

Mi cuerpo es mi territorio:
yo lo cuido, yo decido



4

Introducción

En nuestra sociedad solo se valoran los cuerpos de las mujeres por “su belleza”, como objeto de deseo especialmente de los hombres, o en función de la maternidad como un mandato, no como una opción. Estas ideas hacen que las mujeres vivamos en constante negación del cuerpo que tenemos y pensemos siempre en el bienestar de otras personas y no del propio.

El cuerpo de las mujeres, tanto simbólicamente como en la realidad, nos ha sido arrebatado. No somos sus dueñas, ya que instituciones como la Iglesia, el Estado y las familias nos dicen cómo usarlos, para qué, con quiénes, en qué espacios, como si fuera un objeto y no nuestra vida de la que estamos hablando.

Hay un énfasis en promover que nuestros cuerpos siempre estén al servicio de las demás personas y que nuestra forma de ser mujer encaje en un modelo machista. En las telenovelas y eventos de belleza se sigue exponiendo los cuerpos de las niñas y mujeres al servicio de otros como objetos sexuales y comerciales. No se nos enseña a escuchar sus mensajes, a cuidar nuestra salud integral, a cuidarlo, atenderlo, darle placer y estar en armonía con nuestros deseos y sentires.

Para profundizar nuestra reflexión, en este folleto hablamos sobre cómo se nos cosifica con mandatos sobre el cuerpo y la sexualidad de las mujeres, por qué debemos reconocer nuestro cuerpo como nuestro territorio y algunas ideas para apropiarnos de él. También hay una propuesta metodológica para trabajar en grupo.

Créditos

Elaboración: **Nancy Mora Mendoza**

Edición: **Tania Montenegro**

Ilustraciones, diseño y diagramación: **Ediciones Gráficas Las Lilas**

Una publicación de  **GRUPO Venancia**
Comunicación y Educación Popular Feminista

Con el apoyo de  **Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo
CONSEJERÍA DE ADMINISTRACIÓN LOCAL Y RELACIONES INSTITUCIONALES**

Matagalpa, Nicaragua • Agosto de 2016

El cuerpo como campo de batalla

Seguramente todas conocemos el famoso pasaje de la Biblia donde Eva tienta a Adán, y la relación simbólica que asocia nuestro cuerpo y sexualidad con el pecado original y la caída en desgracia de la humanidad. Aunque parezca increíble, las ideas hilvanadas a partir de este pasaje y desarrolladas en distintos libros religiosos, siguen presentes y han sido utilizadas a lo largo de la historia para pisotear nuestros derechos.

Nuestro cuerpo, y en consecuencia nosotras, somos vistas como un peligro por el hecho de nacer mujeres o por “incumplir” normas, según lo manda esta sociedad machista. Durante miles de años hemos sido golpeadas, maltratadas, violadas, quemadas en hogueras y culpadas de todo tipo de males, simplemente por ser mujeres.

Vivimos en una sociedad en la que se reconoce más la inteligencia racional (que se asocia con lo masculino) por encima de otros saberes y emociones (que se asocia con lo femenino). Esto promueve el menosprecio del cuerpo, pues se desvalorizan las sensaciones para dar paso solo a la razón excluyendo todo sentir, y donde la intuición, los sentimientos, la espiritualidad y todas las experiencias de vida que no se pueden explicar con la lógica y la razón son desatendidas, ocasionando así la subdivisión del cuerpo.

Como consecuencia nos desconectamos del cuerpo y nos aislamos de la propia relación con nuestro ser. Al vernos solo en relación con las otras personas, descuidamos no solo nuestra salud sino los efectos emocionales con los que vivimos a diario.

Esto nos causa mucho sufrimiento emocional, pues aun sintiéndonos mal de salud, hacemos las actividades diarias sin prestar atención a los mensajes de dolor e incomodidad que el cuerpo nos expresa, o la necesidad del descanso como parte del bienestar. También nos trae dificultades para defendernos ante agresiones o situaciones incómodas, y peor aún, cargamos con mucho miedo la posibilidad de reconocer y expresar libremente nuestros deseos sexuales para no desagradar, evitar ser señaladas, sancionadas, y a veces, revictimizadas dejando a un lado nuestro bienestar integral.

Los mandatos a partir de nuestro sexo

Desde pequeñas seguimos reglas impuestas por la cultura patriarcal que nos dice quiénes somos, qué debemos hacer y cuál debe ser nuestro lugar en el mundo. La sociedad nos dice si debemos tener muchos o pocos hijos e hijas, o cómo, con quién y cuándo debemos tener relaciones sexuales; adónde ir o de dónde no salir, qué placeres son buenos y cuáles son prohibidos para las mujeres, y hasta el peso y talla para considerarnos aceptables o deseables.

Muchas se someten a sacrificios para mejorar su apariencia y estar a la moda con tratamientos de belleza, tintes para el pelo, uñas postizas o dietas y cirugías en la cara, senos o nalgas que exponen su salud y vida. Estos mensajes moldean nuestra forma de ser mujeres y nos empujan a ser cuerpos obedientes a los que se les trata como objetos, en muchos casos sexuales. Se nos estimula más a cuidar nuestra apariencia y no nos explican cómo funciona el cuerpo y lo que se necesita para mantener su salud integral.

Es así que históricamente el cuerpo de las mujeres se ha valorado en relación a la belleza, como objeto de deseo, goce en la mirada del otro y en función de la maternidad. Desde estas valoraciones, tanto las iglesias como el Estado, se ponen de acuerdo para imponer sus leyes y normas sobre nuestros cuerpos, trayéndonos consecuencias que nos perjudican. En Nicaragua estas acciones se reflejan en:

- Penalización total del aborto: antes del 2008 en Nicaragua se permitía el aborto terapéutico (cuando peligraba nuestra vida) y en pleno periodo electoral el FSLN prometió a la Iglesia su respaldo si le apoyaba en su campaña.
- Incremento de casos de violencia, abusos sexuales y femicidios
- Ocupar el primer lugar en América Latina con mayor número de embarazos adolescentes



Que la sociedad...

- Respete los cuerpos, decisiones y vidas de las mujeres
- Nos eduque sin prejuicios ni roles que fomenten esa visión de nuestros cuerpos como objetos al servicio de otros
- Promueva respeto para que podamos caminar libres por las calles, sin acoso, ni miedos
- Deje de juzgar y condenar a las mujeres: mucho de lo que se condena en público se practica en privado



Que nosotras...

- Amemos, aceptemos y valoremos nuestro cuerpo tal y como es, sonreír cuando nos vemos al espejo
- Hagamos aquellas cosas que nos gustan y dan tranquilidad, disfrutarlo
- Estemos dispuestas a defender MI CUERPO. Cuidarlo física, emocional y espiritualmente
- Nos informemos para liberarnos de prejuicios y mandatos
- Creamos que tenemos derecho a elegir, vivir y expresar nuestra sexualidad como queremos
- Digamos NO cuando no queremos, haciendo que nuestra palabra se respete
- Nos aceptemos como seres sexuales, independientemente de la edad, con capacidad y deseo de experimentar y compartir placer, afecto y compañía
- Desarrollemos hábitos preventivos consumiendo sano
- Decidamos si queremos ser o no madres, cuándo y cuántos hijos e hijas queremos tener
- Disfrutemos del placer sola o acompañada
- Asumamos prácticas sexuales de mutuo acuerdo, donde el placer y la responsabilidad son compartidas
- Cuidemos la naturaleza, el planeta, para poder tener cuerpos sanos, pues de él obtenemos alimentos, agua, oxígeno... elementos imprescindibles para nuestra vida.

Guía para trabajar el tema

Este cuadro nos ayuda a organizar cada sesión de tres horas y media. Aquí presentamos una propuesta de cómo trabajar el tema con el grupo de mujeres, pero esta es solo una guía. Cada facilitadora puede cambiar o añadir aspectos que considere importantes.

Tema: Mi cuerpo, mi territorio: yo lo cuido, yo decido			
Objetivo general: promover la aceptación y amor al cuerpo y reconocer que es el primer espacio para nuestra toma de decisiones.			
Tiempo	Objetivo/ contenido	Cómo lo haremos (metodología)	Materiales
 10'	Presentación Introducción al tema	Bienvenida Dinámica de presentación: Reventando la chimbomba. Ubicarse en círculo diciendo Yo soy... revento mi chimbomba así... (Lleva un papel de color para el segundo ejercicio). Reflexión: hubo muchas maneras de reventar la chimbomba, ¿qué nos dice esto? Adivina, adivinador: hacemos cuatro grupos (con los papeles de color de las chimbombas) entregamos una adivinanza y les damos dos minutos. Si identifican que es el cuerpo... ¿nos costó identificar que esa era la respuesta? ¿Por qué nos cuesta identificar el valor del cuerpo? Si no aciertan: ¿por qué el cuerpo es el gran olvidado? ¿Por qué valoramos más unas partes del cuerpo?, ¿por qué segmentamos o "tuqueamos" el cuerpo? (esto porque en las adivinanzas a veces sale que es el corazón, etc.).	Chimbombas de colores con frase escrita dentro Adivinanzas escritas en papilitos
 20'			
 1h	Reconocer cómo valoramos los objetos en relación con nuestro cuerpo	Juego de roles con tres voluntarias: explicamos que cada una actuará un rol, que no tienen que ensayar, solo hacer lo que ellas creen. Motivarlas diciendo qué harías si... Grupo 1: simula el robo de un teléfono <ul style="list-style-type: none"> • Actuar cómo hace el ladrón para robar un celular • Actuar cómo hace un policía ante el robo de un celular 	Roles en tarjetas

		<ul style="list-style-type: none"> Actuar cómo hace una vecina-otra gente ante el robo de un celular Actuar como hace la persona a la que le roban <p>Grupo 2: simula el robo de una mochila</p> <ul style="list-style-type: none"> Actuar cómo hace un policía ante el robo de una mochila Actuar cómo hace una vecina-otra gente Actuar cómo hace la persona a quien le roban <p>Grupo 3: simula cuando a una mujer le tocan su cuerpo en la calle</p> <ul style="list-style-type: none"> Actuar cómo hace un policía cuando tocan el cuerpo de una mujer Actuar cómo hace una vecina-otra gente Actuar cómo hace la mujer a quien la tocan Actuar cómo hace el agresor para tocar a la mujer <p>Plenaria: después de cada presentación hacemos las siguientes preguntas para provocar reacciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Han escuchado o visto situaciones como esta? ¿Cómo reaccionó la agredida? ¿Cómo reaccionaron las otras personas? ¿Cómo reaccionó el policía? <p>Plenaria general: después de todas las presentaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿En qué momentos las mujeres reaccionaron? ¿En qué momento no hubo reacción de las agredidas? ¿Por qué creen que pasa? ¿Por qué estamos más claras de que los objetos nos pertenecen? ¿Por qué no reaccionamos de la misma manera cuando agreden nuestros cuerpos? ¿Por qué la población se extraña y ofende cuando una mujer reclama respeto hacia su cuerpo? 	
 10'	Aprender a conectarnos con nuestro cuerpo de manera saludable	Trabajo individual: entregamos una silueta y le indicamos que coloree la parte de su cuerpo que menos le gusta. A la vez reflexionan por qué creen que se da este rechazo y de dónde vienen esos mensajes.	Hojas de block con siluetas de mujeres dibujadas, marcadores, tape
 10'		Círculo de agradecimiento al cuerpo: nos ubicamos en un círculo y entre las que saben leer distribuimos las afirmaciones de agradecimiento al cuerpo. Cada una la lee en voz alta y pausada (ver Anexo 2).	
 30'		Plenaria: entregamos tarjetas y cada una escribe una situación con su cuerpo que no permitirá que siga pasando. Cada una comparte.	

 10'		Recomendaciones básicas de cómo cuidar el cuerpo	
 10'	Cierre	Ubicadas en círculo cantamos la canción <i>El cuerpo</i> (ver Anexo 3)	Papelógrafo con letra de la canción y audio
 10'	Evaluación	La facilitadora despide la sesión con la dinámica de las ventanas: pegamos las ventanas en el salón y la que quiera escribe. <ul style="list-style-type: none"> Hoy me di cuenta que... En una palabra defino el encuentro como... Para el próximo encuentro me gustaría... 	Papelógrafos con forma de ventana, marcadores, tape

Anexos

Anexo 1. Adivinanzas

- Tengo algo muy especial que me pertenece solo a mí... ¿Qué es?
- Nací con él y cambia con los años, gracias a él puedo hacer lo que hago... ¿Qué es?
- Con él me traslado de un lugar a otro, me relaciono con las otras personas, tengo sensaciones agradables y desagradables. Esa es su forma de avisarme si está bien o está mal... ¿Qué es?

Anexo 2. Ronda de agradecimiento al cuerpo

-  Gracias queridos ojos, porque me han hecho conocer el mundo, los colores, poder ver a la gente que amo y ver hasta cosas que no me gustan. Les agradezco por ser parte de mí.
-  Gracias nariz y olfato por permitirme conocer el mundo de los olores, por percibir los aromas agradables y desagradables, los que avisan que algo es bueno o que no te hacen bien.
-  Gracias querida boca porque me has permitido decir lo que pienso y lo que siento; por permitirme llevar el alimento a mi cuerpo, besar y expresar mi cariño o poner límites.



- Gracias a mi pecho que alberga los pulmones, mi corazón y mis senos de mujer. Gracias por el oxígeno, el palpitar de mi vida y la belleza de sentirme mujer. Aunque alguna vez no me he gustado o me recuerda cosas que no quisiera, por ahora solo me permito saber que existe para mí. Y solo digo, gracias.



- Gracias a mis manos, con ustedes recibo y expreso afecto o enojo, gracias porque acarician mi cuerpo y a las personas que aprecio. También con ellas en algún momento he hecho desprecios... gracias por estas mis amadas manos.



- Gracias a mi barriga, amo esa parte de mi ser que alberga los órganos internos que me dan vida... puede ser que a veces rechace mis *llantitas*, estrías o cicatrices que me recuerdan experiencias como embarazos, operaciones o excesos de hermosura. Si no lo acepto por ahora, me permito verlo y agradecerle porque es parte de mi historia.



- Gracias a mis caderas que son la parte fuerte que sostiene mi esqueleto, por redondear mi cuerpo de mujer. Gracias a mi vientre por la posibilidad de reproducirme, estando clara que solo es una posibilidad y no mi obligación. Mes a mes me recuerda que dentro de mí se viven ciclos y es señal de que estoy sana.



- Gracias a mi vulva, aunque la conozca mucho o poco y por lo que haya vivido: sea miedo o vergüenza, o quizá placer y orgullo. Gracias por existir para que yo pueda experimentar lo excitante que puede ser la vida.



- Gracias a mis piernas y pies que me llevan a todos lados, gracias porque he bailado, saltado, corrido y enredado con otro cuerpo. Gracias.

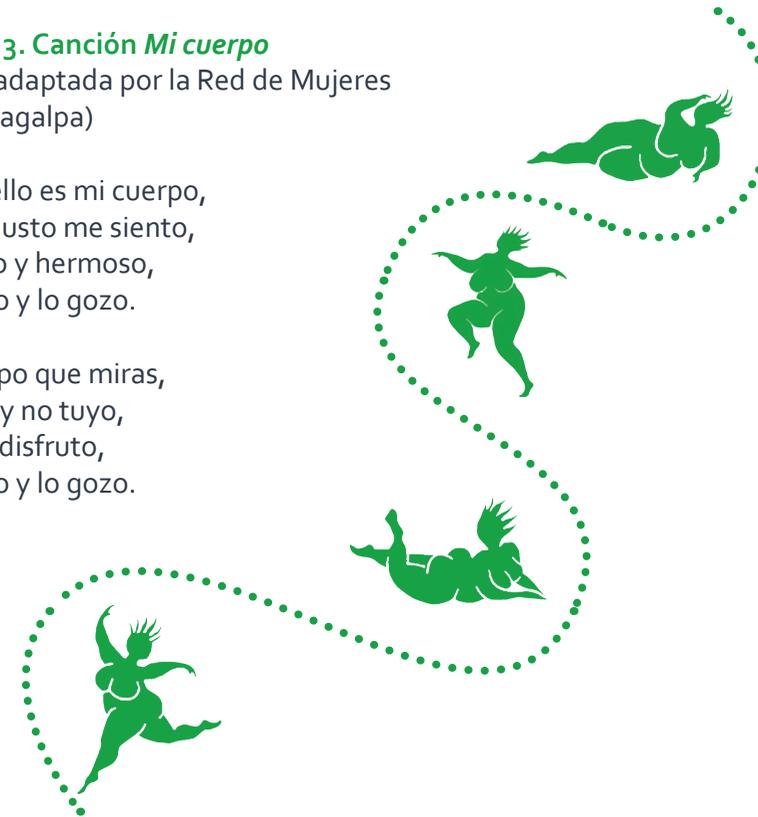
Cierre facilitadora: ahora me permito ver todo mi cuerpo y decir que estoy aquí, viva y entera. Tal vez hay partes de mi cuerpo que no acepte en este momento porque me conecta a experiencias difíciles, pero hoy me doy permiso para agradecer y sentir. Solo digo gracias, gracias por ser parte de mí.

Anexo 3. Canción *Mi cuerpo*

(Letra adaptada por la Red de Mujeres de Matagalpa)

Qué bello es mi cuerpo,
que a gusto me siento,
es lindo y hermoso,
lo cuido y lo gozo.

El cuerpo que miras,
es mío y no tuyo,
y yo lo disfruto,
lo cuido y lo gozo.



Bibliografía consultada

- Campaña por los derechos sexuales y reproductivos de Grupo Venancia, Nicaragua, 2006
- Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer: una guía para la salud física y emocional *Christiane Northrup*, Urano, 2003
- El trabajo sexual en Nicaragua / Apuestas políticas y caminos compartidos con los feminismos locales. *Bertha Massiel Sánchez, FCAM, Nicaragua 2015*
- Manual para facilitar procesos de empoderamiento de mujeres *Cosude, 2015*
- Mi cuerpo es mi casa: yo lo cuido, yo decido *Plegable de la Red de Mujeres del Norte Ana Lucila, 2015*

www.grupovenancia.org

 Tel. (505) 2772-3562 • Telefax 2772-4971

 venancia9@turbonett.com.ni

Buscanos en 



Agencia Andaluza de
Cooperación Internacional para el Desarrollo
CONSEJERÍA DE ADMINISTRACIÓN
LOCAL Y RELACIONES INSTITUCIONALES

