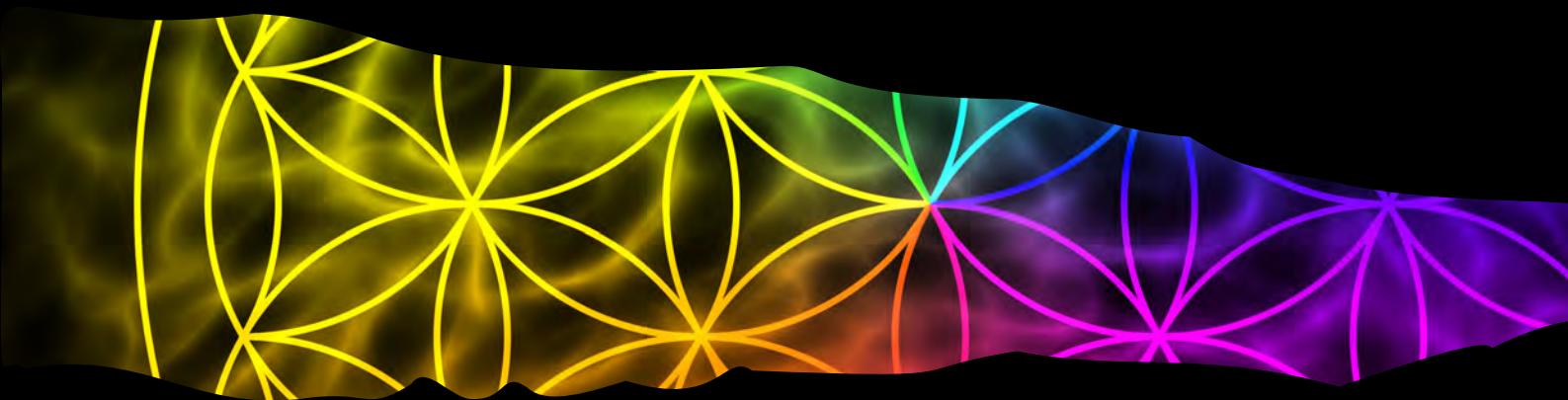




**CUADERNO DE
EMPODERAMIENTO SEXUAL**

2022

Mujeres **de Colores** para la paz
y convivencia **Elkartea**



CUADERNO DE EMPODERAMIENTO SEXUAL



BERDINTASUNA + IGUALDAD

BIZKAIKO FORU ALDUNDIAK SUSTATUTAKO EMAKUMEEN
ETA GIZONEN ARTEKO BERDINTASUNERAKO EKIMENAK

INICIATIVAS PARA LA IGUALDAD DE MUJERES Y HOMBRES
APOYADAS POR LA DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA

Colaboración:



Munduberriak



ÍNDICE

- 01** **Antecedentes del Empoderamiento Sexual (ES)**
- 02** **Fortaleciendo el concepto de ES**
- 03** **Sexo que soy**
- 04** **Sexo que tengo**
- 05** **Sexo que Hago**
- 06** **Neuropsicología para la intervención eficaz**
- 07** **De supervivientes a resilientes con Mindfulness**
- 08** **Otros recursos de interés**





CUADERNO DE EMPODERAMIENTO SEXUAL

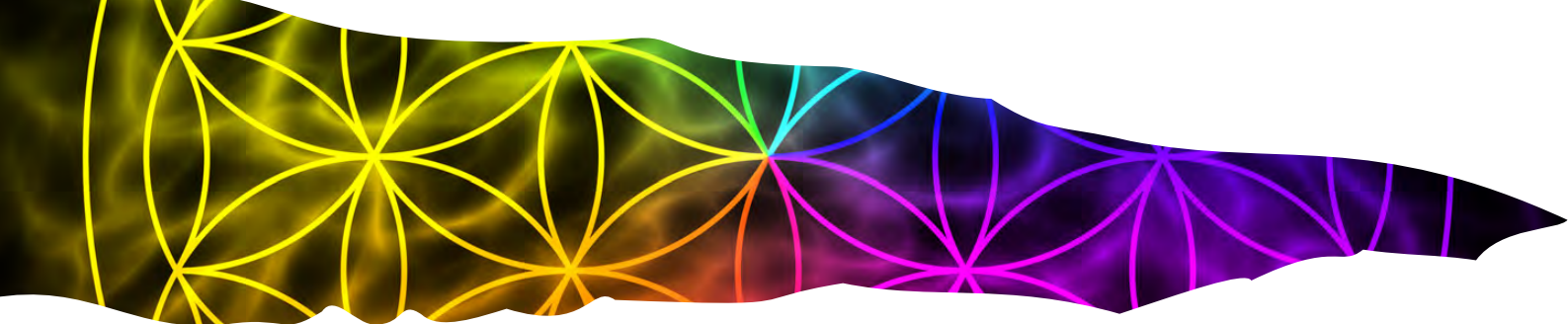


El objetivo de este cuaderno es contribuir a que las mujeres se empoderen a través del fortalecimiento de su poder personal aplicado en el ámbito de la sexualidad.

Visibilizando la necesidad, por un lado, de un empoderamiento colectivo y por otro, de una transformación social que implique a todas las personas (de cualquier identidad sexual) de la cual formamos parte.

Este cuaderno con carácter teórico y práctico genera más preguntas que respuestas cerradas sobre el ES, provenientes en gran parte de un análisis de las aportaciones de **Katherine Angel** y su libro *"El buen sexo mañana"*.





01. ANTECEDENTES DEL EMPODERAMIENTO SEXUAL

Marija Gimbutas (1991) profesora de arqueología en la Universidad de California, describió la Vieja Europa (remontándose 5.000 años aprox.) como una cultural matrifocal, sedentaria, pacífica, amante de las artes, ligada a la tierra y al mar, que rendía culto a la **Gran Diosa**.

Las pruebas de los yacimientos arqueológicos funerarios muestran que la Vieja Europa era una sociedad no estratificada e igualitaria, que fue destruida por una infiltración de pueblos indoeuropeos seminómadas, con carácter patrifocal.

Conocida con muchos nombres –Astarté, Ishtar, Inanna, Nut, Isis, Astoreth, Au Set, Hathor, Nammu, Ningal y en otros lugares geográficos como Pachamama. Así, la Gran Diosa era venerada como la fuerza femenina profundamente conectada con la naturaleza y la fertilidad, responsable de la creación y de la destrucción de la vida. La serpiente, la paloma, el árbol y la luna eran sus símbolos sagrados. Antes de la llegada de las religiones patriarcales, la Gran Diosa fue considerada como inmortal, inmutable y omnipotente para posteriormente ser considerada según Gimbutas, en la esposa subordinada de los dioses invasores y los atributos que originalmente pertenecían a la divinidad femenina fueron expropiados y dados a la deidad masculina. En los mitos apareció por primera vez la violación y surgieron otros en los que héroes masculinos mataban serpientes, que como ya hemos señalado era uno de los símbolos de la Gran Diosa.

Cuando la Gran Diosa es negada, todos los aspectos femeninos de la divinidad se convierten en negativos. Así, la desnudez fue equiparada a la vergüenza y al pecado.





01. ANTECEDENTES DEL EMPODERAMIENTO SEXUAL

Como señala **Adrienne Rich** (1997 c.p. Mary Mellor 1997):

En ningún lugar nuestro cuerpo se convierte más en el problema fundamental como en el área de la sexualidad.

Si durante siglos la sexualidad femenina ha sido percibida y descrita, examinada, teorizada, reflejada artísticamente fundamentalmente por hombres. La resultante es que lo que sabemos sobre los cuerpos de las mujeres se encuentra mediatizado por la cultura patriarcal y androcéntrica.

A través de todas las culturas la sexualidad ha estado sujeta a los efectos controladores de los rituales y tabúes. La relación agnóstica de las mujeres con su cuerpo es el resultado de negar las áreas más profundas y atávicas. Mientras más consciente se pueda ser de la complejidad de la sexualidad y la multiplicidad de las energías arquetípicas que fluye por el cuerpo, mejor equipadas para poder trabajar con estas energías. según la autora Patricia Reis (1995) es fundamental trabajar lo que ella denomina "**el cuerpo abusado**".

Las huellas de los traumas del abuso y agresión sexual impactan en el cuerpo de las mujeres, el cual responde con malestares y enfermedades.

El cuerpo tiene sabiduría, inteligencia y memoria. Todos los sentimientos de alegría, amor, bienestar y placer; de miedo, dolor y abuso se encuentran codificados a nivel celular en los cuerpos. Y aunque las células pueden morir y ser reemplazados, la memoria perdura.



01. ANTECEDENTES DEL EMPODERAMIENTO SEXUAL

Reis (1995) trata de redescubrir a la diosa Afrodita en un intento de reclamarla para las mujeres como una diosa sexualmente afirmada:

Deseo liberar a Afrodita de la imaginación pornográfica contemporánea y liberarla como diosa afirmando la sexualidad de regreso a las imaginaciones creativas de las mujeres donde su verdadera expresión pueda ser vista.

Tal vez, nos llame la atención lo considerado hasta ahora dentro de un cuaderno de Empoderamiento Sexual. Por ello es importante traer a este momento la idea de que actualmente se está produciendo un cambio de paradigma sobre la idea de lo que es ser un "ser humano".

Más allá de la biología, la psicología, sexología y de la impronta socio-educativa entre otros aspectos, resulta innegable la necesidad de entender y atender la energía sexual como la energía de la vitalidad y de la creatividad en todas sus manifestaciones.



Como señala **Audre Lorde**:
"Cuando empezamos a vivir desde adentro hacia afuera, en contacto con el poder de lo erótico dentro de nosotras y permitiendo que este poder modele e ilumine nuestras acciones sobre el mundo que nos rodea, entonces comenzamos a ser responsables de nosotras mismas en el sentido más profundo".



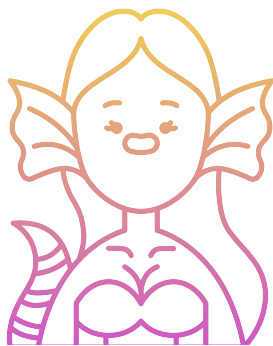


01. ANTECEDENTES DEL EMPODERAMIENTO SEXUAL

A lo largo de la Historia de Occidente se han sucedido diversas estrategias sociales, económicas, políticas y culturales que deslegitimaban la participación de las mujeres en el espacio público. Una de esas estrategias se ha centrado en la representación de las mujeres como sujetos de segundo orden, seres de naturaleza incompleta que les incapacita para el ejercicio de la res publica y les recluye al ámbito privado-doméstico.

La representación de las mujeres como seres imperfectos, deformes y de apariencia monstruosa se sucede desde tiempos remotos.

La Antigüedad Clásica fue especialmente prolija con la representación de *amazonas, sirenas, lamias, hechiceras y arpías* que sentaron las bases de una imagería colectiva que define a las mujeres en términos de alteridad; esto es, el reverso de los hombres, la oposición a la razón, la negación de la moralidad (Casanova y Larrumbe, 2005).



El discurso patriarcal ha definido históricamente la feminidad en torno a dos elementos clave: la maternidad y la sumisión marital (Segura, 2010).

Los monstruos femeninos del imaginario clásico representan el reverso de ese ideal. La carencia de instinto maternal, la atracción por la muerte, la nocturnidad y los conocimientos guerreros convierten a los monstruos femeninos en símbolos transgresores.

También representan los valores opuestos al ideal patriarcal de feminidad y proyectan las supuestas debilidades y maldades que las mujeres pueden desatar de manera consciente o inconsciente (Beteta, 2011).



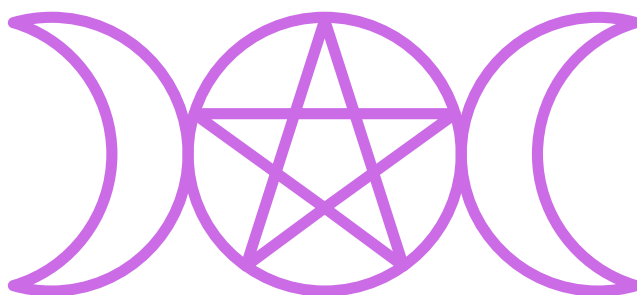


01. ANTECEDENTES DEL EMPODERAMIENTO SEXUAL

Siguiendo a la autora **Yolanda Beteta**, el tránsito de la Baja Edad Media a la Edad Moderna es uno de los momentos clave en la proyección monstruosa de las mujeres. Por ejemplo, el éxito de los tratados de demonología, y especialmente la aceptación del *Malleus Maleficarum* o Martillo de brujas como manual de buenas prácticas para los inquisidores en los autos de fe, convierten la figura de la bruja en el nuevo monstruo femenino al que combatir (Beteta, 2012).

Los poderes maléficos de las brujas, herederas de la Hécate grecorromana, definen un estereotipo de monstruo femenino que ha pervivido sin apenas cambios hasta la actualidad (Beteta, 2010).

Ninguna representación monstruosa de la naturaleza femenina ha tenido tanto eco en el imaginario colectivo como la iconografía de la bruja medieval. Sus conocimientos mágicos, su culto al diablo, su sexualidad excesiva y castradora, la ausencia de instinto maternal, su nocturnidad y la creación de círculos de solidaridad femenina (akelarres) convierten a las brujas en el icono transgresor más reconocible para el patriarcado.

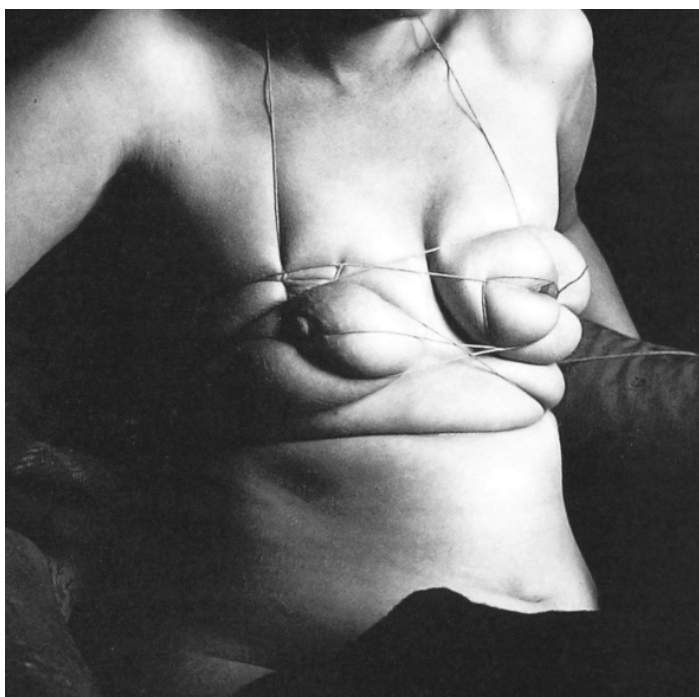




01. ANTECEDENTES DEL EMPODERAMIENTO SEXUAL

En este proceso de deconstrucción de los discursos patriarcales señala **Beteta (2014)**, algunas artistas denuncian la deslegitimación que han padecido y padecen las mujeres apropiándose precisamente de las representaciones «monstruosas» de la naturaleza femenina para convertirlas en «iconos feministas». Son artistas que han dado forma a un nuevo feminismo visual basado en el concepto de subversión, es decir, toman los modelos clásicos de deslegitimación femenina para deconstruirlos y convertirlos en iconos del feminismo (Deepwell, 1998).

Artistas como **Kiki Smith, Leonora Carrington, Dorothea Tanning, Paula Rego, Remedios Varo y Unica Zürn** reivindican la sexualidad y corporalidad de las mujeres a partir de imágenes que se inspiran directamente en los viejos modelos de monstruosidad femenina.



Unica Zürn, fotografiada por Hans Bellmer, 1958

Recomendaciones:

<https://womanarthouse.wordpress.com/2020/12/12/kiki-smith/>
www.remedios-varo.com
www.leonoracarringtonmuseo.org





01. ANTECEDENTES DEL EMPODERAMIENTO SEXUAL

Referencias bibliográficas:

Beteta, Yolanda (2014). La sexualidad de las brujas. La deconstrucción y subversión de las representaciones artísticas de la brujería, la perversidad y la castración femenina en el arte feminista del s. XX. *Dossiers Feministes*, 18, 2014, 293-307

Ress, Mary Judith. (2007). Hetera, el arquetipo de nuestra energía erótica. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*, 12(29), 17-31.

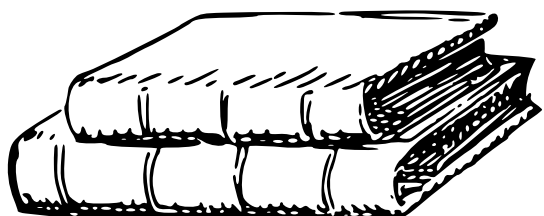
Recomendaciones:

Vídeo sobre la *Magia y Sexualidad en el Mundo Antiguo*:

<https://canal.uned.es/video/5a6f8600b1111f6d568b456f>

Libros:

- Porneia: del dominio del cuerpo a la privación sensorial de Aline Rousselle
- Baubo. La vulva mítica de G. Devereux
- Calibán y la bruja de Silvia Federici.



02. FORTALECIENDO EL CONCEPTO DE EMPODERAMIENTO SEXUAL

Con esta viñeta te proponemos que reflexiones sobre el significado que tiene para ti el "Empoderamiento Sexual".

Vaya "panda" de sexólogas



tu respuesta:





02. FORTALECIENDO EL CONCEPTO DE EMPODERAMIENTO SEXUAL

En 2017 desde **Mujeres de Colores** llevamos a cabo un documento analizando el ES desde una triple mirada, sexológica, feminista y desde la diversidad sexual. Concluimos que el ES es un proceso de toma de consciencia personal para la transformación de las relaciones de dominación que se encuentran instaladas en el ámbito de la sexualidad.

Posteriormente la organización **Mundu Berriak** realizó en 2020 una investigación muy relevante sobre la autopercepción del ES recogiendo en su articulado **8 variables de interés** (*autoestima sexual, satisfacción sexual, consciencia feminista, identificación de VG/VS, asertividad sexual, autoeficacia sexual, motivación sexual y conocimiento sexual*).

Todo este conocimiento científico ha fortalecido el convencimiento de que para trabajar tanto en prevención como en intervención con mujeres supervivientes/ resilientes de la **violencia sexual** es necesario trabajar los procesos de empoderamiento sexual.



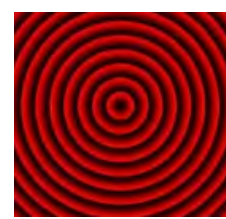


02. FORTALECIENDO EL CONCEPTO DE EMPODERAMIENTO SEXUAL

Según la reciente **Ley Orgánica 10/2022 (Garantía integral de la libertad sexual)** las violencias sexuales vulneran el derecho fundamental a la libertad, a la integridad física y moral, a la igualdad y a la dignidad de la persona y, en el caso del feminicidio sexual, también el derecho a la vida. Estas violencias impactan en el derecho a decidir libremente y las consecuencias físicas, psicológicas y emocionales de las violencias sexuales pueden afectar gravemente o incluso impedir la realización de un proyecto vital personal a las mujeres y las niñas, que se pueden ver sometidas a las relaciones de poder que sustentan este tipo de violencias.



Así la vertiente colectiva del Empoderamiento Sexual se traduce en la promoción y defensa de los **11 Derechos Sexuales revisados y aprobados por la Asamblea General de la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS)** que recogen desde el derecho a la libertad sexual hasta el derecho a la atención de la salud sexual con calidad.





02. FORTALECIENDO EL CONCEPTO DE EMPODERAMIENTO SEXUAL

Calendario de los Derechos Sexuales:

- | | |
|---------------------|---|
| 24 de enero | Día de la Educación- Sexual |
| 6 de febrero | Día de lucha en contra mutilación genital femenina |
| 8 de marzo | Día de la sororidad |
| 26 de abril | Día por la visibilidad lésbica |
| 28 de mayo | Día de la Acción por la salud de las mujeres |
| 28 de junio | Día Internacional por la diversidad sexual |





02. FORTALECIENDO EL CONCEPTO DE EMPODERAMIENTO SEXUAL

**30 de
julio**

Día internacional contra la trata

**8 de
agosto**

Día del orgasmo femenino

**4 de
sept**

Día de la Salud Sexual

**11 de
octb**

Día internacional de la niña

**25 de
nov**

Día de la lucha en contra de las violencias machistas

**10 de
dic**

Día de los derechos sexuales como DDHH

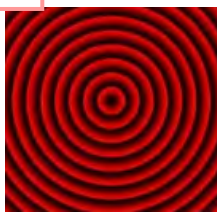


02. FORTALECIENDO EL CONCEPTO DE EMPODERAMIENTO SEXUAL



A continuación, te planteamos un breve **cuestionario** con el objetivo de que valores tus respuestas:

¿Has reflexionado alguna vez sobre tu Identidad Sexual?	SI	NO
¿Has recibido educación sexual de calidad?		
¿Te consideras creativa en el ámbito erótico?		
¿La relación que tienes con tu cuerpo es buena?		
¿Alguna vez has consultado a profesionales para esclarecer dudas o trabajar algún tipo de dificultad en el ámbito de la sexualidad?		
¿Te consideras una mujer empoderada?		
¿Habitualmente llegas a acuerdos en tus relaciones eróticas (con otras personas) para que te resulten placenteras?		
¿Conoces las dinámicas de los ciclos vitales de las mujeres? p.e: menstruación, climaterio etc.		
¿Te consideras satisfecha en el terreno erótico?		
¿Tienes dificultades para alcanzar orgasmos? bien por motivos orgánicos/físicos, emocionales etc.		



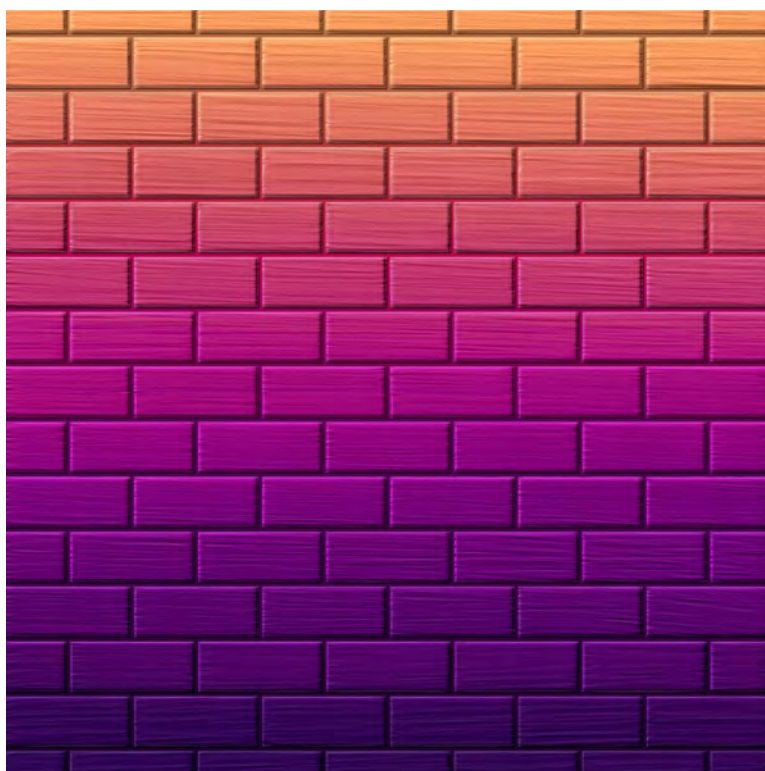


03. SEXO QUE SOY

Mucho se ha teorizado acerca del "Soy sexo" equivalente más o menos de la Identidad Sexual. Con el objeto de profundizar sobre este asunto ahondemos a su vez en dos términos de interés, como son la Intersexualidad y la Interseccionalidad.

Intersexualidad (INCISEX)

Concepto que da cuenta de los polos y gamas del continuo de los sexos en el que se sitúan los modos masculino-femenino. El término es fundamentalmente teórico y no clínico. No se padece de intersexualidad, se es intersexual porque no hay sexos al cien por cien absolutos sino dentro de su reparto en el continuo de los sexos.

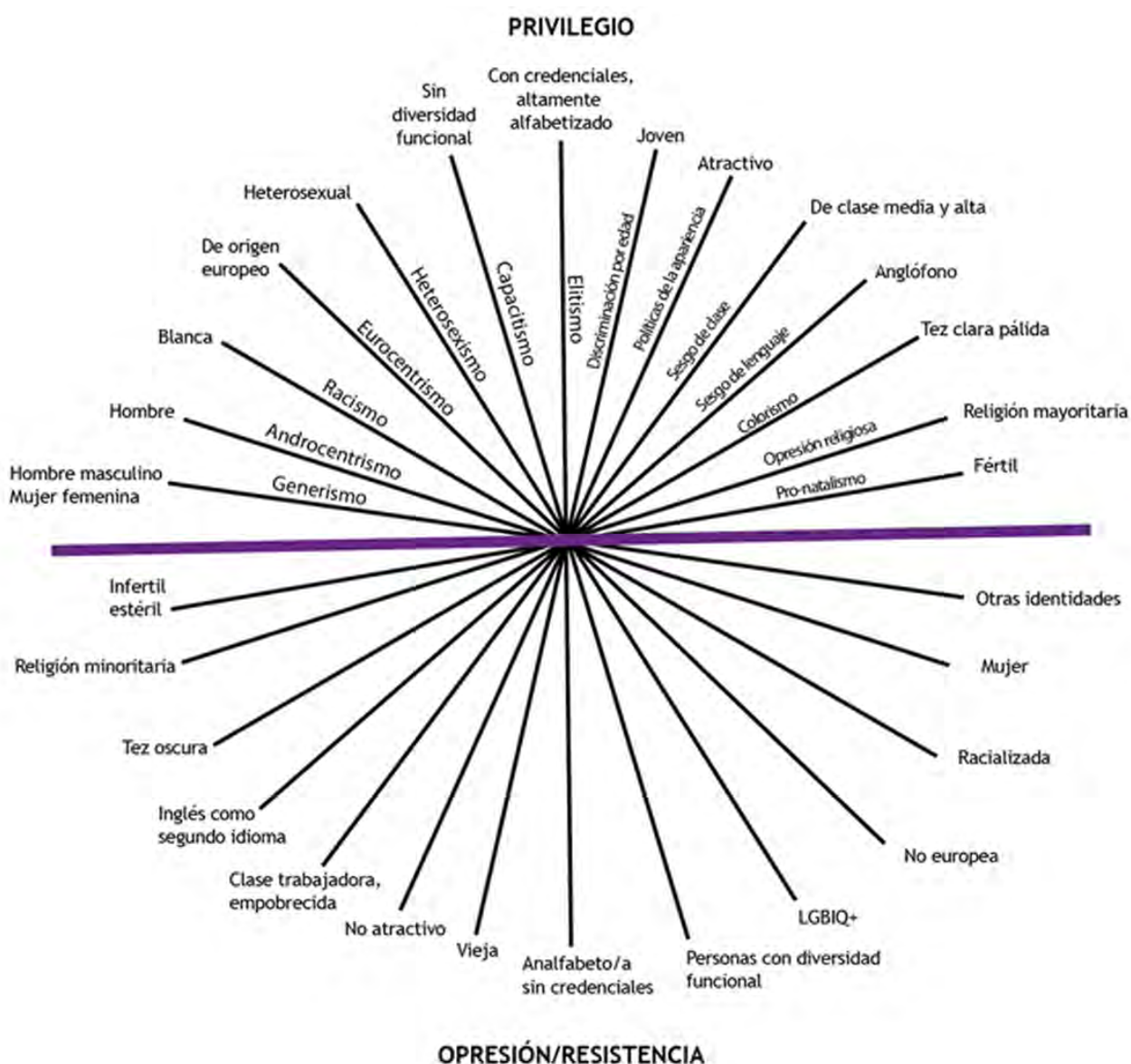


metáfora
explicativa del
continuo de
los sexos a
través de la
pared de
ladrillos

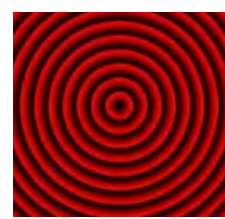


03. SEXO QUE SOY

Interseccionalidad o cómo múltiples factores se cruzan generando posiciones de privilegio y de opresión que son fluidas, cambiantes, abiertas...



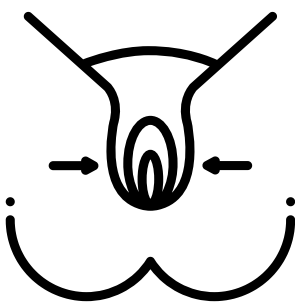
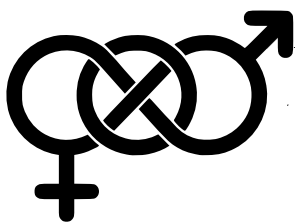
Collins, P. H. (1990). Black feminist thought in the matrix of domination. Black feminist thought: Knowledge, consciousness, and the politics of empowerment, 138(1990), 221-238



03. SEXO QUE SOY

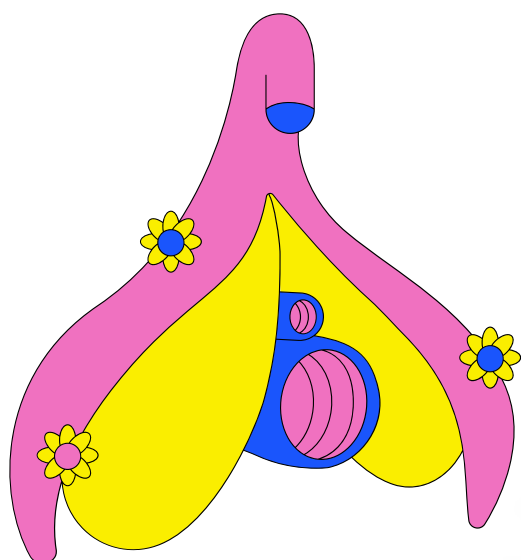
EJERCICIO:

¿De las siguientes imágenes cuáles asocias con la mujer que eres? simbolizan la diversidad cultural, sexual, funcional, la maternidad, el cuerpo "femenino", el cuidado, los feminismos etc..



04. SEXO QUE TENGO

Tenemos CUERPO ; Somos cuerpo!



Las huellas del androcentrismo y del patriarcado en los cuerpos de las mujeres





04. SEXO QUE TENGO



EJERCICIO:

Te invitamos a que en este espacio dibujes de forma simbólica el **contorno de tu cuerpo y nombres (visibilices) el impacto físico/ emocional** del paradigma patriarcal en el que vivimos. *Por ejemplo, se podría señalar con una flecha al rostro y señalar "no tener arrugas"*

¡Recuerda que vivimos en lo que se denomina "La dictadura de la belleza"!





05. SEXO QUE HAGO

Señala Katherine Angel en su libro "**El buen sexo mañana**", pág. 22 *"No debemos pensar que por decir sí al sexo se dice no al poder"*.

El consentimiento, acceder y expresar el deseo ¿son garantías de placer? ¿Evitan que los hombres usen las relaciones de dominación con las mujeres en el ámbito erótico?. Además, de tener en cuenta que expresar los propios deseos eróticos con claridad también resulta complicado. En otras palabras, en la cultura del consentimiento se privilegia la necesidad de que las mujeres posean un alto nivel de autoconocimiento y la capacidad para su expresión explícita.

Las relaciones desiguales de poder implican que el consentimiento por sí mismo no distingue el sexo satisfactorio del insatisfactorio, aunque hasta cierto punto, puede distinguir el sexo de la agresión, señala Angel en la pág. 47.

Por ello, como acertadamente apunta la organización **Mundu Berriak** (lideresa de la investigación en materia de ES) tal vez sería necesario cambiar el concepto de consentimiento por el de acuerdo.

Este término de "Acuerdo" en las relaciones eróticas nos lleva a otros elementos a considerar tales como equidad, sinergias, vínculos, compromiso, intimidad, vulnerabilidad ...Aspectos bien comprendidos y trabajados en el ámbito sexológico.





05. SEXO QUE HAGO



EJERCICIO

Te recomendamos la lectura del libro "El buen sexo mañana" de Katherine Angel y emplea este espacio para recoger tus comentarios, dudas...

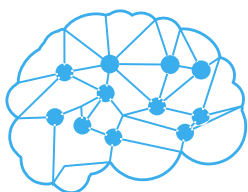




06. NEUROPSICOLOGÍA PARA LA INTERVENCIÓN EFICAZ

Las **violencias sexuales** no son una cuestión individual, sino social; y no se trata de una problemática coyuntural, sino estructural, estrechamente relacionada con una determinada cultura sexual arraigada en patrones discriminatorios que debe ser transformada. Planteamos que además de las consecuencias físicas, psicológicas y emocionales de las violencias sexuales en las niñas y las mujeres también se produce una afectación a nivel neuropsicológico, esto es, en las competencias cognitivas.

Estudios sobre la prevalencia de **déficits neuropsicológicos en las mujeres víctimas de este tipo de violencias** reportan trastornos de memoria y atención (dificultades en la concentración, de recuerdo de hechos cotidianos, atención dividida y atención sostenida), habilidades visoconstructivas, velocidad de procesamiento motor, velocidad de fluidez y función ejecutiva (toma de decisiones e inhibición de respuesta). Esta afectación se puede producir a través de dos posibles vías: daño indirecto a través de las alteraciones cerebrales que producen las secuelas psicológicas, de forma especial, el estrés postraumático; y daño indirecto a través del efecto que el cortisol, segregado en situaciones de estrés crónico.

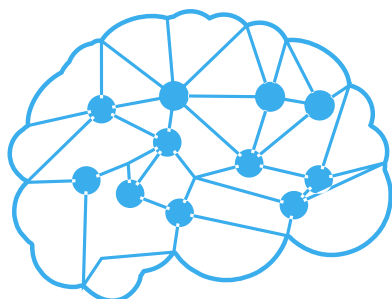




06. NEUROPSICOLOGÍA PARA LA INTERVENCIÓN EFICAZ

La corteza prefrontal (CPF) en condiciones de no trauma ayuda a evaluar p.e: si una persona se nos acerca, y las neuronas espejo posibilitarían la identificación de sus intenciones. Sin embargo, con Trastorno de Estrés Postraumático TEPT (en el caso de sufrir violencias sexuales) no se activa ninguna parte del lóbulo frontal, lo cual significa que no se muestra ninguna curiosidad hacia esa persona desconocida. Simplemente se reacciona con una activación intensa dentro del cerebro emocional, en las áreas primitivas conocidas como «sustancia gris periacueductal», que genera los sobresaltos, la hipervigilancia, el encogimiento y otras conductas autoprotectoras. No se produce activación de ninguna parte del cerebro implicada en la interacción social. Como respuesta se pasa directamente al modo de supervivencia.

Comprender como funciona la mente y las consecuencias neuropsicológicas que conlleva la vivencias de las violencias sexuales es fundamental en el abordaje integral para la intervención con mujeres que han sufrido este tipo de violencias.





07. DE SUPERVIVIENTES A RESILIENTES CON MINDFULNESS

¿Qué es Mindfulness?

Se trata de una práctica para aprender a centrar la atención en la experiencia momento a momento con una actitud de curiosidad, apertura y aceptación. Las prácticas de atención plena son cada vez más empleadas como estrategias terapéuticas. Según Kabat-Zinn, uno de los grandes divulgadores de este concepto, Mindfulness es la conciencia que surge a través de prestar atención deliberadamente a presentar experiencias sin juicio o preferencia. Es una orientación a la experiencia acompañado de una actitud de amabilidad y curiosidad.

Trabajando con la técnica/enfoque de Mindfulness se fortalece la capacidad de **Agencia**, término técnico que describe la sensación de estar a cargo de nuestra vida: saber dónde estamos, saber que tenemos mucho que decir sobre lo que nos sucede, saber que tenemos la capacidad de modelar nuestras circunstancias.

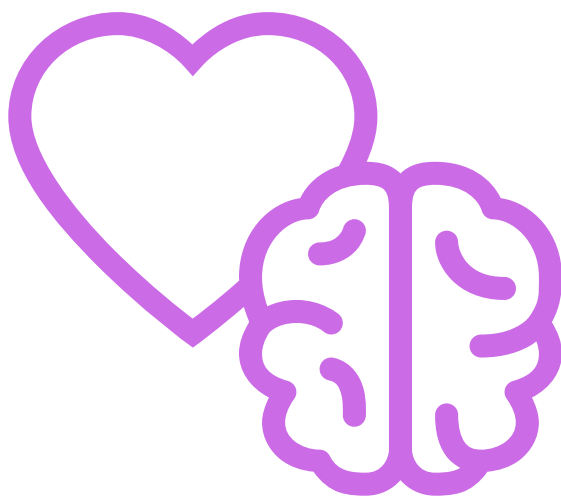




07. DE SUPERVIVIENTES A RESILIENTES CON MINDFULNESS

Con una intervención basada en Mindfulness y teniendo en cuenta lo que señala el autor **Bessel Van Der Kolk** en su libro "El cuerpo lleva la cuenta" se podría:

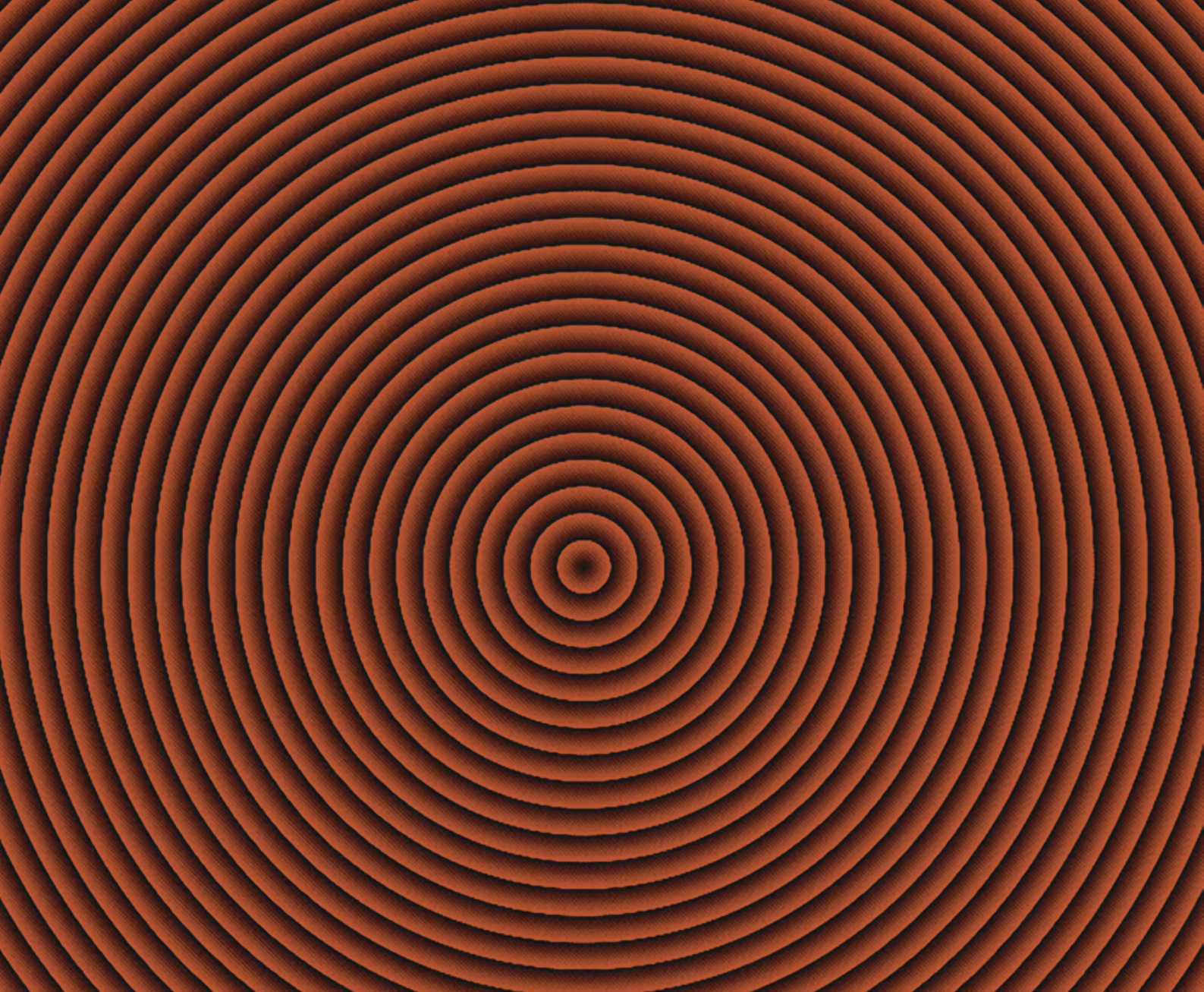
- Conocer información sensorial que está bloqueada y paralizada por el trauma;
- Ayudar a las mujeres a aceptar (en lugar de suprimir) las energías liberadas por esta experiencia interior;
- Completar las acciones físicas de autopreservación que quedaron desbaratadas mientras se estuvo p.e: paralizada por el miedo (mecanismo de supervivencia).



08. OTROS RECURSOS DE INTERÉS

Os recomendamos estas dos novelas gráficas ¡super interesantes!





Si deseas compartir con nosotras
sugerencias, valoraciones etc. envíanos un
email a:
asociacionmujeresdecolores@gmail.com

