

A large, vibrant watercolor splash in shades of red, orange, yellow, and blue serves as a background for the central text.

Flow

**Nuestros fluidos son una explosión expresiva de nuestros cuerpos.
Descubre tu **Flow!****

GUÍA PEDAGÓGICA

INTRODUCCIÓN

Con FLOW proponemos abordar un aspecto invisibilizado sobre nuestras sexualidades: los fluidos corporales. Algunos fluidos son casi imperceptibles, otros se expulsan como corrientes feroces y es imposible que pasen inadvertidos, en algunos casos intensifican nuestro placer y a veces nada tienen que ver con él, algunos surgen de forma involuntaria y otros son conseguidos a través de poner nuestra atención plena y de la práctica. Nuestros fluidos también pueden ser indicadores de salud. Reconocerlos y cuidarlos aporta mayores recursos para mantener una vida sexual saludable y placentera. Por otra parte, los fluidos corporales tiene la capacidad de generar emociones que influyen la vivencia de nuestra sexualidad: vergüenza, culpa, seguridad, alegría. Por todas estas razones, nuestro principal objetivo es contribuir con un granito de arena para ir erradicando tabúes y prejuicios sobre los fluidos, brindar información para que todas las personas puedan disfrutar de su sexualidad de una manera plena en el marco de ampliación de derechos.

En la presente guía pedagógica nos propusimos generar una herramienta que acompañe la exposición FLOW aportando recursos que posibiliten un mejor abordaje de la temática. Aquí, de manera complementaria, presentamos algunas definiciones de los distintos fluidos corporales para vincularlos con el placer, las emociones y la reducción de riesgos. Y a su vez, proponemos una serie de preguntas disparadoras y dinámicas para trabajar con grupos de adolescentes y jóvenes. También hemos incorporado recomendaciones de películas, libros y webs para aportar la mayor cantidad de recursos para profundizar en el tema propuesto.

La propuesta está enfocada desde una perspectiva de género e intercultural. Es decir, por un lado, se respetan las identidades de género, analizando y visibilizando un marco social con desigualdades por razón de género que atraviesa fundamentalmente la vida de las mujeres y de aquellas personas que transgreden o cuestionan el modelo hegemónico de las sexualidades. Hemos intentado referir a las experiencias de cuerpos trans y no trans, que puedan estar en camino de una transición sexo genérica, o tienen dudas al respecto. Lo mismo con las diferentes corporalidades, la multiplicidad de prácticas sexuales, de placeres y deseos, estrategias preventivas y emociones que puedan generar. También cabe tener en cuenta que, en la realidad de los cuerpos en procesos de hormonación o de reasignación genital, puede haber modificaciones en relación a la producción de fluidos y el desarrollo de las prácticas sexuales.

Por otra parte, nuestra perspectiva está comprometida con el respeto de la identidad cultural, asumiendo que existen no sólo prácticas sexuales sino también hábitos, creencias, representaciones simbólicas y modos de cuidado que varían en cada contexto social o núcleo de pertenencia. Por ello, lo que aquí presentamos es una guía pedagógica que no pretende ser exhaustiva, sino una hoja de ruta para profundizar sobre mitos y prejuicios que existen en torno a los fluidos corporales y las prácticas sexuales.

Lo que es cierto es que todos los cuerpos tienen la capacidad de generar fluidos y existen independientemente de la identidad de género, anatomía o procedencia que tengan. Los fluidos son denominados con diferentes palabras y se llega a ellos a través del ejercicio de diferentes prácticas y a través de las cuáles surgen diversas estrategias preventivas, formas de gestionar los placeres y las emociones.



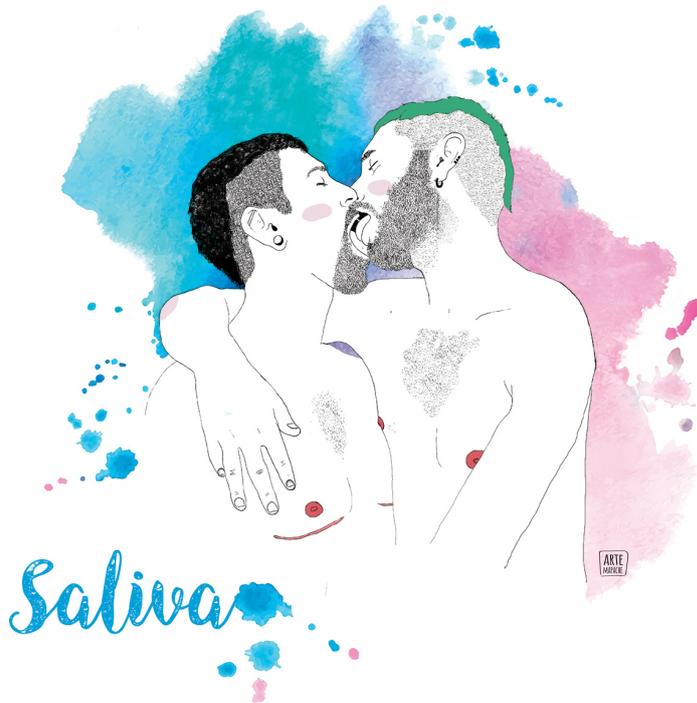
En relación a los riesgos hemos apostado por aportar información sobre las estrategias de prevención existentes a fin de que cada persona pueda valorar cuál se adapta mejor a sus intereses y necesidades. Consideramos que cada persona ha de disponer de la información y los recursos para tomar una decisión adecuada.

Resulta importante que el trabajo sobre fluidos incluya un lenguaje sensible e inclusivo, sabemos que nuestras palabras, la forma de expresarnos y la lengua tienen la capacidad de crear realidad y cambiar paradigmas, hacen que la sociedad y nuestros cuerpos puedan ser un territorio habitable y más seguro.

Invitamos y animamos a todas aquellas personas que acompañen el trabajo sobre fluidos, a estar receptivas y a que tengan en cuenta el autoconocimiento de cada adolescente y joven sin juzgar sus vivencias ni condicionar sus formas de ver el mundo, tienen un saber que hemos de potenciar. Una educación sexual integral, libre de juicios rígidos, en torno a la sexualidad y el cuerpo, que mantenga las preguntas como instancias para la reflexión es la mejor manera de abordar este apasionante tema.



FLOW



La saliva es un fluido orgánico propio de la boca que está compuesto por agua en un 99% y que desde la antigüedad se ha utilizado para limpiar heridas. Tiene una función lubricante porque posibilita el mantenimiento íntegro de la mucosa y ayuda a tener una correcta articulación de las palabras. La saliva siempre tiene la temperatura corporal.

Puede ser voluntariamente utilizada como lubricante durante las relaciones sexuales de penetración vagina-pene, pene-ano, con juguetes sexuales, frotación vulva-vulva y también en prácticas de autoplacer.

Para algunas personas el uso de la saliva en las prácticas sexuales puede ser muy erótica, en cambio, a otras puede producir incomodidad.

¿Qué sucede con la saliva y las infecciones de transmisión sexual (ITS)? La saliva es un fluido muy presente en los besos. ¡Una cosa importante! Besar, chupar, lamer el cuerpo de una persona no se considera una práctica de riesgo para transmitir el VIH. ¡La saliva no transmite el VIH! Podría transmitir otras ITS, como la clamidia o la gonorrea, pero sería muy difícil. Ahora, si se meten los dedos en el ano de una persona y, luego, se vuelven a lamer para seguir lubricando, se estaría entrando en contacto con restos de heces. No tiene riesgo de transmisión del VIH, pero sí lo tiene para la Hepatitis A (que tiene vacuna).

¿Y el beso negro? Consiste en estimular, lamiendo, chupando o acariciando el ano y la zona perianal. No se considera una práctica de riesgo para la transmisión del VIH aunque sí para otras ITS.

¿Y el cunnilingus? Significa lamer la vulva, el clítoris y la vagina, y en ausencia de menstruación y otras ITS el riesgo de transmisión de VIH es casi nulo. Para la persona que lo recibe no se considera una práctica de riesgo.

Si queremos utilizar protección en la práctica del sexo oral podemos usar un condón, banda de látex como barrera o un condón cortándolo por la mitad y por los lados.

Preguntas disparadoras

- ¿Los besos son parte de nuestra sexualidad?
- ¿Qué intercambio de fluidos puede darse al besar distintos orificios del cuerpo?
- ¿Se transmite el VIH a través de los besos con una persona con VIH?
- ¿Mediante el sexo oral se transmite el VIH?
- ¿Cómo me siento con la presencia de la saliva cuando mi sexualidad es compartida con otras personas?

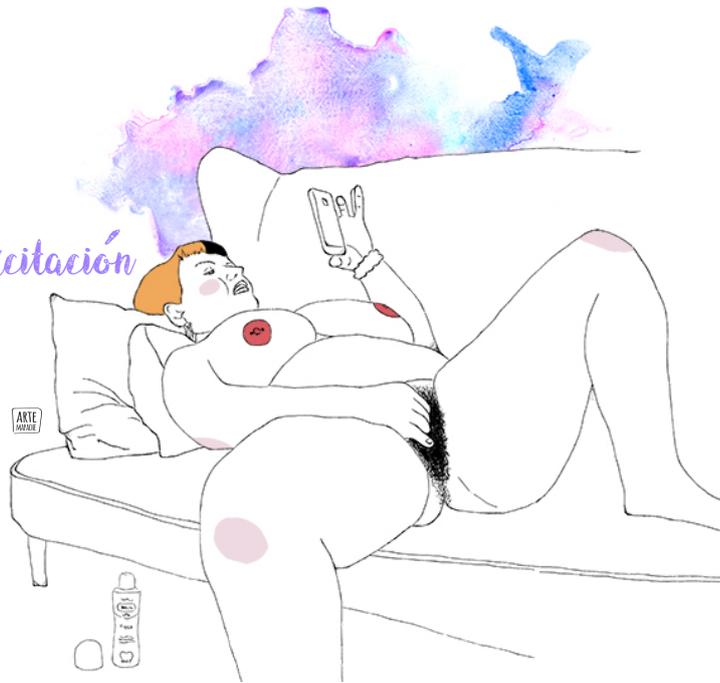
Dinámica: El riesgo cero no existe

Objetivo: Informar y sensibilizar sobre los riesgos de transmisión de infecciones

Materiales: Tarjetas de tres colores

Propuesta: Distribuir a tres grupos distintas tarjetas de tres colores, cada una de un color diferente. Las amarillas son la saliva, las verdes distintas las ITS (especificar cuál: VIH, Hepatitis, Sífilis, etc), y las tarjetas rojas las distintas zonas eróticas del cuerpo (vulva, ano, boca, orejas, axilas, pechos, etc). Juntar en tríos de colores y analizar colectivamente si hay o no riesgo de transmisión.

Flujo de la excitación



Las Glándulas de Lucy y Betsy, también conocidas como las Glándulas de Bartolino, están situadas al lado de la entrada de la vagina y producen cierta cantidad de fluido durante la excitación que sirve para lubricar toda la zona. También contienen feromonas que cumplen funciones similares a las feromonas del sudor: atraer a otras personas. La cantidad de flujo producido varía según la persona, algunas vulvas segregan menos y otras más, y esto no siempre es un indicador del nivel de excitación y deseo que se tiene. Una vulva muy húmeda no implica una hiperexcitación y una vulva seca no implica frigidez, ya que en el deseo sexual no sólo interviene la respuesta genital.

Sin embargo, es cierto que hay personas que pueden percibir la sequedad vaginal como un problema para el desarrollo de una vida sexual placentera. El uso de métodos anticonceptivos hormonales puede producir cambios en el flujo vaginal, un mayor grado de sequedad o molestias vulvovaginales.

El flujo de la excitación está relacionado con el placer y se puede utilizar para extenderlo a otras zonas de la vulva para estimularlas, ya sea el clítoris, los labios de la vulva, el periné, el ano o la entrada de la vagina. Para añadir más lubricación o jugar con olores, texturas y efectos también se pueden utilizar distintos tipos de lubricantes. ¿Sabíais que las prácticas de autoerotismo nos otorgan placeres que nos empoderan? Por eso, es muy importante conocer cómo funciona nuestro cuerpo, apropiarnos de nuestros genitales, sólo así sabremos qué nos gusta y qué no.

Este fluido, al lubricar la vagina, ayuda también a la penetración en prácticas sexuales. Es importante recordar que la penetración vaginal con pene sin preservativo es una práctica de riesgo para el VIH y otras ITS. Este riesgo existe tanto para quien penetra como para la persona que es penetrada.

Preguntas disparadoras

- ¿Alguna vez habéis encontrado información sobre el flujo de la excitación? ¿Dónde?
- ¿Qué sentimientos te produce una vulva húmeda? ¿Por qué a veces puede ser muy bonito y otras veces no tanto?
- ¿Sabías que algunos medicamentos producen sequedad vaginal?
- ¿Sabías que hay días que es probable que la vulva produzca más flujo que otros? ¿A qué puede responder?
- Cuando una vulva no tiene la suficiente humectación para una práctica sexual de penetración puede lastimarse. ¿Qué se puede hacer para evitarlo?
- ¿Puedes diferenciar el flujo vaginal producto de una excitación del moco cervical?

Dinámica: Conoce tu cuerpo

Objetivo: Promover estrategias de autoexploración y autoconocimiento que posibiliten el empoderamiento en el ámbito de la sexualidad.

Propuesta: En relación al flujo de la excitación se recomienda realizar prácticas de autoexploración en un espacio de seguridad, sola/o o acompañada/a, utilizando un espejo, una linterna o haciendo fotos de la vulva para identificar las glándulas de Lucy y Betsy. También se recomienda poner atención, en momentos de autoplacer o de prácticas sexuales compartidas, a las sensaciones y emociones que surgen en relación a este fluido. Una vez realizada la observación sería interesante dibujar tu vulva con todos los orificios que has podido distinguir. Para las personas con diversidad funcional se recomienda el apoyo o asistencia para los ejercicios relacionados con la autoexploración y autoconocimiento.

Sugerencias

Web. La Reapropiación del cuerpo: https://anarchagland.hotglue.me/?anarcha_lucy_betsey

Libro "Sexo para uno. El placer del autoerotismo". Betty Dodson. 1989.

Web sobre diversidad de vulvas: www.thevulgallery.com



El líquido preseminal es liberado por la glándula de Cowper —dos pequeñas glándulas localizadas por debajo de la próstata— y expulsado a través de la uretra. Es un fluido considerado lubricante natural que, esparcido por el pene, facilita y suaviza la fricción (manos, genitales, objetos).

Es un líquido claro transparente, que usualmente se puede notar en la punta del pene durante una erección, aunque no todos los cuerpos funcionan de la misma forma y no todas las personas excretan el líquido preseminal previo a la eyaculación. Es importante tener presente que no existe una cantidad de líquido preseminal determinado. El líquido preseminal no guarda una relación directa con la experimentación de un orgasmo, si lo hubiera.

El líquido preseminal se produce en momentos de excitación y se puede utilizar como lubricante para estimular el glande y otras partes del pene y de la zona genital. En algunas ocasiones la expulsión o presencia de este fluido es totalmente imperceptible, en cambio, en otros momentos puede generar incomodidad porque no hay control sobre su expulsión, su olor y/o su cantidad.

Las probabilidades de embarazo a través del fluido preseminal son menores que aquellas por medio del semen, pero no son nulas porque puede arrastrar espermatozoides que se puedan haber quedado en el conducto del pene. ¡Recordar que el pis, el líquido preseminal y el semen se expulsan por el mismo sitio! Una vez que el esperma que se encuentra en líquido preeyaculador entra en la vagina, puede fecundar un óvulo, incluso si el pene se retira antes de la eyaculación. Por este motivo, se ha de tener en cuenta que la “marcha atrás” no es un método anticonceptivo seguro.

Así como este fluido podría arrastrar espermatozoides, también puede contener virus y/o bacterias. En este caso, la única estrategia preventiva segura es utilizar métodos de barrera, ya sea mediante el uso de preservativos internos (para vagina o ano), como externos (para pene).

Preguntas disparadoras

- ¿El líquido preseminal es parecido al semen? ¿En qué se diferencian?
- ¿El líquido preseminal funciona como lubricación natural del pene?
- ¿El líquido preseminal es indicador de que pronto viene la eyaculación?

Dinámica: Descubre tu cuerpo

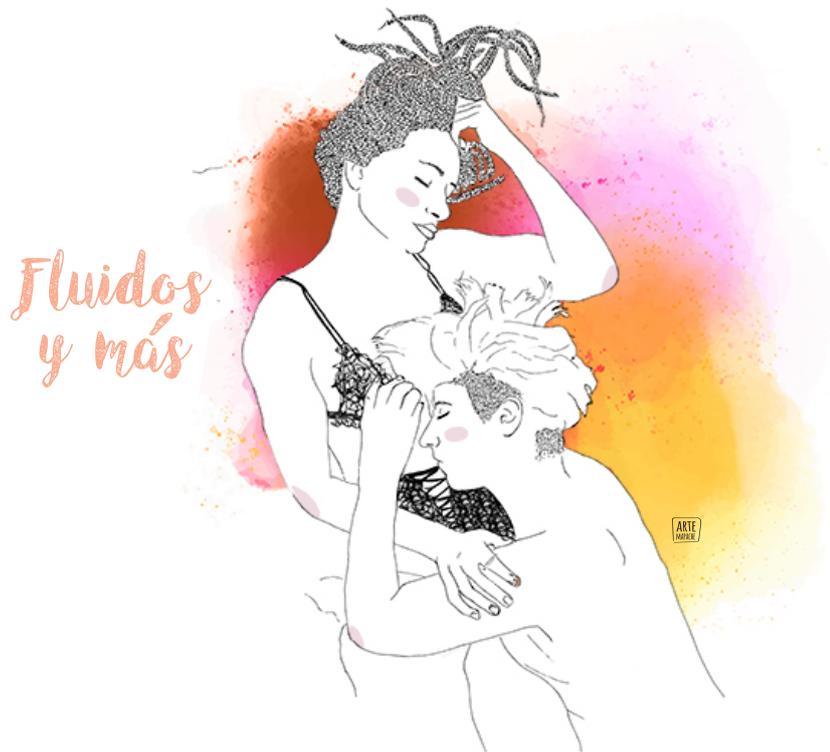
Objetivo: Promover estrategias de autoexploración y autoconocimiento que posibiliten el empoderamiento en el ámbito de la sexualidad y el cuestionamiento de la masculinidad hegemónica.

Propuesta: En relación al líquido preseminal se recomienda realizar prácticas de autoexploración en un espacio de seguridad, sola/o o acompañada/o, para identificar cómo es este fluido. También se recomienda poner atención, en momentos de autoplacer o de prácticas sexuales compartidas, a las sensaciones y emociones que surgen en relación a la presencia de este fluido. Para las personas con diversidad funcional se recomienda el apoyo o asistencia para los ejercicios relacionados con la autoexploración y autoconocimiento.

Sugerencias

Vídeo del Vello Público: ¿Cómo se pone un condón?
https://www.youtube.com/watch?v=Mv6W_L960AI

Vídeo de la Psicowoman. "¿Qué os pasa con los condones?"
<https://www.youtube.com/watch?v=FxrDtBga1k4>



En los diferentes encuentros y prácticas sexuales es posible que se presenten otros líquidos o secreciones como el sudor, las lágrimas o restos de heces, que pueden despertar diferentes emociones y movilizar nuestros sentidos. Están presentes en nuestro cuerpo y de alguna manera mantienen una relación con la sexualidad humana. ¿Sabíais que el placer anal que provoca la contención de caca se considera una parte muy importante en el desarrollo de la sexualidad infantil? Entre personas adultas también existen prácticas que contemplan el uso de la caca. Algunas personas se avergüenzan con su posible presencia en las prácticas sexuales, otras son conscientes de su existencia y aunque no les genera placer pueden gestionar su presencia sin malestar, y algunas encuentran placer y conocen los riesgos que puede tener para la salud sexual.

Los restos de heces se pueden hacer presentes como un residuo, manchando la ropa interior, los dedos, el pene o el dildo durante o luego de la penetración anal. Los besos en el ano pueden llegar a producir la misma suerte. ¡Esto no es grave! ¡Cualquier persona que implique su ano y recto en prácticas sexuales ha de saber que la presencia de la caca es una posibilidad!

Sin embargo, los restos de materia fecal pueden generar infecciones, especialmente causadas por las bacterias que puede tener la caca en contacto con la vulva por mala higiene o por prácticas sexuales con intercambio de penetración (ano, dedos y vagina). Si deseas intercalar la penetración es importante que cambies de dedo, juguete o condón.

Tanto el sudor, las lágrimas como los restos de heces no transmiten el VIH.

Preguntas disparadoras

- ¿Por qué crees que es importante cambiar el condón entre penetración anal y penetración vaginal?
- ¿Qué fluidos te producen rechazo? ¿A qué crees que responde eso?
- ¿Qué diferencia existe entre los fluidos corporales y la falta de higiene?
- ¿Crees que los fluidos corporales pueden ser eróticos? ¿Algunos sí y otros menos? ¿Cuáles y por qué?
- ¿Por qué algunos fluidos son considerados naturalmente sexuales y otros no?

Dinámica: ¿Y qué pasa con la caca?

Objetivo: Promover conductas que disminuyan el riesgo de transmisión de infecciones producidas por las heces durante las prácticas sexuales.

Material: Tarjetas (más de una de cada)

Propuesta: Presentamos diferentes tarjetas que están divididas en la siguiente clasificación:

- Partes cuerpo: Vagina, pene, ano, boca.
- Accesorios: Juguetes sexuales.
- Prácticas: Penetración anal, penetración vaginal, beso negro, sexo oral.
- Métodos de barrera: Condón para vagina/ano, condón para pene, cuadro de látex.
- “Fluidos”: Heces
- Acciones: Cambiar, limpiar.

Con todas estas tarjetas se pretende representar diferentes prácticas sexuales donde intervienen restos de heces, así como los métodos y las acciones para reducir los riesgos de transmisión de infecciones. Todo esto haciendo el máximo de combinaciones posibles y teniendo en cuenta la diversidad sexual, afectiva y de género, y planteando situaciones diversas donde las personas participantes se puedan sentir **i d e n t i f i c a d a s**.



El semen es un líquido viscoso compuesto mayoritariamente por líquido seminal y espermatozoides que se expulsa mediante la eyaculación a través de la uretra. Habitualmente, el semen se produce a partir de la pubertad cuando comienza a desarrollarse la capacidad reproductiva. El color habitual es blancuzco/transparente, su olor y sabor puede ser excitante o desagradable según cada persona. El semen almacenado en el cuerpo se elimina por sí mismo mediante estimulación genital y si no se eyacula durante un tiempo se suelen producir poluciones nocturnas o “sueños húmedos” para propiciar la descarga.

La próstata cumple una función imprescindible en todo este proceso: crea una parte importante del semen, ejerce presión sobre la uretra para que sea expulsado durante la eyaculación y es una gran fuente de placer. Es posible experimentar un orgasmo o sensaciones de placer mediante un masaje prostático a través del recto. Esta práctica nada tiene que ver con la orientación del deseo o la preferencia sexual, y se presenta como un tabú porque no corresponde con el modelo hegemónico de masculinidad establecido.

La cantidad de semen o la presión con la que puede ser expulsado varía de un cuerpo a otro, surge del cuerpo como consecuencia de un reflejo. Sin embargo, la fuerza, densidad y abundancia están fuertemente erotizadas en la cultura occidental sexista como indicadores de virilidad y potencia. También es el fluido con mayor protagonismo en la pornografía machista y se evidencia con prácticas que no siempre generan placer a todas las personas. ¡El semen no define a la persona ni al orgasmo que se ha tenido! De hecho, ¡Puede existir eyaculación sin orgasmo y también orgasmo sin eyaculación!

Por otro lado, hay que tener en cuenta que el semen es un fluido que puede transmitir el VIH y otras ITS. Por eso se recomienda el uso de métodos de barrera como el condón para pene y vagina, así como el despliegue de estrategias de reducción de riesgos, como podría ser reducir el número de veces que se eyacula durante la práctica sexual, realizar prácticas sexuales sin eyaculación o disminuir el número de parejas sexuales con las que se practica sexo no protegido.

El semen puede ser una fuente que proporciona placer en sí mismo, tanto para quien lo expulsa como para quienes acompañan la práctica sexual. A muchas personas les excita la ingesta de semen, la eyaculación sobre distintas zonas corporales o sobre objetos. ¡Es importante poner atención y ser conscientes que estas prácticas y placeres tienen que ser deseados y consentidos!

Preguntas disparadoras

- Si no eyaculas semen ¿Cuántas representaciones, imágenes y/o películas con semen has visto? ¿Dónde? ¿Qué te provoca? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el flujo campeón? ¿El más conocido y el más valorado?
- ¿Te parece equitativo la visibilidad del semen con respecto a los demás fluidos?
- Si eyaculas semen, ¿Alguna vez has sentido vergüenza por tu semen? ¿En qué situación?

Dinámica: El baile de los fluidos

Objetivo: Visibilizar y cuestionar la importancia del semen en la sexualidad en comparación con el resto de los fluidos.

Materiales: Bolígrafo y papel.

Proposta: Cada participante debe escribir en un papel de manera individual la primera idea asociada con las palabras detalladas a continuación: sexo, porno, valentía, embarazo, infección de transmisión sexual, vergüenza, sexo oral, amistad, sexy, vaginoplastia, placer, libertad, semen. Es posible repetir palabras.

Dejar unos minutos para reflexionar y luego hacer una puesta en común en torno a los resultados: ¿Qué conclusión podéis deducir sobre las ideas asociadas?, ¿Cómo ha sido imaginar y asociar las ideas y palabras?, ¿Fácil o difícil?, ¿Has escrito cosas similares que el resto?, ¿Crees que tenemos mucho repertorio para imaginar?, ¿Cuál es el fluido que más aparece? ¿Por qué crees que sucede eso?



La eyaculación de las vulvas o squirting se da en momentos de mucho placer y/o a través de un tipo de estimulación muy concreta. Es una expulsión de líquido producido por la próstata (que está enraizada en la uretra) y que sale por unos pequeños orificios que se encuentran al lado de la uretra. Las llamamos glándulas de Anarcha en vez de Skene como una práctica de reapropiación del propio cuerpo, y así quitar los nombres de todos aquellos médicos que utilizaron y ejercieron violencias sobre mujeres para poder desarrollar sus investigaciones ginecológicas. Anarcha fue una de las mujeres afroamericanas esclavas víctima de los experimentos de Marion Sims, maestro de Alexander Skene.

El color del líquido es blanquecino y su olor es muy sutil (cambia según lo que se come y del momento del ciclo menstrual), contiene fosfatasa prostática y glucosa. No es pis, tampoco es un orgasmo ni tiene por qué darse junto a él. A veces el líquido sale hacia fuera (por los orificios situados al lado de la uretra) y otras, se dirige hacia la vejiga (sale después al orinar). Para que se produzca la eyaculación, se puede estimular la pared frontal de la vagina.

Por desgracia, la eyaculación ha sido un gran tabú en los últimos años, a la vez que se ha representado de forma distorsionada en las películas porno.

Recordar que los genitales de los cuerpos con vagina producen 3 tipos de fluidos:

- El flujo de la excitación producido por las glándulas de Lucy y Betsey.
- El moco cervical que va cambiando de consistencia y color en las diferentes fases del ciclo menstrual.
- El líquido eyaculatorio producido por la próstata y expulsado por la glándula de Anarcha.

No olvidemos que existen tantas maneras de vivir la sexualidad como personas, la producción y expulsión de fluidos es particular en cada una. Es tan natural eyacular como no eyacular, tener un orgasmo como más de uno seguidos y esto puede ir variando a lo largo de la vida.



Dinámica: Reapropiarnos de nuestro cuerpo

Propuesta: Visualizar de forma grupal el vídeo Anarcha, Lucy, Betsey y otras chicas del montón: <https://vimeo.com/84837293>

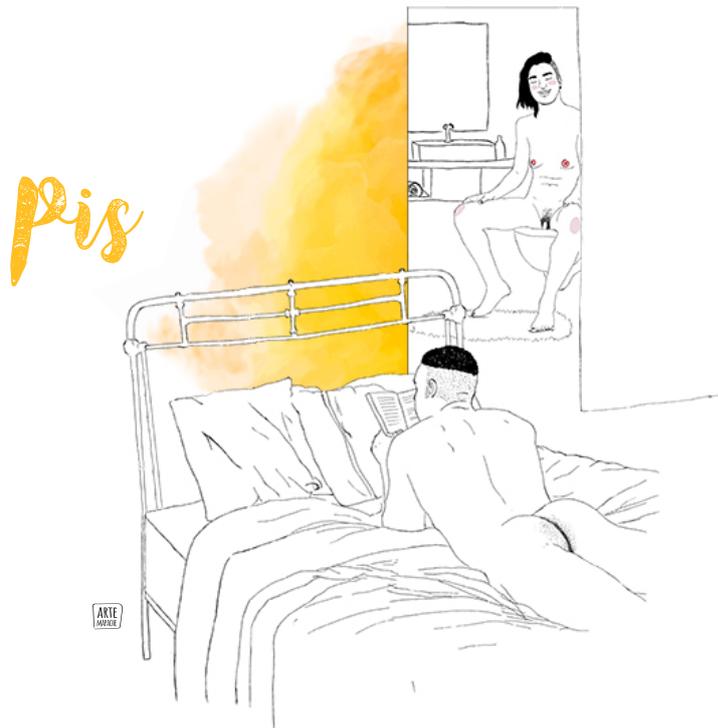
A continuación del visionado presentar diferentes preguntas disparadoras que posibiliten reflexionar sobre la eyaculación de los cuerpos con vulvas de forma colectiva:

Preguntas disparadoras

- ¿Sabías que las vulvas pueden eyacular?
- ¿Conocías la existencia de las glándulas de Anarcha? ¿Crees que son importantes para la salud y el placer sexual?
- ¿Alguna vez te has sentido avergonzado/a por tus fluidos? ¿Por carencia o por exceso?
- ¿Crees que es importante el cambio del lenguaje? ¿Por qué?
- ¿Consideras que aún suceden situaciones similares a las vividas por Anarcha?
- ¿Consideras que aún suceden situaciones similares a las generadas por Marion Sims?

Sugerencias

- Agua sagrada, **película documental**. Olivier Jourdain. 2016.
- Coño Potens. Manual sobre su poder, su próstata y sus fluidos. Diana J. Torres. 2015.
- **Vídeo** de la Psicowoman sobre la eyaculación de los cuerpos con vulva: https://www.youtube.com/watch?v=cRzGLA-YLv4&has_verified=1



La orina es un líquido amarillento generado por los riñones para expulsar sustancias tóxicas producidas por el metabolismo. El pis es expulsado a través de la uretra.

Es un fluido que forma parte de nuestra vida cotidiana. Vaciar la vejiga, antes, durante y/o después de cualquier práctica sexual ayuda a que se expulsen todos los residuos (esperma, bacterias, etc) alojados en los conductos internos, limpiando así las zonas internas mediante la eliminación de orina.

El pis puede estar presente como un elemento erótico en las prácticas sexuales, también hacer pis es una práctica que muchas veces se comparte en la intimidad con las parejas sexuales.

La presencia de orina en las prácticas sexuales no supone un riesgo para el VIH porque el pis no transmite el virus.

En relación al pis podemos vivir diferentes situaciones, se puede escapar un chorrito, tener incontinencia, o necesitar ir al baño en cualquier momento de la práctica sexual. ¡Esto es algo muy común! También es bueno saber que el sexo coital (penetración pene-vagina) puede producir cistitis y otras infecciones de las vías urinarias vaginales porque el pene empuja el ingreso de bacterias.

Preguntas disparadoras

- ¿Habéis considerado antes la orina como parte de las sexualidades?
- ¿Encontráis diferencias entre la forma y lugar donde hacen pis las diferentes personas?
- ¿A qué se deberá la diferencia?

DINÁMICA: Ranking de flujos más amigables

Materiales: Folios, bolis, colores.

Objetivo: Tener un acercamiento amigable a los fluidos propios.

Propuesta:

- Seleccionar tres fluidos en una escala de preferencia
- Apuntar cuáles NO han sido seleccionados
- Escribir aspectos positivos de los fluidos que no han sido elegidos
- Volver a hacer el ranking de tus flujos preferidos
- Constatar si algo ha cambiado.

Sugerencia

Artículo “Lo más contagioso es el miedo: cómo abordar las ITS sin alarmismo”.
<http://www.pikaramagazine.com/2017/05/miedo-its-alarmismo/>



El moco cervical es parte del flujo vaginal pero no es el mismo que se produce durante la excitación, es más, se producen en sitios distintos y tienen consistencias y texturas diferentes.

El moco cervical se produce en las criptas de las paredes del cuello del útero y sale al exterior a través de la vagina. Está relacionado con el ciclo menstrual, su densidad y color varía durante las fases del ciclo. Es el moco que se puede observar en las bragas en muchos momentos del ciclo y cuando se va al baño. En algunos contextos y culturas se ve como algo sucio, algo que genera asco y que se tiene que evitar o limpiar constantemente. Incluso las campañas publicitarias de métodos de gestión de sangrado lo plantean como algo sucio para que se use el protegésilip durante todo el ciclo. En muchos casos estos productos contienen químicos que dañan las defensas naturales de la vagina. La realidad es que es de gran importancia para el cuerpo ya que mantiene la entrada de la vagina libre de patógenos. Es un fluido que permite mantener limpio el entorno vaginal, impide la entrada de bacterias y equilibra el PH ácido de la vagina.

¡El moco cervical nos habla! Es importante que cada persona conozca sus fluidos porque permite descubrir muchas cosas. Es la manera que tiene el cuerpo de cuidarnos, de mantener el tejido húmedo y limpio. ¿Sabíais que el flujo vaginal tiende a cambiar muchísimo en los períodos de mayor fertilidad del ciclo? Si tu flujo está más viscoso y transparente como la clara de huevo puede que te encuentres en esos seis días del calendario en que tienes muchas posibilidades de quedar embarazada. Si tu flujo se ha vuelto rosado, puede ser el inicio de un embarazo. Si tu flujo vaginal se ha puesto amarillo verdoso, viene con picazón y olor fétido puede que la vulva se esté defendiendo de la Clamidia y Tricomoniasis, si se encuentra marrón con sangre puede que sean signos de Gonorrea u ITS. Así pues, ¡es importante que mires tus bragas para conocerte!

Preguntas disparadoras

- ¿Tenéis conocimiento sobre la diferencia entre el moco cervical y el flujo vaginal?
- Si no tienes vulva, ¿Cuántas bragas con flujo has visto? ¿Qué te provoca? ¿Por qué?
- ¿En qué se diferencian el moco cervical y el flujo de la excitación? ¿Podrías nombrar al menos tres diferencias?
- ¿Reconoces en qué momento del ciclo te encuentras observando tu moco cervical?
- ¿Has olido alguna vez el moco cervical? ¿Lo has probado?

Dinámica: Realizar prácticas de autoexploración en un espacio íntimo y de seguridad, sola/o o acompañada/o, para identificar cómo es el moco cervical en los diferentes momentos del ciclo. También se recomienda palpar el cuello del útero introduciendo los dedos en la vagina, con la ayuda de un espejo, un espéculo y una linterna. Abriendo la vagina puedes palpar y ver el cuello del útero, así se convierte en un espacio conocido que puede generar una relación más positiva con el cuerpo. Para las personas con diversidad funcional se recomienda el apoyo o asistencia para los ejercicios relacionados con la autoexploración y autoconocimiento.

Sugerencias:

- **Libro** “Diario de un cuerpo. La menstruación, el último tabú”. Erika Irusta.
- **Web** “Proyecto sobre el Cérvix”
<http://beautifulcervix.com/cervix-photo-galleries/photos-of-cervix/>



La sangre menstrual no ha sido estudiada históricamente y se ha entendido como un desecho del cuerpo cuando no se producía un embarazo. Sin embargo, la menstruación está compuesta de agua, lípidos, proteínas, hormonas como la progesterona y células muertas del endometrio. ¡Y hay más! Es una fuente de nutrientes y minerales con un fuerte contenido de células madres. La sangre menstrual es la única sangre que no sale del cuerpo a través de una herida.

Mantener prácticas sexuales mientras se está menstruando es una decisión personal y compartida entre las personas implicadas, las relaciones sexuales no siempre tienen que ser iguales, no hay que olvidar que existen muchas prácticas sexuales diversas y que es importante realizar aquellas que más te apetezcan en cada momento y situación. En algunos casos, para evitar manchas en las sábanas y/o en la ropa se toman algunas precauciones que permiten disfrutar de la sexualidad en este momento del ciclo. Por ejemplo, colocar toallas sobre la cama, utilizar agua oxigenada si hubiera alguna mancha o colocar sábanas desechables.

La masturbación puede ayudar a combatir las molestias que algunos cuerpos con vulvas pueden experimentar mientras menstrúan. Durante la regla, el útero realiza una especie de contracciones para que salga la sangre, estas contracciones son las que se pueden sentir y provocar alguna molestia. Durante la masturbación se genera un incremento de la irrigación sanguínea en la zona pélvica, el cuello del útero se expande y libera mucosidad cervical. Así es cómo se activan las hormonas, la adrenalina da oxígeno a las células, las endorfinas generan sensación de bienestar, así se contrarrestan estas sensaciones generada por la falta de estrógenos.

Hay otras hormonas que aparecen en la excitación, el orgasmo y también durante el parto y la lactancia. Las que destacan son las endorfinas y la oxitocina. Las endorfinas son los opiáceos naturales, son las que actúan cuando estamos sintiendo muchas sensaciones placenteras. También son inhibidoras temporales del dolor.

Algunas ideas en casos de masturbación mientras se está menstruando podría ser buscar un sitio cómodo, si no te quieres manchar puedes estimular sólo el clítoris, dejar la copa o otro método de gestión del sangrado puesto. Puedes utilizar tu imaginación, tu propio cuerpo, fantasías sexuales, imágenes o pornografía y explorar.

Si mantienes relaciones sexuales con penetración pene-vagina sin protección durante la menstruación hay posibilidad de embarazo. ¿Y eso por qué? Pues porque depende de los días que dure el ciclo menstrual y de lo regular que se tenga. Los días fértiles al mes no son muchos, pero si el ciclo menstrual es corto, por ejemplo de 21 días, podría coincidir algún día de sangrado con el día de la ovulación. En este caso, habría posibilidad de embarazo. También es importante tener en cuenta que la sangre es un fluido transmisible del VIH y que mantener relaciones sexuales sin protección durante la regla podría aumentar el riesgo de transmisión de este si es que la persona tiene el VIH y no está indetectable*

*Estar indetectable significa que una persona con el VIH tiene una cantidad de virus en sangre que imposibilita su transmisión a otras personas, esta situación se consigue a través de estar realizando de forma adecuada la terapia antirretroviral.

Preguntas disparadoras

- ¿Qué sentimientos te produce la sangre de la menstruación? ¿Alguna vez te has sentido muy feliz de verla? ¿Por qué?
- ¿Por qué crees que la sangre de una herida, un corte, de la nariz, o de una enfermedad es vista como algo menos desagradable que la sangre de la menstruación?
- ¿Qué comentarios habéis escuchado sobre lo que se puede o no se puede hacer con la regla?
- ¿De qué color es la primera regla?
- En las publicidades, ¿Cómo se transmite el mensaje de este fluido? ¿Creeis que es necesario representar la sangre menstrual de otro modo?

Dinámica: ¡Crea tu propia contra- publicidad!

En subgrupos se trabajará para crear una publicidad sobre métodos de gestión del sangrado menstrual que tenga como propósito ¡no vender nada!

Objetivo: Realizar un anuncio publicitario de higiene menstrual que no tenga el propósito de vender, sino de visibilizar la gestión del sangrado y cómo funciona este fluido de una forma respetuosa.

Materiales: Revistas, papel, tijeras, rotuladores, móvil, ordenador.

Propuesta: En grupo de tres a cinco personas pueden crear un anuncio gráfico, audiovisual, de radio en los que se transmita un mensaje en relación a la sangre menstrual que consideréis importante de visibilizar.

Sugerencias

- **Se recomienda** observar, oler y tocar la sangre de la menstruación.
- **Libro** "Viaje al ciclo menstrual". Anna Salvia. <http://viajealciclomensual.com>
- **Documental** "La Luna en tí". Diana Fabiánová.
- **Activismo trans** de la salud menstrual: <https://www.tonithetampon.com> y <https://www.instagram.com/tonithetampon/>

CONTINÚA EL FLOW

Ahora que ya tenemos más información sobre los diferentes fluidos y teniendo en cuenta que también pueden estar presentes diferentes sabores, olores, sudores, lágrimas y el uso de lubricantes os animamos a hacer una reflexión final sobre:

- ¿Qué emociones surgen con cada uno de los fluidos presentes en la exposición?
- ¿Podrías identificar y conectar cada fluido con una emoción o sentimiento?
- ¿Qué ideas se te han ocurrido al ver cada una de las ilustraciones propuestas?
- ¿Crees que hay algún tema que no hemos tenido en cuenta en el desarrollo de las escenas de la expo?

Dinámica: Siente tu flow

Materiales: Tarjetas de cartulina

Objetivo: Visibilizar y sensibilizar sobre las emociones y sentimientos que producen las diferentes secreciones corporales.

Propuesta: Se distribuyen en el suelo tarjetas de un tamaño A4, estas tarjetas representan diferentes sentimientos y emociones positivas, negativas y ambiguas: ira, rabia, sorpresa, vergüenza, interés, risa, angustia, tristeza, alegría, melancolía, euforia, tranquilidad, pudor, miedo, apatía, simpatía, curiosidad.

El grupo se desplaza por el espacio entre las tarjetas, quien dinamiza la sesión lanza oralmente los distintos fluidos. Cada persona circula y se aproxima a la tarjeta que relaciona con el fluido nombrado.

SUGERENCIAS GENERALES

- **Blog sobre sexualidad, relaciones y género.**
<http://lalore.org/>
- **Blog sobre sexualidad.**
<https://kitdelplaer.org>
- **Blog salud sexual, desde y para la comunidad LGTB+.**
<https://masmorbomenosriesgo.es/>
- **Programa de Betevé sobre educación sexual para adolescentes y jóvenes.**
Oh my goig:
<https://www.youtube.com/channel/UCTDwdnTAaBFHnRuQMmSla8g>
- **Cortometraje “Miedo” de Zinteta,** sobre los cánones estéticos y de belleza establecidos socialmente.
<https://www.youtube.com/watch?v=SCNCEDFhDaU>
- **Libro “El fruto prohibido. Historia social de la vulva”. 2018.**
Liv Strömquist. 2018.
- **Libro “Ética promiscua”.** Dossie Easton, Janet Hardy. 1997.
- **Serie “Indetectables”.**
<http://indetectables.es/>
- **Proyecto por la liberación del cuerpo y la belleza.**
<https://www.instagram.com/artemapache>
- **Guía de acompañamiento respetuoso para familias. Infancia y juventud trans.**
<https://chrysallis.org.es/wp-content/uploads/2018/10/GU%C3%8DA-B%C3%81SICA-OCTUBRE-2018-apaisada.pdf>
- **Glosario de términos sobre Diversidad Afectivo Sexual:**
<http://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisiones/sida/docs/GlosarioDiversidad.pdf>
- **Terminología de la sexualidad y el erotismo:**
<http://llengua.gencat.cat/ca/detalls/noticia/EI-TERMCAT-publica-la-Terminologia-de-la-sexualitat-i-lerotisme>

A MODO DE EPILOGO

Nos gustaría compartir algunas consideraciones finales sistematizadas para proveer la visibilización del flow desde una perspectiva amplia y de derechos humanos. Se trata de aquellos ejes que consideramos fundamentales en el abordaje de las sexualidades:

Perspectiva feminista: Esta mirada promueve la transformación de las desigualdades de género y cuestiona el modelo hegemónico de las sexualidades. Apostamos por un modelo con bases éticas en el terreno sexual que permita empoderarnos de los orgasmos, los deseos y las fantasías, porque andar en esta línea nos permite lograr la autonomía de nuestros cuerpos, el acceso a los derechos y el disfrute de una parte importante de nuestras vidas. Se han de visibilizar los comportamientos machistas que normalizan las relaciones de poder y que colocan a la mujer y a las personas que se encuentran fuera de la norma en una posición de vulnerabilidad, sumisión y como blanco fácil de violencias sexuales. La ampliación del espectro de las coreografías eróticas y sexuales promueve una mayor plenitud, y ayuda a desmontar los mitos y prejuicios que circulan en este ámbito. Así evitamos un modelo coitocéntrico donde la práctica sexual se reduce a la penetración vaginal, cuyo sentido y valor está básicamente limitado a la actividad del pene erecto y su eyaculación.

El placer en el centro: Históricamente el abordaje de las sexualidades se ha realizado a través de mensajes tanto estigmatizadores como culpabilizadores, mediante el discurso del miedo. Consideramos fundamental transmitir una visión positiva de la sexualidad y poner al alcance de la población adolescente y joven toda la información y los recursos disponibles para que puedan tomar sus propias decisiones desde la ética relacional, el autocuidado, los derechos, el autoconocimiento del cuerpo y el respeto. Si el placer está en el centro de nuestras intervenciones se da un espacio al autoconocimiento y el empoderamiento que permite gestionar nuestros propios límites, cuerpos y deseos, sólo así será posible construir prácticas y relaciones placenteras y saludables.

Enfoque intercultural: Se trata de detectar y tener en cuenta lo imaginarios simbólicos y representaciones sociales que circulan en el ámbito de las sexualidades y que se correlacionan con nuestro lugar procedencia y origen cultural, así como con nuestro entorno inmediato y grupo de pertenencia. Esta perspectiva nos obliga a cuestionar el etnocentrismo y a acoger la diversidad cultural.

Perspectiva interseccional: Existe una diversidad de corporalidades muy amplia que merece ser tenida en cuenta y ser parte activa de la vida pública: personas con diversidad funcional, asistentes sexuales, neurodivergentes, gordas, mujeres y niñas con pene, hombres con mamas, personas con género fluido, con genitales ambiguos, con distintos colores de piel, procedencias, orígenes culturales, creencias, posiciones sociales y trabajos. Las variables y posibilidades además se pueden producir en simultáneo en una misma persona y debemos reconocer las combinaciones particulares para formar imaginarios amplios y libres de discriminación.

Diversidad sexual, afectiva y de género: Cuando se abordan las sexualidades asumimos que existen una multiplicidad de prácticas, relaciones y deseos. Podemos distinguir más géneros que hombres y mujeres cis (hombres y mujeres trans, no binarias, agénero, género fluido, gender queer). Existen preferencias sexuales más allá de la heterosexualidad (lesbianas, gays, bisexuales) y también una multiplicidad de prácticas y deseos sexuales que exceden el coitocentrismo. Resulta fundamental detectar y eliminar el uso de estereotipos que supongan relaciones de subordinación-dominación y/o inferioridad-dependencia. La feminización de los gays, la masculinización de las lesbianas y la ridiculización de las personas trans resulta discriminatoria cuando se ejecuta fuera del contexto en el que las personas lo dicen de sí mismas o de otras.

Esperamos que todos estos lineamientos teóricos, sugerencias y propuestas nutran el trabajo en el abordaje de las sexualidades con la población adolescente y joven.

Info de contacto:

sexus@abd-ong.org
@sex_us_ Instagram