

# APRENDIZAJES DE NUESTRO PROCESO: INTERCULTURALIDAD, GÉNERO, SALUD AFECTIVA Y SEXUAL

NADIE  
APAGA  
MI VOZ



## Malika

### Espacios seguros y aprendizaje colectivo

Creamos un lugar de confianza donde pudimos hablar sin miedo ni juicios.

Antes de empezar, hicimos entrevistas y un pretest para entender nuestras realidades y saber desde dónde partíamos.

*"Pensé que era la única que se sentía así, pero escucharlas me hizo sentir menos sola."*

## Ana



### Nuestros objetivos

- Reflexionar juntas sobre nuestros derechos afectivos, sexuales y reproductivos, cuestionando lo que nos han enseñado.
- Sentirnos más seguras y fuertes, tanto individual como colectivamente.
- Contar nuestras propias historias para que nuestras experiencias sean vistas, escuchadas y reconocidas.

*"A los niños se les enseña a ser libres y a nosotras a servir. Es hora de cambiar eso"*

¿Qué es ser mujer?

¿Jugar con muñecas?  
¿Usar maquillaje? ¿Ser madre? ¿Menstruar?  
¿Cocinar? ¿Limpiar?

## Aye



¡Nos dimos cuenta que es una construcción en constante cambio!

No se trata del sexo con el que nacemos, sino de cómo la historia, la cultura, las luchas, las opresiones, la política, la academia y hasta nuestras propias vivencias moldean este concepto e impactan nuestras vidas y derechos.

### Metodología

Los talleres fueron muy participativos y dinámicos. Se desarrollaron con una metodología basada en conversatorios, dinámicas grupales, juegos, testimonios y narrativas.

A través de estas herramientas, abordamos las siguientes temáticas:

## Nohelia

### Identidad y orientación

Desde la infancia, se nos asignan roles y expectativas en función del sexo con el que nacemos, pero eso no determina quiénes somos realmente. La identidad de género tiene que ver con cómo nos sentimos y nos reconocemos, con la forma en que elegimos vivirnos, más allá de lo que la sociedad espera. Por su parte, la orientación sexual se refiere a quién nos atrae —aunque no todas las personas sienten atracción sexual hacia otras—. Comprender estas diferencias nos ha permitido cuestionar estereotipos, reconocernos en la diversidad y reafirmar que todas las personas tenemos derecho a vivir con libertad, sin prejuicios ni discriminación.

## Paula



*"Descubrí que mi cuerpo ha sido fuerte y resiliente, y ahora lo veo con más cariño"*

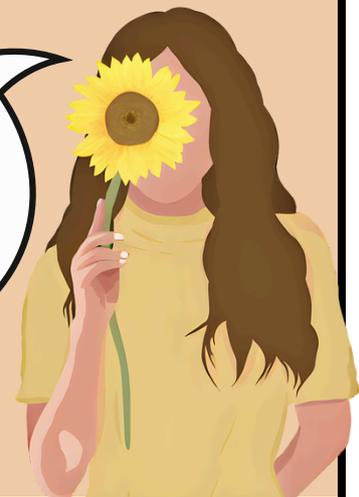
### Cuerpo y autoimagen

Cuestionamos los estándares de belleza impuestos por la sociedad que no nos representan, y aprendimos a mirarnos con amor y respeto como forma de transgredir esos mandatos.

*"Mirarme al espejo y decirme algo bonito fue difícil, pero lo logré"*

*"Toda mi vida me dijeron que debía verme de cierta forma, pero ahora quiero verme como yo quiera"*

## Gabriela



"Nunca me hablaron de mi cuerpo de esta manera, ahora lo veo con más respeto y curiosidad"

**Genitalidad**  
Aprendimos la diferencia entre nuestra genitalidad interna y externa. Descubrimos que el clítoris es un órgano tanto interno como externo, y está dedicado exclusivamente al placer.

"Es la primera vez, en toda mi vida que hablo de esto sin vergüenza...ahora puedo decir clítoris"



**Sexualidad y placer**

Hablamos sin filtros sobre mitos y tabúes que nos han limitado nuestra sexualidad. Aprendimos que el consentimiento y el placer son derechos. Reflexionamos sobre nuestra libertad para disfrutar y nos dimos cuenta de cómo la desinformación y no conocer nuestro cuerpo afecta a nuestra relación con el placer.

"Nunca hablé de sexualidad en mi casa, siempre fue un tema tabú"

"Pensaba que el placer era solo para los hombres, pero ahora sé que es un derecho mío también"



**Somo cíclicas**

La menstruación es un proceso natural, pero en casi todas las culturas está rodeada de algún tipo de tabú. Aprendimos a reconocer sus fases y su impacto en nuestras emociones y bienestar. También entendimos que el dolor intenso no es normal, pero la desinformación lo ha minimizado. A menudo, nuestras voces son deslegitimadas solo por menstruar, una forma de violencia que aún persiste.



**Saida**

**Desmitificando autoplacer y virginidad**

Nos enseñaron que la virginidad es "perder algo", cuando en realidad es solo un concepto impuesto por la sociedad. Aprendimos que el inicio de nuestra vida sexual no se define solo por la penetración, sino por cómo elegimos explorar nuestro cuerpo y nuestra intimidad. Descubrimos que el autoplacer es una forma sana y natural de conocernos, conectar con nuestro cuerpo y disfrutar sin culpa.



**Ermita**



**Violencia contra las mujeres**

Entendimos que la violencia no es solo física, también puede ser silenciosa e invisible.

Se manifiesta de muchas formas: física, psicológica, económica, sexual, vicaria, simbólica y obstétrica. Estas violencias ocurren en distintos ámbitos como la pareja, la familia, la escuela, la comunidad, las instituciones y el espacio digital. Reconocerlas es el primer paso para enfrentarlas.

**Amy**



"Creía que la violencia solo era física, pero ahora entiendo que hay muchas formas de control y abuso"

"No sabía que lo que viví era violencia hasta que lo nombramos en grupo"

**Interseccionalidad**

Aprendimos que no todas vivimos las mismas opresiones. Nuestra identidad está atravesada por múltiples factores como la raza, la etnia, la clase, la cultura y la orientación sexual, entre otras. Estas desigualdades se cruzan con el género y afectan a nuestra vida, haciendo que algunas enfrentemos barreras adicionales en el acceso a derechos y oportunidades.

**Yatta**



## Ángela

### Roles de género y maternidad

La maternidad es vista como el destino natural de las mujeres, pero aprendimos que ser madre es una opción, no una obligación. Reflexionamos sobre la importancia de la crianza compartida y la corresponsabilidad en el hogar.

*"Ser mamá no significa perderme a mí misma"*

*"Yo creía que tenía que hacerlo todo sola, pero ahora sé que pedir ayuda no me hace menos madre"*



### Redes de apoyo

Construir redes de apoyo entre mujeres nos fortalece y nos permite enfrentar juntas las dificultades. Aprendimos que apoyarnos, compartir nuestras experiencias y acompañarnos es clave para resistir y transformar nuestra realidad. No estamos solas: juntas somos más fuertes.

## María



### Autoestima y buen trato

Aprendimos que el buen trato empieza con nosotras mismas. Nos enseñaron a priorizar a los demás, a postergar nuestro bienestar y a normalizar el agotamiento. Hoy sabemos que cuidarnos no es un lujo, es una necesidad. Respetar nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros tiempos es un acto de amor propio y resistencia.

*"Nunca me dijeron que mi voz era importante, aquí aprendí a valorarla."*



### Autocuidado

No es solo consentirnos; también es poner límites, reconocer lo que nos hace bien y alejarnos de lo que nos lastima. Es rodearnos de personas que nos valoren, construir relaciones basadas en el respeto y darnos el mismo amor que ofrecemos a los demás. Aprendimos que, cuando nos cuidamos, nos fortalecemos y, al hacerlo, podemos sostener a otras.

## Bárbara



## Derechos a la sexualidad integral

Comprendimos que los derechos afectivos, sexuales y reproductivos son parte de los derechos humanos, y que están protegidos por marcos normativos a nivel nacional e internacional.

Reflexionamos sobre cómo la falta de acceso a información y servicios limita nuestro derecho a decidir sobre nuestra salud y nuestros cuerpos.

## ¿Cómo nos sentimos después del proceso?

"Creo que seguiremos cuestionando para exigir nuestros derechos"

"Me voy con más herramientas y con una red de apoyo que no tenía antes"

"Nos comprometimos a seguir aprendiendo y apoyándonos unas a otras"

"Esto no termina aquí, ahora sé que siempre puedo seguir creciendo"

"Nos sentimos más seguras y con más herramientas para defender nuestros derechos"

"Hoy me siento más fuerte, más libre y con más ganas de seguir aprendiendo"

"Descubrí que mi historia tiene valor y que al compartirla, ayudo a otras mujeres"

"Nos comprometimos a compartir lo aprendido con otras mujeres en nuestras vidas"

"No quiero que ninguna otra mujer pase por lo que yo pasé, por eso quiero hablar"

"Ahora entiendo que tengo derecho a recibir información sobre salud sexual sin tabúes"

"Contar mi historia en mis propios términos me hizo sentir más fuerte"

"Mi historia es válida y merece ser contada"

Queremos agradecer al equipo que nos ha acompañado en este proceso.

