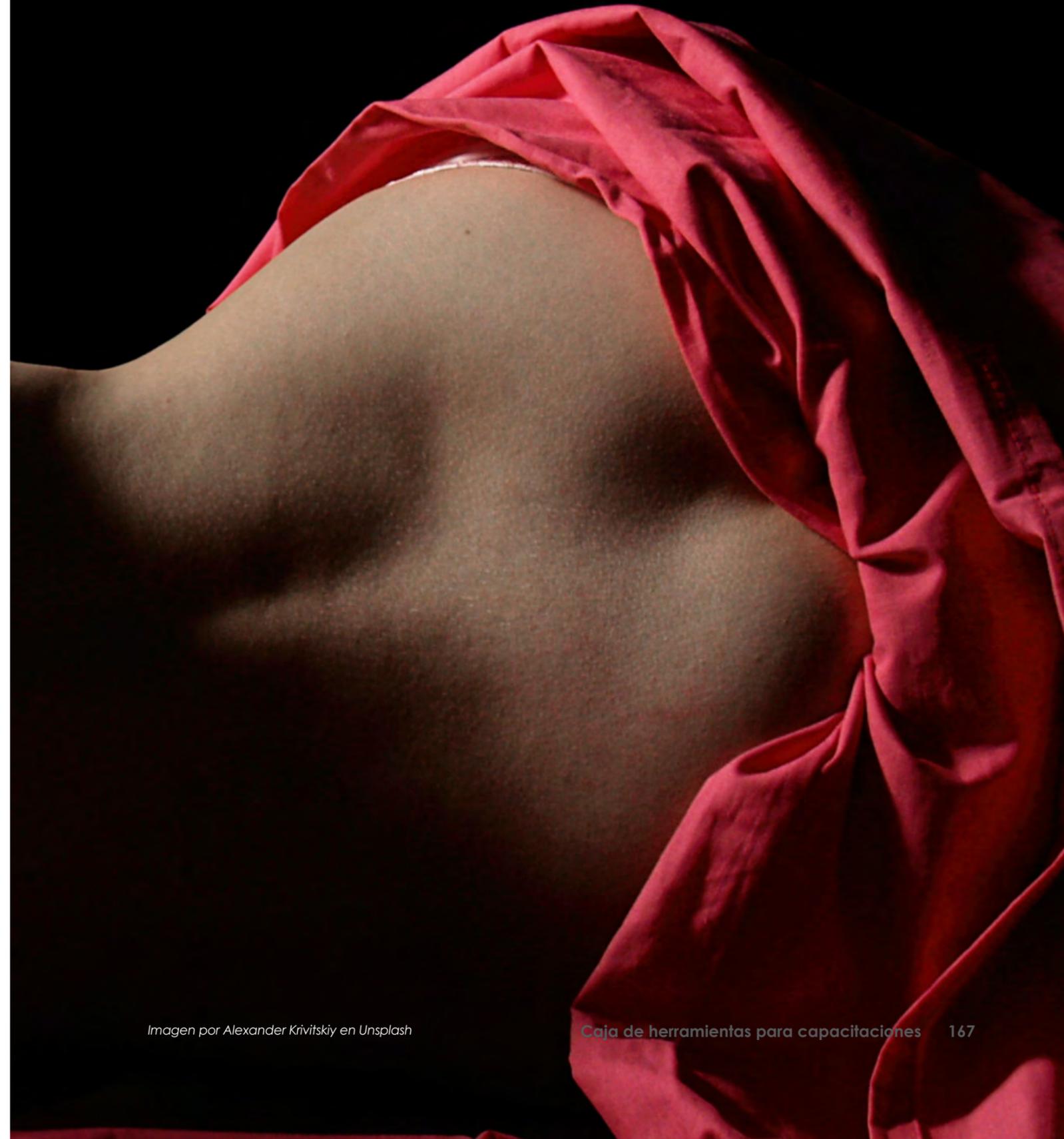
Reconocer que las personas participantes pueden sentir que sus ideas pueden ser diferentes y a veces entrar en conflicto con la cultura dominante y los mensajes que reciben a través de las redes sociales.

Apoya el orgullo de las personas participantes por su identidad étnica y a las diversidades de género.

Ten tolerancia cero con las palabras y comportamientos discriminatorios basados en la identidad cultural, incluidas las actitudes negativas.

Garantiza el pensamiento crítico al discutir prácticas nocivas/tradicionales, como el matrimonio precoz y forzado.

Recuerda que todo el trabajo sobre sexo y placer sexual debe consistir en información e intervenciones basadas en evidencia.





2. Placer sexual en tu contexto

Objetivo: Explorar cómo los valores sociales y culturales influyen en el placer sexual

Tiempo aproximado:
45 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:
Rotafolio, pizarra digital compartida



Para profesionales
en DSDR

2. Placer sexual en tu contexto

Resumen:

Este ejercicio está directamente relacionado con el primer ejercicio de este módulo. Profundiza un poco más en las experiencias personales sobre cómo la sociedad y la cultura influyen en el placer sexual.

Pasos:

- Explica que cuando las personas tienen relaciones sexuales, hay tres elementos que hay que considerar:
 - ♦ ¿Cuál es la capacidad de la persona para tener relaciones sexuales (físicamente)? Esto puede ser diferente para las personas con discapacidades o con una enfermedad como la diabetes o problemas cardíacos.
 - ♦ ¿Qué hace la persona? Aunque una persona pueda tener relaciones sexuales todo el tiempo, no significa que vaya a hacerlo.
 - ♦ Lo que ocurre está influido por los valores y las normas de su sociedad o comunidad. Los valores y las normas limitan o apoyan su placer sexual.
- Pide a las personas participantes que piensen por sí mismas sobre cómo la sociedad, la cultura o la religión influyen en su disfrute sexual.
- Pide algunas respuestas al grupo y escríbelas en un rotafolio. No tienen que compartir sus motivaciones si no quieren; puede ser cualquier motivación que se les ocurra.
- Discutan la influencia de su comunidad/sus madres y padres/sus pares a la hora de disfrutar del sexo.
- Como madres, padres, profesionales o amistades, ¿qué pueden hacer de forma diferente para abordar las inhibiciones sociales/culturales para tener relaciones sexuales placenteras?

Placer sexual en tu contexto

Notas/consejos para la persona facilitadora:

En una sociedad puede haber muchos valores diferentes que pueden ser claros y abiertos para todas las personas o pueden estar más ocultos. Pueden contribuir a la motivación de las personas para tener o no tener relaciones sexuales.

Estas morales incluyen:

Las relaciones sexuales deben estar destinadas principalmente a la reproducción.

Las relaciones sexuales deben estar controladas: por ejemplo, las personas jóvenes no deben tener relaciones sexuales antes del matrimonio.

El sexo es una acción voluntaria entre personas adultas.

Las infancias no deben ser sexualizadas etc.

Las primeras y más tempranas experiencias con el sexo y la sexualidad pueden influir enormemente en la capacidad de las personas para disfrutar de la sexualidad y las interacciones sexuales. Cuando las primeras experiencias sexuales son positivas y no hay sentimientos de vergüenza, etc., esto puede tener un efecto positivo duradero en las relaciones futuras.

La falta de comunicación abierta y honesta sobre el sexo y la sexualidad puede dificultar que las personas y las comunidades obtengan información precisa sobre el sexo, la sexualidad y el cuerpo. En particular, a las niñas, adolescentes y mujeres jóvenes se les suele decir que no se toquen los genitales ni hablen abiertamente de sexo por miedo a ser juzgadas como sexualmente desviadas o inmorales¹. Aunque muchas personas tienen amistades, confidentes e integrantes de la familia con quienes pueden hablar y de quienes pueden aprender, demasiadas personas tienen una preparación inadecuada para su vida sexual y aprenden por mitos, estereotipos, suposiciones, desinformación a través de las redes sociales y silencios.

¹ Hussein ibid, y Aksakal, G.S. (2013). Sexual Pleasure as a Woman's Human Right: Experiences from a Human Rights Training Programme for Women in Turkey. en *Women, Sexuality and the Political Power of Pleasure*. Editado por Susie Jolly, Andrea Cornwall y Kate Hawkins.



3. Contextualizar el placer sexual en tu trabajo

Principio del Placer: #SéFlexible

3. Contextualizar el placer sexual en tu trabajo

Objetivo: Comprender mejor cómo se puede adaptar tu trabajo sobre el placer sexual a nuestro contexto.

Tiempo aproximado:
45 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:
Hojas de papel, bolígrafos, folleto, correo electrónico/texto, salas de grupos pequeños, pizarra compartida



Para profesionales en DSDR

Resumen:

Este ejercicio ayuda a las personas participantes a explorar y discutir cómo y en qué medida el trabajo sobre el placer sexual debe adaptarse a las normas y los valores predominantes en la sociedad.

Pasos:

- Pide a las personas participantes que mencionen los tres valores más importantes de su cultura. Tal vez quieras dar sugerencias como la familia, la independencia, el romance, la apertura sexual. (En la discusión, pueden hacer referencia al ejercicio sobre el placer sexual y la sociedad).
- Discutan cómo influyen estos valores en su trabajo sobre el sexo y el placer sexual.
- Divídanse en grupos; cada grupo trabajará sobre cómo pueden contextualizar el placer sexual en su trabajo, qué preguntas deben plantearse y quién debe participar.
- Dependiendo de las personas participantes, pueden trabajar en educación sexual, consejería, redes sociales e incidencia. ¿Hasta dónde pueden llegar para incluir el placer sexual?
- Debatan en sesión plenaria.
- Entrega el folleto del Principio del Placer #SéFlexible para su lectura posterior.

Contextualizar el placer sexual en tu trabajo

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Preguntas que haces para ayudar al grupo a trabajar:

¿Cuáles son las creencias culturales sobre la sexualidad y las relaciones sexuales durante el ciclo vital de las personas de sexo masculino/femenino/LGBTQIA+?

¿Existen prácticas específicas: matrimonio precoz/MGF (Mutilación Genital Femenina)/ circuncisión/criminalización de la diversidad sexual?

¿Se considera la sexualidad parte integrante de la salud y el bienestar generales, o está vinculada a una etapa concreta de la vida de la persona (pubertad, matrimonio, etc.)?

¿Cómo se le llama esta etapa? ¿Están considerando cómo el lenguaje y el vocabulario de sus programas/trabajos contribuyen a la aceptación y el éxito?

¿Existe una fuerte tradición religiosa en la comunidad? En caso afirmativo, ¿cómo influye esto en la vida cotidiana, en las relaciones de género y cómo informa los valores en torno a la sexualidad?

Momento de tener relaciones sexuales: antes del matrimonio, fuera del matrimonio; monogamia frente a poligamia; posiciones sexuales aceptables; formas alternativas de placer sexual/orgasmo.

¿Cuáles son las expectativas masculinas/femeninas y de género diverso de un encuentro sexual?

¿Existen rituales específicos en torno a la higiene, la salud y los encuentros sexuales?

¿Cuáles son las leyes sobre la edad de consentimiento y las relaciones entre personas del mismo sexo?

Entrega el folleto del Principio del Placer #SéFlexible y pide a las personas participantes que lo lean y pidan aclaraciones si es necesario.



cuidado posterior próximos pasos hacia el placer en tu vida y en tu trabajo

Este módulo ayuda a las personas participantes a explorar la mejor manera de integrar el concepto de placer sexual en su vida personal y en su programación. Por último, pueden hacer planes personales y profesionales sobre lo que van a hacer con lo que han aprendido durante las sesiones.

1. Cómo convertirse en una persona defensora del placer sexual

Resumen:

Este ejercicio ayudará a las personas participantes a explorar cómo pueden convertirse en personas defensoras o promotoras del cambio para incluir el placer sexual en la agenda.

Pasos:

- Explica que todas las personas tienen una "visión": una idea de cómo querer fomentar el placer sexual. Puede ser entre familiares o amistades, en la comunidad local, en el trabajo, en el país o en todo el mundo. Tu visión puede ser tan local o global como quieras. Todas las personas tenemos visiones diferentes en relación con nuestras experiencias vitales, y elaborarlas te ayudará a guiarte en cualquier acción que emprendas.
- Puede ser útil pedir a las personas participantes que se tomen un momento para reflexionar sobre lo que la capacitación les ha ayudado a comprender sobre sus creencias y valores personales sobre el sexo y la sexualidad. ¿Cambiaron el significado que dan al sexo y a la sexualidad? ¿Qué han entendido sobre su propio ser sexual? No es necesario que lo compartan con el grupo. Explícales que lo que han aprendido puede ayudarles a ser personas defensoras del placer sexual.
- Diles: Aquí hay cuatro preguntas que te ayudarán a identificar tus pasiones e intereses. Anota algunos puntos y guárdalos en un lugar seguro. Algunas personas te preguntarán por tu visión a lo largo del camino y, si respondes bien, te tomarán en serio. Si creen en ti, te darán su apoyo.

1. Cómo convertirse en una persona defensora del placer sexual

Objetivo: Explorar y debatir formas de convertirse en una persona defensora del placer sexual

Tiempo aproximado:
30 a 40 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:
Hojas de papel, bolígrafos, WordClouds, salas de grupos pequeños



Para todes



Para principiantes



- ❖ ¿Qué te motiva a actuar en favor de/promover el placer sexual?
 - ❖ ¿Qué te enoja o te fastidia a la hora de introducir el placer sexual?
 - ❖ ¿Qué más te gustaría ver y conocer ¿Qué te impide hacer algo al respecto?
- Da a las personas participantes 15 minutos para que empiecen a responder a las preguntas. Anímalas a escribir lo que se les ocurra. Explícales que no tienen que comprometerse a nada ahora y que pueden reflexionar más sobre las preguntas en casa. Deja que se sienten en grupos pequeños y compartan sus ideas, y aclara que no pasa nada por no compartir nada si no quieren hacerlo. Deja que los comentarios del grupo se hagan en la sesión plenaria.
 - Ofrecer comentarios positivos y ánimos a cualquiera que comparta sus ideas. Termina la sesión dando algunos ejemplos de cómo cualquiera puede contribuir a nivel personal o profesional.

Cómo convertirse en una persona defensora del placer sexual

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Solo si sientes verdadera pasión por algo relacionado con el bienestar y el placer sexual es que te puedes convertir en una persona defensora.

No tiene sentido enojarse pero no hacer nada al respecto. Convierte tu visión en acción. Tu acción será hacer algo.

Enumera ejemplos de cómo puedes ser una persona defensora del placer sexual:

- ❖ Habla con tus amistades, con tu madre y con tu padre sobre lo que te apasiona.
- ❖ Organizar veladas de intercambio e información.
- ❖ Escribe en Facebook, sitios web o periódicos/revistas.



Imagen por Norbu Gyachung en Unsplash

- ❖ Participar en campañas de promoción del placer sexual, por ejemplo en la educación integral de la sexualidad en las escuelas.
- ❖ Realización de representaciones teatrales, seguidas de discusión.
- ❖ Asistir a actividades de sensibilización, como el Día Mundial del Sida o el Día de la Salud Sexual.
- ❖ Participa en campañas en medios de comunicación y redes sociales.
- ❖ Escribe cartas o peticiones a las autoridades políticas locales sobre el bienestar y el placer sexual.



2. Tú puedes hacer la diferencia

Resumen:

Este ejercicio ayuda a las personas participantes a comentar lo que han aprendido sobre el placer sexual con sus amistades, familiares y en su comunidad.

Pasos:

- Pregunta a las personas participantes qué es lo más importante que han aprendido sobre el placer sexual durante el taller/la capacitación.
- Discutan las posibilidades de cómo pueden presentar/compartir su aprendizaje de manera informal con amistades/familiares/integrantes de la comunidad.
- Pídeles que practiquen en grupos cómo reaccionar en los siguientes escenarios:
 - ✓ Estás en una comida familiar. Le cuentas a tu familia que participaste en esta capacitación. Alguien pregunta: "¿Conque ahora eres una persona experta en sexo?; cuéntamelo todo sobre el placer sexual".
 - ✓ Te reúnes con tu amistad más cercana y le hablas del taller/ capacitación. Te pregunta: "¿Por qué te interesa tanto el placer sexual? ¿Fuiste para mejorar tu propia vida sexual?".
 - ✓ Tienes una reunión con tus colegas o integrantes de tu comunidad. ¿Cómo puedes conseguir que se interesen por el tema del placer sexual?
- Discutan en sesión plenaria.

2. Tú puedes hacer la diferencia

Objetivo: Comprender mejor cómo se puede fomentar la importancia del placer sexual de forma individual

Tiempo aproximado:
30 minutos



Para todes



Para principiantes

Tú puedes hacer la diferencia

Notas/consejos para la persona facilitadora:

Hay un momento y un lugar para hablar de temas delicados; tienes que decidir cuál es un buen momento.

Intenta mantener la amabilidad y la calma cuando la gente haga comentarios hostiles. Pero ser amable no significa que no debas mostrar sinceridad sobre lo que piensas y sientes. Que tus comentarios sean breves y dulces.

Cuando las cosas vayan mal, aléjate un momento y tómate un tiempo (por ejemplo, di que necesitas ir al baño).

A veces, el humor puede ayudar a aliviar la tensión.

- No pongas en peligro tus relaciones/amistades; acepta estar en desacuerdo; no conviertas las situaciones en una competencia o una pelea.



Imagen por Dainis Graveris en Unsplash



3. Defender el placer sexual en la programación

Principio del Placer: #CelebraElAprendizaje

3. Defender el placer sexual en la programación

Objetivo: Comprender mejor cómo puede adaptarse en la práctica el placer sexual en diferentes entornos y programas de trabajo

Tiempo aproximado:
45 minutos



Para profesionales
en DSDR

Resumen:

Este ejercicio ayudará a las personas participantes a explorar cómo pueden integrar el placer sexual en su trabajo.

Pasos:

- Explica que se necesitan nuevos indicadores para desarrollar y evaluar programas centrados en el placer sexual o que integren el placer sexual.
- Haz una lluvia de ideas sobre qué competencias necesitan las personas que puedan medirse para alcanzar el bienestar, la felicidad y el placer sexuales.
- Haz una lluvia de ideas sobre qué otros cambios deben producirse en la organización, etc., para abordar el bienestar sexual.
- Pide a las personas participantes que elaboren entre cinco y diez indicadores/preguntas para el desarrollo, la valoración y la evaluación de tu programa que incluya el placer sexual; esto implica evaluar indicadores programáticos tanto individuales como más amplios.
- Dependiendo de la formación de las personas participantes, se puede organizar un grupo sobre consejería en el ámbito médico/social/ de información o incidencia (virtual y presencial). Anima a las personas participantes a pensar en los indicadores desde una perspectiva basada en los derechos, la salud y la salud mental.
- Compartan los resultados en sesión plenaria.

Defender el placer sexual en la programación

Notas/consejos para la persona facilitadora:

En la actualidad, la mayoría de los indicadores sobre educación integral en sexualidad y la opinión pública se limitan a mostrar cuestiones “duras” de salud pública, como la prevención de embarazos no deseados, etc.

Es necesario incluir resultados/indicadores que contribuyan a los aspectos emocionales y mentales del bienestar sexual, incluida la comprensión del bienestar y el placer sexuales. Indicadores como la confianza, la autoestima, la empatía hacia otras personas, la comprensión del consentimiento, la comprensión del (auto)perdón, cuestiones de violencia basada en género y el pensamiento crítico son igualmente importantes para abordar el bienestar y el placer sexuales. Será valioso examinar otras competencias que empoderan a las personas jóvenes para alcanzar la felicidad sexual y el bienestar en relación con sí mismas y con las demás.

Las herramientas de evaluación de Share-Net y GAB pueden ayudarte a inspirar a tus participantes para que piensen en cómo desarrollar indicadores de placer en los programas.

<https://share-net.nl/sexual-pleasure-checklist/>

<https://www.gab-shw.org/our-work/sexual-pleasure-an-assessment-tool/>

Es importante señalar que el pensamiento crítico no es lo mismo que criticar de forma negativa a todo el mundo o a todo. La reflexión crítica significa explorar las normas y los valores existentes, y formarse un juicio.



4. Planificar la acción: Plantar un árbol

Principio del Placer: #CelebraElAprendizaje

4. Planificar la acción: Plantar un árbol

Objetivo: Desarrollar un plan de acción para mejorar la integración de los conceptos/principios del placer sexual en su trabajo

Tiempo aproximado: 45 minutos

Material: Hojas de papel, ejemplo de un dibujo de un árbol en una hoja grande

Resumen:

Este ejercicio ayuda a las personas participantes a reflexionar sobre el taller y a planificar cómo poner en práctica lo aprendido en su trabajo.

Pasos:

- Pide a las personas participantes que dibujen un árbol.
- Escribe estas palabras en las raíces del árbol: salud sexual, derechos y placer sexual. Estas raíces nutrirán el árbol.
- En las ramas, escribe estas palabras: vida personal, vida profesional, defender/promocionar, trabajar con colegas, etc.
- Las hojas del árbol representan las actividades que pueden realizarse a corto plazo.
- Los símbolos muestran la visión: lo que idealmente se quiere conseguir.



Para profesionales en DSDR



Pide a las personas participantes que compartan sus ideas para el futuro como personas defensoras del placer sexual.

Planificación de acciones alternativas

Resumen:

Este ejercicio pretende facilitar a las personas participantes el desarrollo de un plan que surja del curso y que puedan poner en práctica para mejorar la eficacia de su trabajo y adoptar un enfoque basado en el placer.

Pasos:

- Divide a las personas participantes en sus equipos de trabajo.
- Asegúrate de que cada grupo tenga al menos una copia de su plan de estudios y al menos un juego de todas las actividades utilizadas en la capacitación.
- Explícales que el objetivo de las actividades es que revisen sus planes de estudios, buscando oportunidades en las que puedan incluir o adaptar las actividades para que los planes de estudio sean más positivos con respecto al sexo y la sexualidad y se centren más en el placer.
- Permite 60 minutos para esto y proporciona apoyo y sugerencias según sea necesario.
- Concede 15 minutos a cada grupo para que comunique en la sesión plenaria los resultados de sus discusiones.

Planificación de acciones alternativas

Objetivo: Facilitar la puesta en práctica de la capacitación en el trabajo de las personas participantes

Tiempo aproximado: 90 a 120 minutos

Materiales/herramientas virtuales sugeridos:

Copias de las secciones pertinentes de los planes de estudio de las personas participantes. Copias de todas las actividades utilizadas en la capacitación. Una lista en la pared de todas las actividades realizadas hasta el momento. Salas de grupos pequeños

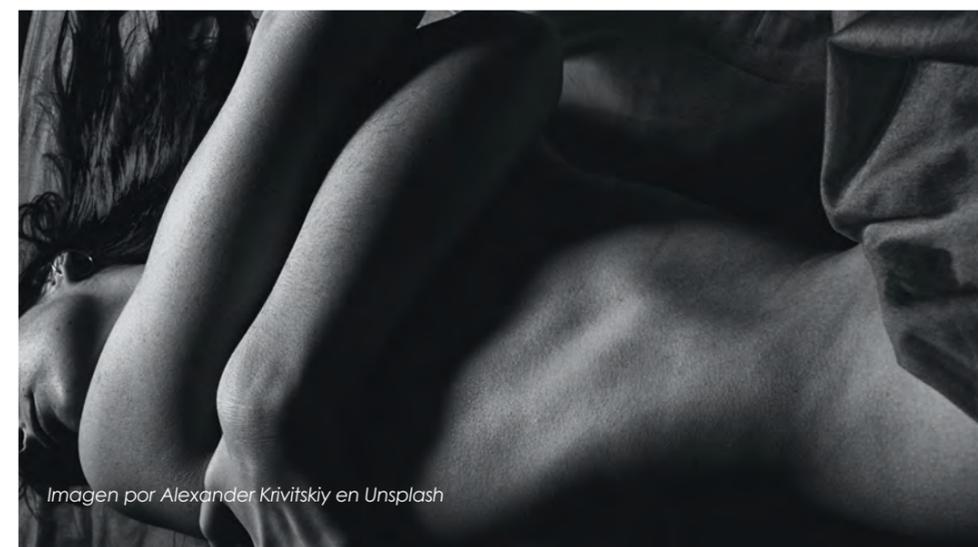


Imagen por Alexander Krivitskiy en Unsplash



HOJA DE EJERCICIOS

REFLEXIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

1. ¿Qué es lo más importante que has aprendido en esta capacitación?

- Sobre ti
- Sobre sexo y placer
- Sobre tu trabajo

2. ¿De qué manera te beneficiará esta formación en tu trabajo diario?

3. Elige un área de tu trabajo y piensa qué podrías cambiar para tener una actitud más positiva con respecto al sexo y a la sexualidad con tus personas usuarias.

4. ¿Qué cambio vas a hacer? ¿Es este cambio:

- Específico?
- Medible?
- Alcanzable?
- Realista?
- De duración limitada?

5. ¿Necesitarás permiso o apoyo de alguien en tu lugar de trabajo? (En caso afirmativo, indica quién, cómo y cuándo lo obtendrás.)



consejos y trucos

consejos generales, definiciones y ejemplos

I. Definiciones

Salud sexual basada en el placer

El enfoque basado en el placer es “aquel que celebra el sexo, la sexualidad, y el goce y el bienestar que pueden derivarse de ellos, y crea una visión del buen sexo basada en los derechos sexuales. Se centra en el placer sensorial, mental, físico y sensual para que las personas comprendan, den su consentimiento y controlen sus cuerpos y sus deseos polifacéticos. Bienestar, seguridad, placer, deseo y alegría son los objetivos de un programa basado en el placer. Este enfoque mide el empoderamiento, la agencia y la autoeficacia en función de si una persona ha sido capacitada para saber lo que quiere y puede pedirlo, y solicitarlo a otras personas, en relación con su sexualidad, sus deseos y su placer”. (The Pleasure Project, 2019 *Medicus Mundi*).

Salud sexual

“La salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad; no es simplemente la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencia. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para alcanzar y mantener la salud sexual, deben respetarse, protegerse y cumplirse los derechos sexuales de todas las personas”. (Definición en proceso de la OMS).

Sexualidad

“La sexualidad es un aspecto central del ser humano a lo largo de la vida y abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se experimenta en pensamientos, fantasías, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y relaciones. Aunque la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no siempre se experimentan y expresan todas. En la sexualidad influye la interacción de factores biológicos, socioeconómicos, políticos, culturales, jurídicos, históricos, religiosos y espirituales”. (OMS, 2006).

Placer sexual

"El placer sexual es la satisfacción y el disfrute físico y/o psicológico derivados de experiencias eróticas solitarias o compartidas, incluidos los pensamientos, los sueños y el autoerotismo. La autodeterminación, el consentimiento, la seguridad, la intimidad, la confianza y la capacidad de comunicar y negociar las relaciones sexuales son factores clave para que el placer contribuya a la salud y el bienestar sexuales. El placer sexual debe ejercerse en el contexto de los derechos sexuales, en particular los derechos a la igualdad y a la no discriminación, a la autonomía y a la integridad corporal, así como el derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud y a la libertad de expresión. Las experiencias de placer sexual humano son diversas y los derechos sexuales garantizan que el placer sea una experiencia positiva para todas las personas implicadas y que no se obtenga violando los derechos humanos y el bienestar de otras personas". (Declaración sobre el placer sexual de la Asociación Mundial para la Salud Sexual [WAS]).

Derechos sexuales

"El ejercicio responsable de los derechos humanos exige que todas las personas respeten los derechos de las demás. La incorporación de los derechos humanos existentes a la sexualidad y la salud sexual constituye un derecho sexual. Los derechos sexuales protegen los derechos de todas las personas a realizar y expresar su sexualidad y a disfrutar de la salud sexual, con el debido respeto por los derechos de las demás personas y dentro de un marco de protección contra la discriminación". (OMS, 2006, actualizado en 2010).



II. Consejos para las personas facilitadoras

Se aconseja a las personas facilitadoras del taller de capacitación que:

1. Organizarse bien

- Lee el material de capacitación de antemano, para que lo conozcas bien y te prepares lo necesario.
- Llega temprano (al lugar de celebración o al enlace en línea) para poder prepararte y dar la bienvenida a las personas participantes cuando lleguen.
- Coloca las sillas en semicírculo, asegurándote de que todas las personas participantes puedan verse entre sí y ver el rotafolio.
- Prepara los rotafolios y otros materiales que hayas previsto para que estén listos para usar.
- Asegúrate de que todos los enlaces a sitios web de encuestas en línea sean accesibles.
- Prepara todos los marcadores, tarjetas, hojas de rotafolio, cinta adhesiva, folletos y otros materiales necesarios al principio del día para que estén listos.
- Haz que el ambiente sea acogedor y cómodo.
- En el caso de las reuniones virtuales, tal vez quieras poner música mientras las personas participantes se conectan.

2. Conocer a las personas participantes y hacer que se sientan cómodas

- Preséntate y habla con las personas participantes de forma abierta y amistosa.
- Averigua más sobre quiénes son y cuáles son sus intereses.
- ¿Qué es lo que quieren aprender? ¿Qué les preocupa del taller?
- Asegúrales que el taller no es una clase "formal" y que deben sentirse libres para contribuir.

3. Utilizar juegos de calentamiento y actividades introductorias

- Utiliza juegos de calentamiento para romper el hielo y crear un ambiente de aprendizaje relajado.
- Utiliza juegos de nombres para ayudar a las personas participantes a conocerse.
- Usa juegos y actividades energéticas en distintos momentos del día para mantener los niveles de energía.

4. Cotejar los objetivos con las expectativas

- Pregunta a las personas participantes qué quieren compartir con las demás.
- Responde al mayor número posible de expectativas de las personas participantes.
- Repasa el programa del taller y su relación con los objetivos.
- Si algunas expectativas no coinciden con los objetivos del taller, asegúrate de aclararlo por adelantado.

5. Seguir la guía de capacitación y gestionar el tiempo con eficacia

- Repasa las sesiones de la guía de forma ordenada.
- Si surgen preguntas que se salen del tema, puedes tomar nota y abordarlas más tarde o tratarlas de inmediato si son breves.

6. Explicar con claridad

- Habla despacio, con claridad y en un volumen que se escuche bien.
- Mira a quienes te escuchan mientras hablas y usa gestos con las manos y el cuerpo para enfatizar los puntos.
- Habla con brevedad y sin rodeos. Usa palabras simples y conocidas.
- No hables demasiado. Recuerda que tu tarea es hacer que las personas participantes contribuyan y reflexionen.
- Asegúrate de que los puntos principales también estén escritos con palabras clave en un rotafolio.



7. Hacer preguntas y dirigir discusiones

- Haz preguntas para hacer hablar a las personas que participan en la capacitación, para hacerles pensar, para aclarar lo que se dice o para comprobar si están de acuerdo.
- Haz preguntas claras, sencillas y abiertas que permitan a la gente dar su opinión.
- Busca que la gente participe: usa gestos con las manos y el cuerpo para animar la conversación.
- Espera a que respondan. Dale tiempo a la gente para pensar y encontrar respuestas.
- Anima a todas las personas participantes a hablar: los grupos reducidos ayudan a que todo el mundo hable.
- Pregunta una y otra vez: "¿Qué más piensan? ¿Quién quiere añadir algo más?".
- Si no hay respuesta, reformula las preguntas.
- Demuestra que estás escuchando y que te interesa saber más.
- Celebra las respuestas para fomentar la participación: "¡Gracias!", "¡Bien!"
- Reformula las respuestas para comprobar que tanto tú como las personas participantes han entendido.
- Redirige las respuestas hacia otras personas: "Entonces dijo... ¿qué piensan ustedes?"
- Resume y comprueba el acuerdo antes de pasar a la siguiente pregunta o tema.

8. Organizar el trabajo grupal

- Forma grupos para que participen todas las personas y para fomentar discusiones más detalladas.
- Decide el tamaño de los grupos: parejas, 3, 4, 5, 6-10 personas.
- Tener menos grupos ahorra el tiempo de informar en sesión plenaria lo que hizo cada grupo, y los grupos pequeños aumentan la participación.
- Divide a las personas participantes en grupos con un separador de grupos.
- Explica claramente la tarea del grupo, el tiempo y el método de presentación de informes.
- Forma grupos nuevos cada vez para que trabajen con personas diferentes.

9. Registrar en el rotafolio

- Escribe en letra grande y con suficiente claridad para que lo vean quienes estén al fondo de la sala.
- Escribe solo palabras clave y usa las mismas palabras que usen las personas participantes.
- Pide a una persona cofacilitadora que registre para que puedas concentrarte en la facilitación.
- Recurre a las notas del rotafolio para estimular la discusión y luego haz un resumen.

10. Observar y testear el ambiente

- Observa el lenguaje corporal y pregunta a la gente cómo se siente.
- ¿Parece que les interesa lo que se dice, que les aburre o que tienen sueño?
- ¿Son quienes más hablan o se aburren escuchándote?
- ¿Necesitan un descanso o un ejercicio para despertarse?



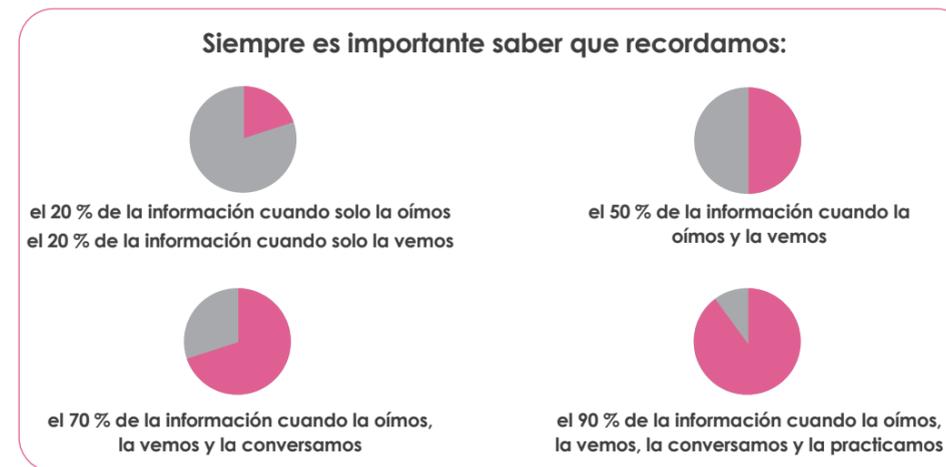
11. Seleccionar actividades apropiadas y utilizar una variedad

- Seleccionar actividades adecuadas a los objetivos.
- No uses siempre los mismos métodos. ¡Hacer cambios en las sesiones!
- Usa grupos de distintos tamaños y tipos, cambia el lugar de reunión (quizá puedas salir al exterior) y tomen turnos como personas capacitadoras para que las personas participantes no se aburran.

12. Tiempos y ritmos

- No subestimes el tiempo necesario para las actividades de aprendizaje participativo.
- No planees más de cuatro o cinco sesiones participativas al día.
- Da tiempo suficiente a los grupos para que hagan su trabajo. No les apures.
- Ve a un ritmo adecuado para el grupo.
- Trabaja en grupos pequeños por la tarde, cuando baja el nivel de energía.
- No olvides hacer pausas para relajarte, tomar un refrigerio y charlar informalmente.
- No alargues mucho la jornada. Concluye cuando sientas que es necesario.

13. Hechos a tener en cuenta:



Por lo tanto, intenta usar ejercicios que combinen oír, ver y hablar.

14. Intenta evitar lo siguiente:

- Hablar demasiado.
- Demasiada teoría y demasiado academicismo.
- Usar los mismos métodos para la mayoría de las sesiones.
- Usar lenguaje complicado o especializado.
- Hablar muy rápido.
- Sobrecargar a las personas participantes con demasiada información.
- Demasiados monólogos/dar cátedra.
- Una mala gestión del tiempo.
- Pensarte como la persona experta.
- Resolver problemas y tomar decisiones por las personas participantes.
- Imponer tus ideas y soluciones a las personas participantes.
- Criticar, condenar o burlarse de las ideas de otras personas.
- Hacer que la gente dependa de tus consejos.



III. Calentamiento/actividades energizantes

Comienza con ejercicios de calentamiento para mejorar el aprendizaje y el desarrollo del grupo durante la capacitación. Estos tipos de actividades ayudan a lo siguiente:

- Relajar a las personas participantes.
- Estimular el flujo de comunicación entre personas que no se conocen.
- Acercar las expectativas privadas a la realidad del grupo.
- Animar a todas las personas a participar y aprender.
- Hacer rondas de presentación o presentar una sesión.
- Desarrollar nuevas habilidades.
- Exponer a las personas participantes a nuevas formas de juzgar sus acciones, sobre todo en cuanto al impacto en el trabajo en grupo.

IV. Algunos consejos para talleres/capacitaciones virtuales

Muchos consejos para las capacitaciones presenciales y virtuales son similares. Sin embargo, hay que tener en cuenta algunos elementos adicionales.

- La capacidad de atención de las personas que participan en cursos de capacitación/talleres en línea es menor que en situaciones presenciales, por lo que es posible que tengas que hacer más pausas regulares.
- Dependiendo del tamaño del grupo y de las posibilidades técnicas, la interacción y el trabajo en grupo requieren un poco más de preparación.
- Puedes y debes planear el trabajo en grupo y la interacción entre participantes a través de salas de grupos pequeños o reuniones virtuales fuera de la sesión plenaria durante un período de tiempo determinado.





Aunque pueda parecer desalentador, tener interacciones en grupo durante períodos de tiempo determinados evita que tú seas el cuello de botella de la interacción. Las ventajas son que todas las personas en el grupo sienten que están contribuyendo.

- Asegúrate de usar una plataforma en línea para que quienes participen compartan ideas. Es importante disponer de un enlace o una plataforma específica en donde todas las personas puedan ver los puntos que estés señalando como preguntas o ideas clave para incitar a las personas participantes a reflexionar. Puedes hacerlo con algo tan sencillo como un documento de Google, y también existen muchas herramientas más novedosas para los espacios compartidos.

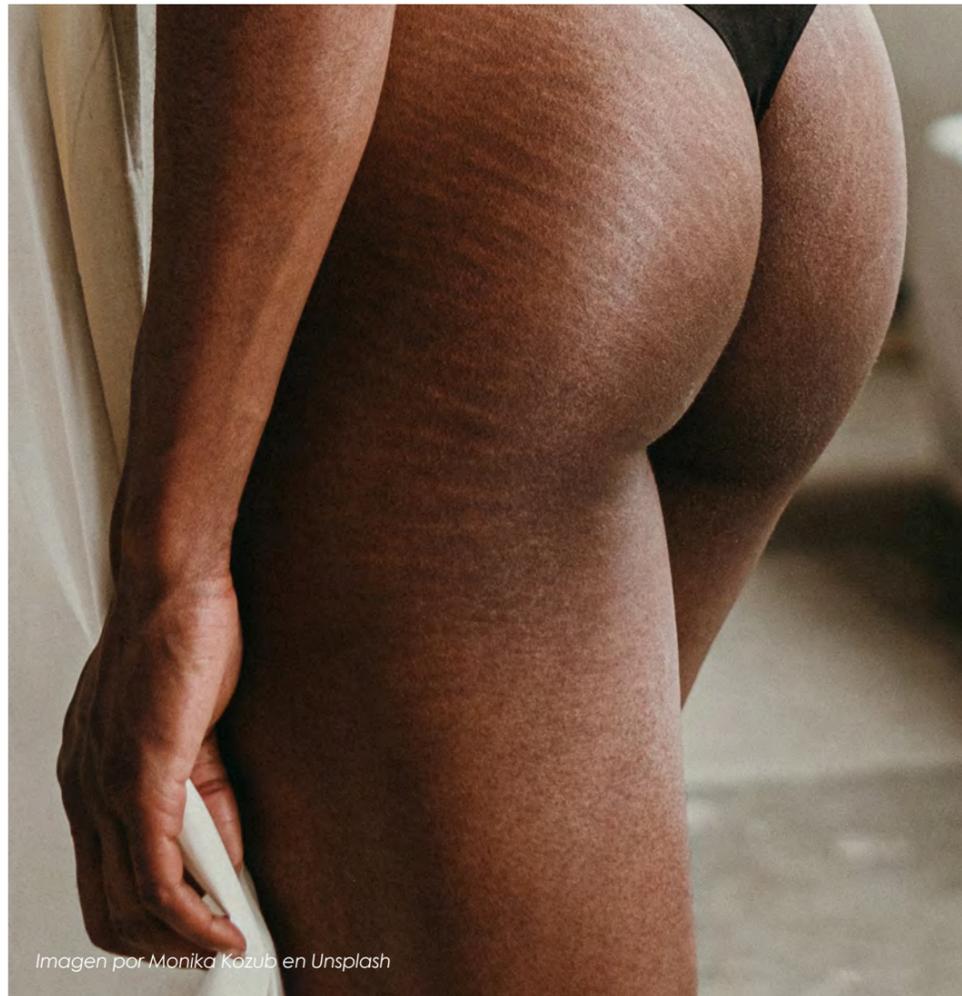


Imagen por Monika Kozub en Unsplash

V. Ejemplo de taller de dos días

Agenda para un taller de capacitación de dos días:

Introducción al placer sexual

Público:

Personas educadoras de pares (que ya se conocen entre sí)

Objetivos generales:

- Presentar y debatir el significado del sexo, la sexualidad y el placer sexual.
- Aumentar los conocimientos sobre el sexo, la sexualidad y el placer sexual.
- Explorar los sentimientos y valores personales en relación con el sexo, la sexualidad y el placer sexual.
- Practicar cómo iniciar una conversación sobre el placer sexual durante la educación entre pares.
- Discutir los próximos pasos.

Resumen de los dos días

Día 1:

- ♦ Expectativas, miedos y alegrías
- ♦ Huella personal
- ♦ Definir el placer sexual
- ♦ Por qué la gente tiene sexo
- ♦ Cosas que me dan placer
- ♦ Hechos y valores
- ♦ Cuestionario
- ♦ Sexo más seguro y placer sexual



Día 2:

- ♦ Lenguaje y placer sexual
- ♦ Iniciar una conversación sobre el placer sexual
- ♦ Cómo convertirse en una persona defensora del placer sexual
- ♦ Planificar la acción: Plantar un árbol

Programa de un taller de un día

Público:

Participantes que les interese saber más sobre el placer sexual y los Principios del Placer Sexual.

Objetivos generales:

- Presentar y discutir el significado del sexo, la sexualidad y el placer sexual.
- Aumentar los conocimientos sobre el sexo, la sexualidad y el placer sexual.
- Explorar los sentimientos y valores personales en relación con el sexo, la sexualidad y el placer sexual.
- Iniciarse en los Principios del Placer.

Resumen:

Las personas participantes deben haber recibido previamente los Principios del Placer y se les debe haber solicitado su lectura.



Imagen por Rafael Leao en Unsplash

Sesión de la mañana

- ♦ Expectativas, miedos y alegrías
- ♦ Huella personal
- ♦ Definir el placer sexual
- ♦ Por qué la gente tiene sexo
- ♦ Cosas que me dan placer
- ♦ Línea de vida sexual

Sesión de la tarde

- ♦ Introducción a los Principios del Placer (las personas participantes deberán haber recibido previamente la versión corta); preguntas y respuestas. Para cada Principio del Placer puedes preguntar a las personas participantes qué significa para ellas en su vida personal y profesional, y cómo pueden sacarle provecho.
- ♦ Cómo convertirte en una persona defensora de la sexualidad o cómo puedes marcar la diferencia.



Imagen por Tetiana Kobzeva en Unsplash



VI. Ejemplos de evaluación

Se aconseja a las personas facilitadoras del taller de capacitación que:

1. Organizarse bien

- Evaluaciones diarias:
Tiempo: 10 minutos
- Pide a las personas participantes que cierren los ojos y reflexionen sobre lo que han aprendido y lo que fue nueva información para ellas.
- Pueden compartir sus ideas si quieren.
- Responde a cualquier pregunta o reflexión final de grupo antes de cerrar la sesión. Agradece a todas las personas participantes su tiempo y felicítalas de nuevo por haber asistido a la sesión. Dile al grupo que puede acudir contigo después de la sesión si quieren hablar sobre algún tema pendiente.

Momento de epifanía

Tiempo: 10 minutos

Si la capacitación dura más de un día, puedes empezar el nuevo día pidiendo a las personas participantes que recuerden el día anterior y compartan el momento en que tuvieron una epifanía. Esto significa cuando escucharon algo nuevo/emocionante/relevante. También puede ayudarte a responder preguntas o dar aclaraciones.

Termómetro

Al final de cada día, coloca una hoja con el dibujo de un termómetro en la pared con su escala de frío a caliente. Pide a las personas participantes que, antes de salir de la sala, coloquen una calcomanía sobre cómo se sienten con respecto a la sesión de ese día: caliente = muy bien, con entusiasmo; frío = con poco ánimo/me aburrí, etc.

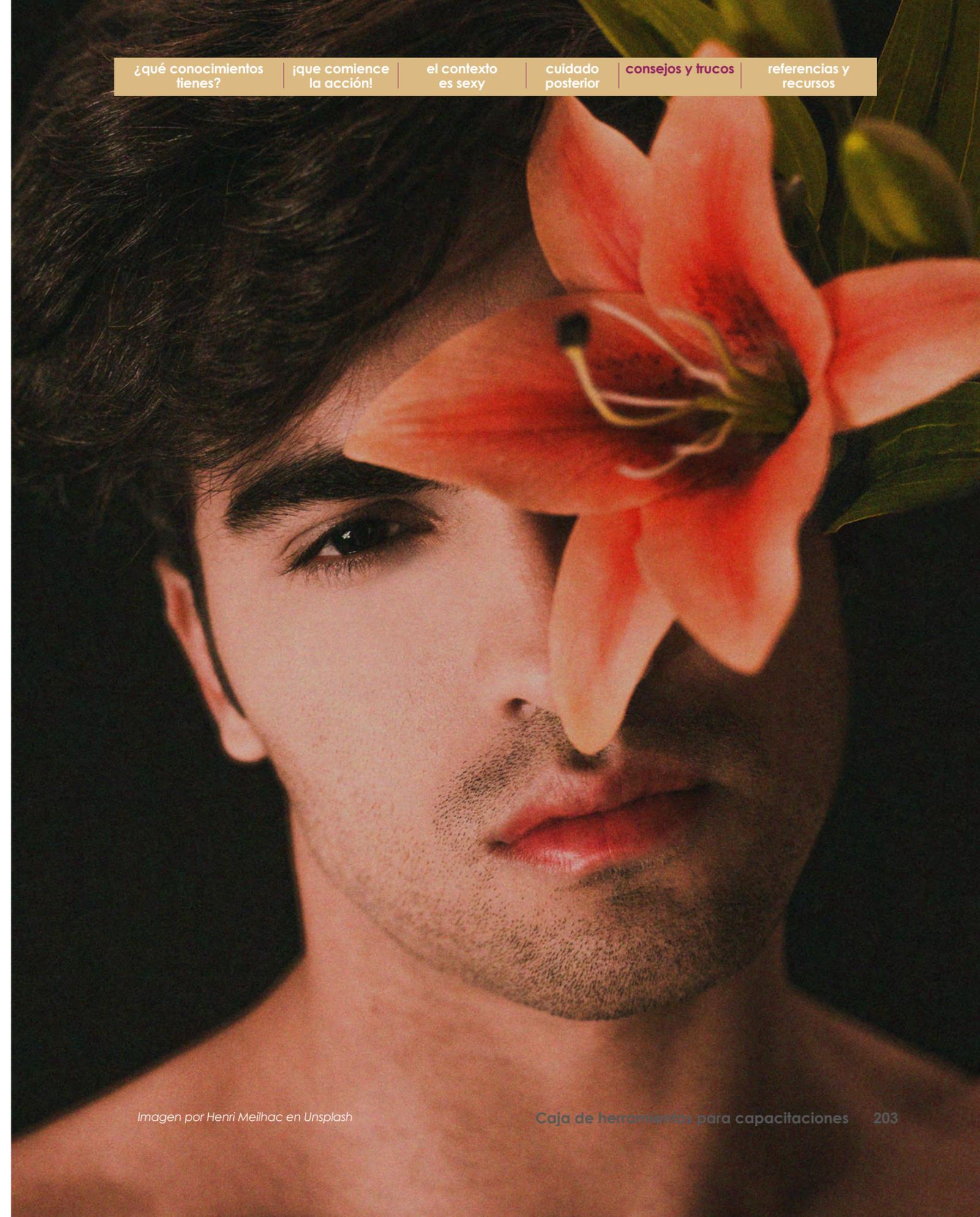
Evaluación final

¿Qué me llevo a casa y qué dejo atrás?

Tiempo: 30 minutos

Entrega dos hojas de papel. Pide a cada participante que escriba en una hoja de papel algo que haya aprendido y que le resulte valioso para llevárselo a casa. Pueden escribir algo que no les guste y quieran dejar en el otro papel.

Recorre el lugar con un basurero y pide que cada quien lea ambos papeles. Se quedarán con el que quieran llevar a casa y colocarán en el basurero el que quieran dejar.



referencias y recursos

Bibliografía

Eltahawy, Mona (2020). The Seven Necessary Sins for Women and Girls, Tramp Press

Ford, J. V.; Corona Vargas, E.; Finotelli Jr., I; Fortenberry, J. D.; Kismödi, E.; Philpott, A.; Rubio-Aurioles, E.; Coleman, E. (2019) Why Pleasure Matters: Its Global Relevance for Sexual Health, Sexual Rights and Wellbeing, International Journal of Sexual Health, 31:3, 217-230, DOI: 10.1080/19317611.2019.1654587

IPPF (2020) Putting sexuality back into Comprehensive Sexuality Education: making a case for a rights-based, sex-positive approach

Kågesten, A. E., Van Reeuwijk, M. (2020) Adolescent sexual wellbeing: a conceptual framework. Preimpresión disponible en: <https://doi.org/10.31235/osf.io/9as6e>

Masters, W., y Johnson, V. (1966). Human sexual response. Boston, MA: Little, Brown.

Plan International (2022), Say it out loud - Sexual Well Being Matters. <https://plan-international.org/publications/young-people-sexual-wellbeing-consent>

Gruskin S, Yadav V, Castellanos-Usigli A, Khizanishvili G, Kismödi E. Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. Sex Reprod Health Matters. 2019 Dec; 27(1):1593787.doi: 10.1080/26410397.2019.1593787.

Zaneva M, Philpott A, Singh A, Larsson G, Gonsalves L (2022) [What is the added value of incorporating pleasure in sexual health interventions? A systematic review and metaanalysis.](#)

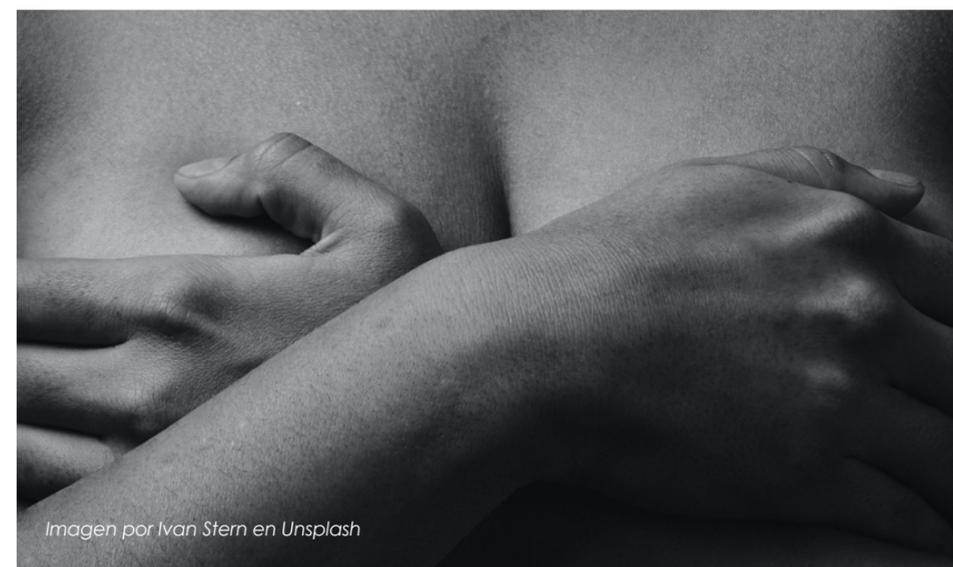


Imagen por Ivan Stern en Unsplash

Videos

Sex Education - Netflix

Let's Talk About Sex & Disability (Hablemos de sexo y discapacidad) <https://www.ippf.org/resource/watch-lets-talk-about-sex-disability>

Let's Talk About Sex and Pleasure (Hablemos de sexo y placer) <https://www.ippf.org/resource/watch-lets-talk-about-sex-pleasure>

Let's Talk About Sex and Consent (Hablemos de sexo y consentimiento) <https://www.ippf.org/resource/watch-lets-talk-about-sex-consent>

Manuales para capacitación

GAB (2020) Sexual Pleasure: The forgotten link in sexual and reproductive health and rights.

The porn conversation: Las guías de planes de estudios y actividades son recursos teóricos y prácticos gratuitos y de fácil acceso para las personas dedicadas a la educación que buscan herramientas para dirigir un programa integral de educación sexual adecuado para la edad de sus estudiantes. <https://thepornconversation.org/educators>

International Planned Parenthood Federation Putting sexuality back into Comprehensive Sexuality Education: making the case for a rights-based, sex-positive approach.





Imagen de Inge Poelman en Unsplash
Imagen de contraportada de Crazy Cake en Unsplash





the
pleasure
project.



<https://thepleasureproject.org/>