



guía en artes de descolonización corporal y ética del placer

UNFPA – COMPA

LLAMAR AL “AJAYU”, PARA EL RETORNO DEL CUERPO

*POR EL DERECHO AL PLACER SIN CULPA
POR EL DESARROLLO DE LA SEXUALIDAD SIN CADENAS
POR LAS IDENTIDADES PLURALES
POR LA NO VIOLENCIA*



CONTENIDO

CÓMO SON LAS COSAS	3
DESCUBRIMOS A TRAVÉS DE NUESTRO CUERPO	7
CÓMO DESCUBRIMOS NUESTRO CUERPO	8
QUÉ PODEMOS HACER A TRAVÉS DEL ARTE	9
<i>Cuerpos que crean</i>	9
<i>Cuerpo respeto</i>	11
<i>Cuerpo manifestación</i>	13
<i>Cuerpo-espacio político</i>	13
PARA PONER EN PRÁCTICA EL ARTE-CUERPO-RESPETO	15
REPARTO CONCEPTUAL	31

CÓMO SON LAS COSAS

- *Derecho a la información completa sobre la sexualidad.*

Cuando decimos 'silla' sabemos qué es eso: una silla; o si decimos 'Julia', lo mismo, es Julia. Las cosas, las personas, son nombradas y tienen ese aspecto, no necesitamos dar vueltas con otros nombres raros ni hacer juegos ni gambetas ni piruetas con las palabras. Pero cuando debemos decir 'pene', 'vagina', 'deseo sexual' (libido), 'placer', entonces es otra cosa. El lenguaje se hace denso, inventamos infinidad de apelativos, nombrecitos, metáforas, vacilaciones, muchos nombres que podrían llenar diccionarios íntegros.

No es que seamos creativas/os y nos encante los juegos de palabras, eso está bueno; pero lo concreto es que hablar de sexo y sexualidad sigue siendo un tabú y nombrar las cosas por su nombre no tiene una fácil resolución.

Entonces, no hablar directamente, es un síntoma de que no somos capaces de abordar el tema con claridad. Si le hacemos el quite, y no podemos hablar abiertamente del tema, se debe sencillamente a que tenemos MIEDO.

Tenemos MIEDO de hablar de muchas cosas, del narcotráfico, de la venta de órganos, de los raptos, de las desapariciones, del trabajo forzado, etc. Mientras más se esconde un tema, más miedo provoca; pero el inicio para solucionarlo es HABLARLO CLARO.

Somos presas y presos

Del miedo

Por eso

Disfrazamos nuestros sexos y todo lo referido a nuestra sexualidad.

Evitamos hablar de “eso”

Tenemos vergüenza y culpa

Una salida

Hablar claro

El MIEDO tiene muchas dimensiones en nuestra vida. AFUERA de nosotras/os, de nuestra corporalidad, está lo que dice la gente, las presiones sociales; y ADENTRO, en nuestro propio cuerpo, nosotras/os encarceradas/os, como parte de esa sociedad que acusa y encarcela la sexualidad. Nuestro cuerpo es la cárcel y nosotras/os sus carceleras/os.

El PLACER es el disfrute. Sentimos placer o disfrutamos cuando comemos, soñamos, lloramos, reímos, cuando jugamos fútbol, o abrazamos a quienes queremos, y mucho mas; o, traducido, sentimos placer con cada milímetro de nuestro cuerpo, porque somos una integralidad corporal; cuando miramos, tocamos, olemos, saboreamos, oímos, con los cinco sentidos, Y CON NUESTRO SEXO, porque es parte de nuestro cuerpo, que es uno de los placeres más disfrutados, pero sistemáticamente más escondido por siglos de historia de represión MORAL Y CORPORAL.

Las sociedades han relegado la sexualidad a un puñado de actos

físicos a los que han coronado con la CULPA y la VERGÜENZA.

Sentimos culpabilidad y vergüenza de admitir que nos gusta. Uno de los temores externos e internos es hablar del PLACER.

El PLACER también se presenta en dos niveles. Hacia AFUERA: comer algo rico, oler algo agradable, escuchar música, escuchar a nuestros/as abuelos/as contar una historia, el abrazo de nuestros padres y madres.

El placer hacia ADENTRO puede ser una dimensión de realización de una misma y uno mismo, placer de haber logrado metas, objetivos, un trabajo, una profesión, etc.

Pero también hay otros ofrecimientos de placer a través de nuestros cuerpos; es este el placer del que evitamos hablar, que abordamos con rodeos cuando está relacionado con la vagina y con el pene, esta dimensión sensorial que provoca un placer enorme está escondida y hay que dialogarla.

Somos presas y presos

De vergüenza y culpa

Por eso

Negamos ser sexualmente activos

Buscamos excusas como el alcohol ("borracho/a estaba, no me acuerdo)

No nos miramos a los ojos

No nos tocamos con libertad

Una salida

Liberar el cuerpo

El MIEDO y EL PLACER no hacen un buen equipo. El miedo nos impide la relación con nuestro propio cuerpo. Tenemos miedo a tocarnos y a tocar a otra/o, a experimentar con nosotras/os mismas/os; porque son siglos de murallas de miedo que niegan el placer con nuestro cuerpo.

Cuando queden liberadas todas las partes de nuestro cuerpo, no habrá mironas/es, no habrá racistas, ni tampoco cirujanas/os plásticas/os.

- *Derecho a vivir libre de violencia*
- *Derecho a vivir libre de toda discriminación*
- *Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada*

Somos presas y presos

De violencia y negación

Por eso

Nos negamos a nosotras/os mismas/os

Negamos a las/os otras/os

Juzgamos

Maltratamos

Una salida

El abrazo

Más allá de nuestras preferencias, de nuestras decisiones, somos seres humanos, si cerramos los ojos por un instante no habrá diferencia, solo cuerpos que buscan el calor de otros cuerpos. El rechazo a los otros cuerpos, la negación de sus derechos y libertades son actos violentos.

DESCUBRIMOS A TRAVÉS DE NUESTRO CUERPO

- *Derecho a decidir en forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad*

Descubrimos conociendo, sintiendo y aprendiendo.

Pero las maneras formales y clásicas de aprender sobre nuestra sexualidad están esclavizando nuestros cuerpos, atando nuestras bocas, callando nuestras voces, matando nuestra curiosidad, y condicionando nuestras formas de sentir placer. Es decir, se han escrito verdades hechas respecto a cómo sentimos placer y por qué buscamos el placer; se ha condicionado al punto de que “nos dicen al oído” como deben sentir placer los hombres y como las mujeres...

Nos han hecho creer que el único involucrado en nuestro aprendizaje es el cerebro. Los conceptos se han vuelto más importantes que la realidad de la que salieron.

“Piensen antes de actuar” nos dicen, y hemos dejado de darle importancia a nuestro instinto, a nuestra sensibilidad, a nuestra memoria y aprendizaje corporal. Es necesario, por eso, des-aprender para aprender con el cuerpo íntegro a través de sentidos, emociones,

sentimientos, sensaciones y la razón.

Si es así, ya no es una locura preguntarnos: ¿Conocemos a la gente a través del deseo sexual (libido)?

Y la respuesta es Sí, y conocemos con la libido – AMANDO... esa búsqueda de placer con responsabilidad.

Pero primero hay que des-criminalizar y des-penalizar el placer. El placer existe y el miedo nos lo arrebató.

CÓMO DESCUBRIMOS NUESTRO CUERPO

- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual
- Derecho a manifestar plenamente mis afectos
- Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad

Hay muchas maneras de volver a nuestro espíritu, re-encontrar nuestro cuerpo y en esta cartilla proponemos descubrir nuestro cuerpo a través del ARTE.

A través del ARTE exploramos la relación con la otra y el otro, con el colectivo. Exploramos nuestra dimensión placentera, despertamos la libido de una forma responsable, dialogada, con respeto de la intimidad propia y ajena.

La liberación del cuerpo no es sólo una voltereta del cuerpo, es ante todo una gimnasia del espíritu.

Descubrir nuestro cuerpo es ejercer la honestidad de nuestros deseos, sentimientos y emociones, y aprender a respetar las otras honestidades. Es ponerse en los zapatos de los demás.

QUÉ PODEMOS HACER A TRAVÉS DEL ARTE

Aprender sobre nuestra sexualidad necesita diferentes visiones. Qué tal aprender desde el arte. El taller artístico es un espacio de diálogo verbal y no verbal con uno mismo, con la otra, el otro y con el grupo.

Aprendiendo a hablar y escuchar desde formas verbales y no verbales con el grupo del taller, planteamos alternativas de diálogo con nuestros/as padres y madres, maestros/as y con la comunidad sin que se vuelva un diálogo violento.

El censura que crea miedo al placer es una práctica de poder. Si logramos abrir nuestra sexualidad de manera coherente desmoronamos el poder, la colonización y el patriarcado.

Cuerpos que crean

El Arte es una manera de conocer, interpretar y transformar el entorno a través de un proceso creativo, siendo la belleza un componente esencial.

Mucho se habla acerca de la pobreza como una limitación material,

pero poco de la pobreza como una limitación espiritual que empuja a la gente a conformarse y pensar que han perdido la capacidad de soñar y crear otra realidad posible más bella y más agradable.

Crear es utilizar nuestras habilidades corporales (manos, cerebro, pies, ojos, oídos...) para transformar lo que ya existe en algo diferente.

¿Pero dónde está la creatividad?, ¿acaso es sólo un proceso mental? Crear no es un acto mágico, ser creativa/o requiere de práctica, de condiciones, y el arte proporciona estas condiciones alimentando este aprendizaje.

Aprender es un proceso por el cual conocemos nuestro entorno, la naturaleza, a las/os otras/os como nosotras/os y a la sociedad en la que estamos para vivir y convivir, es un proceso vital.

Es el proceso mediante el cual los cuerpos dialogan, proponen y disponen, y por ello constituye el principio organizador de toda sociedad y de toda biología.

Aprendamos sobre nuestra sexualidad con el cuerpo, con la creatividad y con la fantasía.

Como disciplina artística utilizaremos el teatro, actividad que cumple la función de cuestionar y construir cuestionadores del mundo real así como es, para pensar en otro mundo posible así como nos gustaría que fuera.

Las técnicas utilizadas para hacer teatro, no constituyen nada nuevo: calentamiento físico, relajamiento muscular, exploración de las habilidades individuales, exploración de la composición en parejas, exploración grupal, etc.

Lo importante en este proceso es aprender a perder el miedo utilizando todo nuestro cuerpo. Nos defendemos de todo lo que alguna vez nos dio vergüenza: la espalda encorvada, cuerpos tímidos, mirada al suelo. Tarde o temprano se abre el cuerpo y nace un cuerpo nuevo.

Un cuerpo creador es el que se anima a romper con la barrera de las apariencias, es capaz de abrazar a otros seres humanos con la sola intención de encontrar alegría en el abrazo, es el cuerpo capaz de ponerse en lugar del otro y la otra, de contar historias e invitar a otros cuerpos a mirar, sentir y reflexionar sobre estas historias.

Cuerpo respeto

Perder el miedo a nuestros propios cuerpos, desde la mirada y el contacto con la otra y el otro, es aprender sobre la sexualidad.

Aprender a mirar – Trabajamos el acercamiento, porque no tenemos costumbre del acercamiento estrecho y con respeto, y cuando existe, con facilidad se vuelve algo morboso. Debe ser gradual sostener la mirada, el otro o la otra eres tú. Cuando el otro o la otra nos mira, descubre nuestros miedos, inseguridades, límites, pasiones, postura corporal, nos desarmamos porque nuestra mirada se expone a la mirada de la otra y el otro. A través de la mirada tú, eres el otro o la otra, y la otra o el otro eres tú. También aprendemos a confiar en la mirada del otro o la otra cuando los ejercicios indican que alguien cierre los ojos y otro guíe. Confiamos en los demás, permitimos que nos lleven; y para quien lleva, está la responsabilidad del cuerpo del otro o la otra.

Aprender a tocar – Los primeros contactos al tocarse son de mucha reserva. Claro, las chicas/os tenemos contacto en la cancha de futbol, de básquet, con otros juegos, pero de manera tosca y hasta agresiva. Por eso, aprender una relación suave, con respeto, acercarse al otro y acercar a ese otro u otra a tu contacto, hace estremecer nuestros cuerpos. La sonrisa nerviosa se convierte poco a poco en un contacto placentero porque es una dimensión nueva. Se siente bien, sentirse cuidada/o y respetada/o.

El cuerpo integro va adquiriendo otras destrezas; de decir, hablar, expresar, y así se va abriendo de a poco. Nace un nuevo lenguaje. Es un redescubrimiento del cuerpo y a través de él, de uno mismo, del entorno inmediato, de los otros, de la realidad, del contexto, de la historia, etc.

Abrir el cuerpo – Las bisagras de una puerta, de tanto repetir mecánicamente su maniobra, acaban rechinando. Ocurre lo mismo con nuestro cuerpo, tanto con lo físico como con las sensaciones y lo mental. Cuerpos cerrados, cabezas gachas, no es frío ni la naturaleza andina, es fundamentalmente el miedo. Los ejercicios abren los cuerpos y nace un cuerpo nuevo, abierto. El juego lo permite, esquivamos la rigidez y exploramos el asombro. El asombro de reconocer la existencia de otros lenguajes posibles, de un cuerpo existente que dice cosas sin necesidad hablar.

Cada cuerpo es una enciclopedia de sentidos ocultos, símbolos, imágenes, mensajes, cerrados con un batallón de candados. Los abrimos uno a uno. Luego el juego se amplía a tres cuerpos, y posteriormente a más, hasta lograr cuerpos colectivos, todos y

todas como un cuerpo y cada uno en el cuerpo de todos. Todos en un mismo cuerpo.

Cuerpo manifestación

Invitamos a la creatividad y viajamos a mundos fantásticos, futuristas y propositivos.

Con nuestros cuerpos y mentes preparados, pasamos al reconocimiento y desarrollo de algo más: el reconocimiento del cuerpo del otro y de la otra.

A través de nuestros cuerpos creamos y producimos OBRAS DE TEATRO. Ser productor/a de arte tiene muchos efectos, modifica la forma en que nos vemos a nosotras/os mismas/os, la forma en que vemos a los otros y otras; las relación con el entorno se va convirtiendo en una relación de respeto, cariño y reconocimiento.

Cuerpo – espacio político

Nuestro cuerpo es nuestro primer espacio de decisión política, lo que decidamos hacer ahora, influirá en nuestro futuro. Primero nos planteamos una política con nosotras/os mismas/os ¿cuál es la política que aplico a mi propio cuerpo? Puedo explotarlo, descuidarlo, someterlo a trabajo forzoso, embriagarlo, maltratarlo. ¿Qué quiero de mi cuerpo de aquí a unos meses, a un año, a cinco, a una década, cuando tenga 50, cómo quiero que se vea, dónde lo visualizo? Y desde nuestros cuerpos como mi primer espacio de decisión política, nos

preguntamos cuál es nuestra política de relación con los otros cuerpos que nos rodean, cómo me gustaría ver los cuerpos de mis amigos/as, de mis hermanos/as pequeños/as. En ese momento proponemos lo que nos gustaría hacer, lo que podría cambiar y mejorar y nuestros cuerpos se convierten en micrófonos, en mis múltiples voces.

Nuestros cuerpos crean, producen, se manifiestan y abren un nuevo espacio político desde la cotidianidad. A través de nuestro cuerpo hablamos con las otras personas, proponemos y decidimos.

Nuestro cuerpo es bello y provocador, y cuando se siente libre, convierte los temores en propuestas y en demandas; desde formas bellas proponemos cómo queremos ejercer nuestros derechos.



PARA PONER EN PRÁCTICA EL ARTE-CUERPO-RESPETO

Talleres de pedagogía artística con teatro

Nº DE SESIÓN	SESIÓN 1
MODULO I	PEDAGOGÍA ARTÍSTICA
OBJETIVOS ARTÍSTICOS	Integrar al grupo Lograr lazos de confianza
OBJETIVOS TEMÁTICOS	Entender la pedagogía artista Introducir el cuerpo como herramienta de aprendizaje
DESARROLLO	PRESENTACIÓN El o la educadora se presenta de manera teatral; se refiere al escenario como un espacio donde las actrices y actores no son personas especiales, sino que cada persona que ingresa es una actriz o actor especial. De manera simbólica, expande el escenario rodeando a todo y a todas/os los que se encuentran en él. Explica que una vez dentro deben crear reglas de convivencia, tomando en cuenta que es un taller artístico, creativo y de liberación corporal. ¿Cuáles serán las reglas que nos guíen? En papelógrafos se anotan las propuestas de los participantes Una vez que se hayan escrito las reglas, el o la educadora invita a todas/os a ser coherente con sus propuestas. Empieza el taller explicando tres elementos fundamentales de la pedagogía artística con la disciplina de teatro: <i>Primer elemento.</i> El instrumento más importante para la actriz y el actor de teatro es su cuerpo; a través de él se manifiesta, se expresa, y no sólo con palabras. “EL CUERPO HABLA” y hablaremos a través del cuerpo, así que todas/os empiezan a caminar por el espacio escénico tomando atención a sus cuerpos, en silencio sentimos nuestros pasos, movimientos y lo hacemos con cariño, nuestro

cuerpo nos gusta porque nos permite abrazar, besar, acariciar, dar la mano, mirar. Hacemos un alto (la consigna es CONGELADOS).

Segundo elemento. A través del cuerpo en el teatro se cuentan historias, todo lo que se hace en teatro tiene una intención o razón de ser, así que, cuando volvamos a caminar tendremos una intención individual (apuro, cansancio, alegría, etc.). Se hace un nuevo alto y se pregunta a las/os participantes a dónde van y con qué intención. Si es que no se notan las intenciones el o la educadora propondrá algunas: cansadas/os yendo a la cama, apuradas/os yendo al baño, molestas/os a reclamar una infracción. En cada una hace un alto para preguntar a alguien el antes y el después de la acción. Luego su única intención es RESPIRAR, respiran conscientemente, de manera profunda y espaciada, pregunta por qué es importante respirar. EL CUERPO CREA HISTORIAS.

Tercer elemento. El teatro es un espacio de imaginación y aprendizaje. Así que el o la educadora pide que se dividan en dos grupos; un grupo representará a las moléculas de oxígeno, y el otro a las moléculas de dióxido de carbono. La o el educador pregunta: ¿Si las moléculas de oxígeno fueran personas, qué clase de personalidad tendrían éstas, y qué clase de personalidad tendrían las moléculas de dióxido de carbono? Nos introducimos colectivamente a estas caracterizaciones, nos imaginamos las fosas nasales. Cuando hagamos el intercambio, las que eran moléculas de oxígeno se convierten en dióxido de carbono y viceversa. La consigna para este momento es disfrutar y jugar en serio. EL CUERPO CREA, APRENDE, DIALOGA, ENSEÑA.

EL APARATO RESPIRATORIO

Hacemos un alto en la dramatización, y la educadora o el educador, sea hombre o mujer, o una combinación cualquiera de estos dos sexos, pregunta cuál será el curso completo de la respiración; pide que se forme un círculo, y que, cerrando los ojos con la música suave se tome conciencia del curso del aire en nuestro cuerpo, tanto en la inspiración como en la espiración. Como en un espejo colectivo tocamos las partes del cuerpo que intervienen, luego las tocamos y las nombramos. Recordamos la importancia del diafragma en el proceso respiratorio y como herramienta para potenciar la voz.

CIERRE

Hablemos de la sesión: ¿cómo se han sentido en general?

Trabajo individual (responden en hojas de papel):

¿Qué relación existe entre arte y educación en la dinámica de hoy?

¿Qué les llamó la atención de la manera de aprender de hoy?

Encuentran en las cartillas los conceptos de **ARTE**, **CREAR** y **APRENDER**, léelos y piensa si te gustaría acotar algo o preguntar algo acerca de ellos.

¿Qué les gustaría compartir de sus reflexiones individuales?

¿Qué les gustaría profundizar?

No nos interesa el arte de la contemplación y los egos individuales. Nos interesa el arte para la transformación individual y social.

RECURSOS

Marcadores

Maskin

Paleógrafos

La cartilla

Hojas bond tamaño carta

Bolígrafos

Cámara fotográfica

N° DE SESIÓN	SESIÓN 2
MÓDULO II	PROCESO DE APRENDIZAJE EN LA PEDAGOGÍA ARTÍSTICA
OBJETIVOS ARTÍSTICOS	Aprender a relajar el cuerpo. Prepar el cuerpo para la composición de personajes y situaciones.
OBJETIVOS TEMÁTICOS	Trabajar planos de educación (cognitivo, afectivo y conductual). Identificar el proceso de aprendizaje integral.
DESARROLLO	RELAJACIÓN Echados/as en unas colchonetas, dejándose llevar por música suave. Respiran profundamente y hacen un recorrido mental de sus cuerpos, el o la educadora va mencionando partes específicas. Exploran sus capacidades. Destronan al cerebro y se dejan llevar por las imágenes que el cuerpo nos regala. Tenemos entonces mente y cuerpo, cuerpo y mente, un cuerpo integral saneado, articulado, predispuesto a la creación artístico corporal. CALENTAMIENTO Caminando activamente por el espacio al ritmo que marque un yembé, cada que se encuentren con alguien en el espacio... Se dan una mirada sin gestualización en forma neutra y siguen al compañero siguiente. Se miran gestualizando alegría y siguen al compañero siguiente. Se miran gestualizando odio y siguen al compañero siguiente. Se miran gestualizando sin decir un hola (asentando la cabeza) y siguen al compañero siguiente. Se miran, se saludan tipo militar y siguen al compañero siguiente. Se miran, se saludan con un solo brazo hacia arriba y siguen al compañero siguiente. Se miran, se saludan con los dos brazos hacia arriba y siguen al compañero siguiente. Se miran, se saludan con los dos brazos hacia arriba, saltando de alegría. PERSONIFICACIÓN El o la educadora explica que el teatro es un espacio de imaginación, creación y representación. Aclara que el teatro nos puede permitir ser otras personas, pero que al mismo tiempo debemos jugar con la credibilidad de nuestra propuesta corporal.

Buscan a alguien en el espacio, alguien que les simpatice. Caminarán dispersas/os por el espacio, cuando el o la educadora diga ya!, se buscarán con la mirada, sin acercarse corporalmente; luego siguen caminando por el espacio, pero conectados por la mirada.

Sin perderse de vista, experimentan miradas de ternura, se imaginan que la persona a quien miran es su hija o hijo, su hermanita/o menor, su mamá o papá, etc. La intensidad de la mirada cambia y sienten que es alguien a quien no soportan, que no quisieran tener cerca. Se pide que hagan un alto, que sus cuerpos se acerquen lo más posible; el reto es que deben creer que la persona a quien miran es especial, alguien que les gusta como pareja. Se miran coqueteando, procuran reflejar en el cuerpo su estado de emoción (enamorados), es una composición individual. Vuelven a caminar por el espacio. Cuando el o la educadora lo indique deben correr hacia sus parejas, como si se tratara de la persona de la que están enamorados y deben abrazarla.

CIERRE

¿Cómo se han sentido?

¿Qué piensan de los ejercicios, hubo algo que les incomodó? (el o la educadora debe observar cuidadosamente las actitudes de la última parte de la dinámica de personificación, sobre todo de las parejas que eran del mismo sexo. Si las actitudes fueron de rechazo, naturalidad o neutralidad, traerlas a colación y hablar al respecto)

Hablemos del amor

¿Qué es?

¿En qué parte de nuestro cuerpo lo experimentamos?

Recurrir a la cartilla y leer ¿CÓMO DESCUBRIMOS A TRAVÉS DE NUESTRO CUERPO?

¿Qué opinan de esta lectura? El o la educadora les pide que más que aceptarla, encuentren argumentos para debatirla.

Y así como debatimos acerca de cuál es el lugar del amor en nuestro cuerpo

¿Cuál es el lugar del conocimiento en nuestro cuerpo?

Formamos dos grupos, creando un debate al respecto.

RECURSOS

Yembé

Aparto de música

Colchonetas

Cartillas

Cámara fotográfica

N° DE SESIÓN	SESIÓN 3
MÓDULO III	SEXO, SEXUALIDAD, PLACER
OBJETIVOS ARTÍSTICOS	Profundizar herramientas de construcción de personajes. Componer individualmente, en parejas y en grupo.
OBJETIVOS TEMÁTICOS	Profundizar y discutir los conceptos de sexo, sexualidad y placer. Contextualizar los conceptos en el lugar de residencia de los participantes.
DESARROLLO	MOTIVACIÓN Al entrar al salón habrán papelógrafos distribuidos en dos grupos, que los participantes deben responder, pero haciendo un esfuerzo por exponer toda la carga de prejuicios que hay en su contexto: Qué es el beso. Qué es el sexo. Qué es la caricia. Qué piensan de ellas. Qué piensan de ellos. Como se visten las mujeres. Cómo se visten los hombres. Qué es ser mujer en... (nombre del lugar donde se desarrollen los talleres)... Qué es hombre en... (nombre del lugar donde se desarrollen los talleres). Los dos grupos estarán formados por sexo: mujeres vs. varones. Dejamos los resultados para el final de la sesión. PEGA PEGA: Todos corren, la que la lleva toca a su primera presa y ésta se queda pegada al cuerpo de su perseguidor/a, justo en el punto que fue atrapado/a. Ahora ambos, así pegados, persiguen a su próxima víctima. Este correteo continúa hasta que todos los participantes quedan pegados. SENSIBILIDAD SENSORIALIDAD Todas/os las/os participantes, formando un círculo, le vendan los ojos a una/o de ellas/os, a quien luego se le pide que de unas vueltas, y que avance; cuando ésta/e llega a la primera persona, el compañero que tenga delante debe guiarlo hasta otro punto de la ronda; cuando llega a la siguiente persona debe abrazarla y quitarse la venda para dársela. Para agregar dinamismo, se vendará a más de uno, pidiendo siempre que se haga con mucho cuidado. (Observar reacciones de los participantes; su comportamiento, si ríen o están nerviosos/as, etc.) LIGAS Las/os participantes escogen un lugar en el espacio; en frente estará el o la educadora, y todas/os con la vista hacia esta persona. Deben imaginar que hay varias ligas en su cuerpo, ya sea en sus

pies, nariz, boca, lengua, rodillas. Cuando la o el educador les diga que una liga está jalándoles de la cabeza, ellas/os deben imaginar y sentir la presión de las ligas imaginarias en sus cuerpos; un truco es tensionar la parte indicada. Se repite con varias partes de cuerpo. Se puede también combinar ligas y construir personajes a través de ellas, así nos imaginamos las ligas que manejan a una o un soldado, a un o una modelo, a un o una futbolista, etc. (como marionetas)

DOGMAS Y DOCTRINAS

En la técnica de fotografía, imaginamos que estamos construyendo una foto novela y que debemos armar las historias en 10 fotografías. Se divide a las/os participantes en grupos. Las consignas se reparten de manera discreta a cada grupo.

Grupo 1.- Recrean la vida en un monasterio (con monjes o monjas)

Grupo 2.- Recrean la vida en un burdel, cabaret, foco rojo, antro gay.

Grupo 3.- Recrean un matrimonio (en la religión y/o cultura que quieran) con tres momentos: el Antes, el Durante y el Después.

Construyen las 10 fotografías y las representan para el conjunto de las/os participantes.

CIERRE

¿Cómo se han sentido? ¿Hubo algo que les gustara en especial o algo que les incomodará?

¿Qué opinan del contacto? ¿Qué han sentido al hacer las dramatizaciones y al verlas, qué piensan al respecto?

A partir de las dinámicas, animémonos a hacer una construcción de tres conceptos de sexo, sexualidad y placer desde lo que sabemos y sin temor a expresarlo.

Contrastamos nuestros conceptos con los papelógrafos que trabajamos al iniciar la sesión.

Iniciamos el debate de las contradicciones, tratamos de aclararnos: qué pasa con los conceptos y con nuestra realidad cotidiana.

Leemos el primer título de la cartilla ¿CÓMO SON LAS COSAS?. Y cerramos el debate con nuestras apreciaciones después de la lectura.

RECURSOS

Cartillas

Papelógrafos y catulina

Marcadores

Pañoletas, telas y sombreros

Tijeras y cinta adhesiva

Cámara fotográfica

N° DE SESIÓN	SESIÓN 4
MÓDULO IV	DERECHOS SEXUALES
OBJETIVOS ARTÍSTICOS	Explorar el contacto creativo. Explorar las capacidades de composición y diálogo de los cuerpos.
OBJETIVOS TEMÁTICOS	Profundizar el concepto de Derechos. Recordar los derechos sexuales. Analizar nuestro ejercicio de derechos sexuales, vulneraciones y obligaciones.
DESARROLLO	CALENTAMIENTO Globos. Se entrega a las/os participantes globos, que los inflan, utilizando una respiración diafragmática. La o el educador tendrá cuidado en explicar que la respiración debe ser tan profunda que se abra paso entre las caderas y se sienta una presión en el vientre bajo; si lo hacen así, no se sentirán mareadas/os. Cuando tengan inflado el globo, se les pide que lo aten; si quedaron muy grande, deben dejar salir un poco de aire para evitar que revienten, y que todos tengan globos medianos. Una vez amarrados, jugaremos con ellos individualmente descubriendo cada parte de nuestro cuerpo, jugando ya sea con las manos, los dedos, etc. y cada parte que se nombre. Después eligen una pareja, pasan el globo de maneras no convencionales (con la espalda, las rodillas, etc.). Luego deben hacer que el globo suba desde las canillas hasta la cabeza sin caer (este ejercicio se puede hacer en variantes de tres y cuatro). NUESTRO CUERPO Se forman cuatro grupos. En un papelógrafo, calcan la silueta del cuerpo de un miembro de su grupo. Dos grupos calcarán la silueta de una mujer; y los otros dos, de un varón. Después eligen un color de marcador, de los cuatro que se pondrá a elección. El o la educadora acomodará los papelógrafos en diferentes lugares del salón. Cada grupo debe hacer una fila, unidos entre ellas/os por un globo, que cuidaran que no caiga o reviente. El reto de la dinámica consiste en rellenar las siluetas con las partes del cuerpo no visibles. Sólo se permite una acotación por vez, deben rotar por los papelógrafos y también rotar el marcador entre los participantes. Gana el equipo que más complementos haya podido hacer en 10 minutos.

MASAJES

Se forman parejas; uno se echa en el piso boca abajo, y el otro u otra le da masajes desde la cabeza hasta los pies. El que da masajes debe calentar las palmas de su mano y energizarlas. Calienta las articulaciones rodeándolas con las manos. Junta los dedos y encorva un poco las manos para que se forme una especie de hueco y da golpeteos en el cuerpo, desde la nuca hasta los pies. La persona echada se da vuelta, y en ese momento el masajista recorre el cuerpo haciendo círculos con los dedos. Después, quién hacía de masajista, se echa y recibe masajes. Terminado el proceso, movemos todo nuestro cuerpo para energizarlo (haciendo pequeños espasmos).

COMPOSICIONES GRUPALES

Con los masajes hemos realizado un contacto íntimo y respetuoso. Se explorarán los contactos creativos de los cuerpos. Formamos cuatro grupos; imaginamos que somos piezas de algo más grande, por ejemplo UNA FLOR; alguien será el pétalo, otro el tallo, la hoja... formando cada grupo un árbol. La o el educadora da un límite de tiempo... por ejemplo, contar diez. Las/os participantes deben construir con sus cuerpos imágenes de otros objetos (moto, montaña, río); pero también de partes del cuerpo: mano, cara, estómago, vagina, pene, etc., o conceptos como, amor, protección, respeto, deseo, placer. Dependiendo de la energía del grupo, el o la educadora puede pedir que alguna imagen se mantenga y todos den una vuelta para analizarla, mejorarla o complementarla.

CONTACTO

Del contacto creativo, pasamos al contacto sensorial. En pareja, no vendamos los ojos, pero los cerramos; y confiando en nuestra/o compañero, le permitimos que nos guíe, a través de algún sonido acordado previamente. Cuando el o la educadora lo diga, cambian los papeles en la pareja. Después, al ritmo de música suave, nos movemos por el espacio, y cuando encontremos a alguien, lo conocemos a través de la mirada, miramos a los ojos, procurando siempre que esos contactos sean de mucho respeto (mirar como me gustaría que me miren). Después conocemos a partir del olfato. Todas/os cierran los ojos y escuchan a el o la educadora; acercándose lo más posible a esta persona, mientras ella habla, hasta formar una masa humana. Los cuerpos se deslizan utilizando los otros cuerpos como referencia, nos conocemos por el contacto.

CIERRE

¿Cuáles fueron los retos de esta sesión?

¿Qué gustó y qué no?

¿Qué son los derechos, y cómo los ejercemos desde nuestros cuerpos?

Derecho a decidir en forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad es uno de nuestros derechos. ¿Qué

piensan de esto, y cuáles son nuestros otros derechos sexuales? Enumeramos los derechos que sepamos y luego nos apoyamos en la lectura de la Cartilla de los “derechos sexuales de las y los jóvenes”.

En la cartilla hacemos la lectura de ¿CÓMO DESCUBRIMOS NUESTRO CUERPO? Y ¿QUÉ PODEMOS HACER A TRAVÉS DEL ARTE?

Hacemos el intento de llegar a una conclusión con todos los elementos presentados en el cierre, y saber qué obligaciones acompañan a nuestros derechos.

RECURSOS

Globos

Marcadores de colores

Papelógrafos

Colchonetas

Cartillas del taller

Fotocopias de la cartilla por los derechos de las y los jóvenes.

Cámara fotográfica

N° DE SESIÓN	SESIÓN 5
MODULO V	DERECHOS REPRODUCTIVOS
OBJETIVOS ARTÍSTICOS	Escribir desde la imagen. Construcción de performances.
OBJETIVOS TEMÁTICOS	Recordar los derechos reproductivos. Analizar nuestro ejercicio de derechos reproductivos, vulneraciones y obligaciones
DESARROLLO	RELAJACIÓN Echados, descubrimos y tensionamos partes de nuestro cuerpo, y las soltamos de acuerdo a las palabras que vaya mencionando la educadora en este ejercicio. Se mencionarán especialmente partes que estén relacionadas con zonas erógenas sensibles, clítoris, pene, senos, labios, cintura, etc. CALENTAMIENTO Se vendan los ojos de una participante, quien debe atravesar el escenario sin tocar a sus compañeras. Compañera que sea tocada, cae al suelo; y gana el que menos participantes haya tumbado. MANEJO DE ESCENARIO Jugamos al barco que se hunde. La idea es que las/os participantes caminen por el espacio tratando de ocupar el espacio en forma homogénea; cuando se diga alto, debe existir un equilibrio en el uso de espacio. Se pueden formar sub grupos de 4, 6, 7, 8 etc. y espacios y sub espacios, buscando siempre el equilibrio. ANIMALES A cada participante se le da una tarjeta con el nombre de un animal, distinguiendo si es hembra o macho (mono, mona, perro, perra, etc.) se dispersan en el escenario siempre cuidando el equilibrio. Cuando el o la educadora lo indique deben reproducir el sonido característico del animal y a través del sonido buscar a su pareja. Cuando hayan encontrado a su pareja devuelven las tarjetas a el o la educadora. Vuelven a dispersarse por el espacio y repetimos las tarjetas nuevamente (esta vez se pide que guarden total reserva del animal que les tocó). Cuando el o la educadora lo diga deben salir a buscar a su pareja, pero esta vez usan sólo la representación de los movimientos del animal, y cuando están seguros de haber encontrado su pareja se quedan a su lado sin decir nada, hasta que todos encuentren a sus pares.

Hacemos una tercera ronda, pero esta vez se reparten tarjetas de familias enteras (mamá mono, papá mono, bebé mono; gallina, gallo, pollito), y empiezan a buscar a su familia utilizando todo su cuerpo incluyendo la voz. Cuando las familias se encuentran, a cada familia se le da un comando; procurar que sus cuerpos hablen planamente (movimientos característicos, grandes, precisos) y realizar fotos familiares de situaciones diferentes: recrean el embarazo de la hembra, recrean una pelea, un momento de afecto, angustia, miedo, muerte, etc. Finalmente eligen tres fotos de todas las que hicieron y las unen como si fuera una historia, dramatizando las transiciones entre foto y foto.

ESCENARIO CIRCULAR

Desde el lugar del espacio donde los tríos han preparado sus performances, los miramos y guardamos las impresiones para el cierre.

CIERRE

¿Cuáles son las opiniones de la sesión?

¿Cómo se sintieron en la primera parte cuando pedíamos tensionar ciertas partes de nuestro cuerpo relacionadas con nuestro aparato reproductivo?

Recordando el juego de los animales. ¿Encuentran alguna diferencia entre la manera de reproducción de los animales y de los seres humanos?

Recordando los performances de la última parte ¿hay alguno que les haya llamado la atención, sí o no y por qué?

¿Cuál es nuestro concepto de familia y que tiene que ver con la reproducción?

¿Conocemos nuestros derechos reproductivos, hacemos el intento de enumerarlos?

Después de hacer una lluvia de ideas al respecto leemos las fotocopias de la cartilla “Lo que se debe saber sobre derechos sexuales y derechos reproductivos”.

¿Cuántos amigos/os y/o familiares tienen que se hayan casado jóvenes, saben si ellos decidieron tener sus hijas/os o no fue planeado?

¿Qué pasa con el ejercicio de nuestros derechos reproductivos, por qué no están funcionando?

RECURSOS

Aparato de música

Colchonetas

Tarjetas con nombres de animales

Cartilla “Lo que se debe saber sobre derechos sexuales y derechos reproductivos” (pp. 15-19)

Cartilla del taller

Cámara fotográfica

Nº DE SESIÓN	SESIÓN 6
MÓDULO VI	ACTITUD CONTRA LA VIOLENCIA
OBJETIVOS ARTÍSTICOS	Profundizar el arte del abrazo. Aprender a construir historias cortas.
OBJETIVOS TEMÁTICOS	Construir el concepto de respeto desde nuestra cotidianidad. Descubrir los conflictos que afrontan las/os jóvenes y cómo se generan actitudes violentas.
DESARROLLO	CALENTAMIENTO Calentamos el cuerpo con la dinámica “la cárcel” donde uno es el policía y los demás ladrones que no tienen que dejarse atrapar y hacerse meter a la cárcel. El ritmo del juego irá cambiando con la guía de el o la educadora: Lento, rápido, a paso normal; pero sin perder la intención del juego. EL CONFLICTO: Se explica que el conflicto en teatro es lo que mueve la acción; se hace una explicación sencilla pidiendo a alguien de las/os participantes que cuente su día cotidiano. A ese día le agregamos un hecho inusual (nudo – protagonista/antagonista). Que cambia muchas cosas en su vida. Todas/os pueden aportar ideas para desarrollar la historia y encontrar un desenlace. CONSTRUYENDO UNA HISTORIA Cuando la idea de la construcción del conflicto y la del protagonista y el antagonista esté clara, se pide que en un papelógrafo se haga una lluvia de ideas de situaciones conflictivas para las y los jóvenes tratando de ser creativas/os, usando situaciones inusuales, algo inusual que hayan escuchado, que cause temor, indignación, preocupación, decepción y esté relacionado con su propio contexto juvenil (de pareja, familiar, escolar, social). Se forman cuatro grupos, cada uno elige una situación de los papelógrafos con la estructura de conflicto, la ruptura y el desenlace. Deben proponer historias específicas y cortas. Una vez que tenemos la idea principal, sin perder la esencia, vemos como hacerla agradable, digerible, con aspectos que agraden a los ojos y a los oídos. CON LOS OJOS VENDADOS Se dividen en parejas. Cada pareja decide quién tendrá los ojos vendados con una pañoleta. Lo que debe hacer su compañera/o es guiarla/o por toda la sala como en un baile, siguiendo el ritmo de una música lenta. La persona que tenga los ojos vendados debe sentirse cómoda/o y segura. Cuando se

encuentren con otra pareja, en total silencio y con mucho respeto deben cambiar de compañera/o, teniendo cuidado de no dejar a dos personas que tengan los ojos vendados solos (eso sería muy riesgoso)

Luego cambian los papeles, pero la persona que tenía los ojos vendados agradece el cuidado de su guía con un abrazo. Finalmente todas/os se vendan los ojos, se acuerda una posición neutral, con las palmas delante del pecho para no golpear a nadie y percibir la presencia del otro u otra, caminan por el espacio con mucho cuidado, cuando sientan la presencia de alguien tocan las manos con mucho respeto y se alejan, luego se pide que abracen a todas las personas con las que se encuentran y finalmente se pide que abracen y sincronicen por un momento la respiración contando cinco segundos antes de separarse.

CIERRE

¿Qué les pareció la sesión?

¿Qué diferencian hallan entre la primera y la última parte de las dinámicas?

¿Qué sintieron?

¿Cómo se han sentido frente al contacto, al tener los ojos cerrados, cómo podemos relacionar estas dinámicas con nuestra vida cotidiana y con nuestras actitudes y temores?

¿Cómo podría ayudarnos a de-construir los prejuicios que hemos anotado en los papelógrafos de la anterior sesión?

Lectura de la cartilla. Cuando queden liberadas todas las partes de nuestro cuerpo, no habrá mirones, no habrá racistas, ni tampoco cirujanos plásticos.

RECURSOS

Pañoletas

Aparato de música

Música suave (instrumental de relajación)

Papelógrafos

Marcadores

Cartilla

Cámara fotográfica

N° DE SESIÓN	SESIÓN 7
MÓDULO VII	PROPUESTAS CREATIVAS
OBJETIVOS ARTÍSTICOS	Componer performances. Profundizar la construcción de personajes y situaciones.
OBJETIVOS TEMÁTICOS	Recopilar las conclusiones más importantes de las sesiones anteriores. Proponer posibles soluciones en nuestros contexto.
DESARROLLO	CALENTAMIENTO Ritmos y niveles: con la ayuda de cinta adhesiva y lana, se construye junto con las/os participantes una especie de telaraña, pero dejada a la imaginación de cada quién. Se explora el espacio, tratando de acomodar nuestros cuerpos a los espacios que nos dejan las lanas tejidas; a veces completamente erguidas/os, en otros tendremos que buscar maneras de acomodar nuestros cuerpos en diferentes niveles y posiciones. A este ejercicio el o la educadora le agregará los ritmos (rápido, lento y normal). CONSTRUCCIÓN DE PROPUESTAS Trabajamos con las propuestas anteriores. Formamos cuatro grupos, cada una/o elige una propuesta. El reto es traducir la propuesta en una historia y la historia en imágenes. Ensayar la propuesta. MONTAJE Cada Grupo debe elegir elementos con los cuales enriquecer su propuesta artística, con lo que proporcione el o la educadora y con otros elementos que encuentre en el espacio. PRESENTACIONES Se organiza la presentación de los montajes.
CIERRE	¿Cómo se han sentido en la sesión? ¿Qué piensan de las propuestas que han construido? ¿Creen que servirían para tomar contacto con las personas y autoridades? ¿Qué otras cosas necesitaríamos hacer para que funcionen? Leemos de la cartilla. ¿QUÉ PODEMOS HACER A TRAVÉS DEL ARTE? Hacemos un análisis y debate de esta posibilidad
RECURSOS	Telas, cartón, plásticos y papel periódico Tijeras, pegamento, engrapadora y cinta adhesiva Sombreros y algo de vestuario Cámara fotográfica

N° DE SESIÓN	SESIÓN 8
MÓDULO VIII	CIERRE TALLER EVALUACIÓN
OBJETIVOS	Retroalimentar el desarrollo del taller. Analizar fortalezas y debilidades. Evaluar el proceso y los resultados.
DESARROLLO y EVALUACIÓN	Se reparten cuestionarios breves para evaluar de manera más objetiva los resultados del taller. Una vez que los participantes han concluido, se hace una ronda, se pide que de manera creativa (historia, ronda, canción, imágenes, dibujo) evalúen el proceso, las ventajas, así como los elementos que tendríamos que profundizar para que nuestras propuestas sobre derechos sexuales, reproductivos y contra la violencia sean un éxito. Se rescatan opiniones, reflexiones y conclusiones. Se los invita a participar de los siguientes procesos para concretar las propuestas y hacerlas más fuertes para generar diálogos con nuestros padres, madres, maestras/os y autoridades y con nuestros mismos pares.
RECURSOS	Cuestionarios Grabadora/filmadora Cintas registradoras para filmadora Pilas alcalinas Cámara fotográfica

REPARTO CONCEPTUAL

RETORNO

Dejar el camino impuesto y realizar (ejercer) una caminata de regreso a buscar algo olvidado.

CUERPO

Es la energía física espiritual, sexual y creativa del ser humano, es el refugio de la cultura.

ABRAZO

El arte de conformación permanente del cuerpo. Es necesario recuperar el abrazo en todos sus sentidos, como llamar el ajayu, para recuperar el cuerpo del miedo.

DESEO

La mirada sin disfraz. Las manos que resbalan sin tocar por el cuerpo de alguien más.

PLACER

El ajayu en sincronización con el cuerpo, la fatiga, el cansancio, la paz encontrada en el contacto con otro cuerpo.

MIEDO

Perdida del ajayu (Espíritu).

MIRAR

Descubrirse en el espejo del otro.

TOCAR

Acercarse al otro y acercar a ese otro a tu contacto.

SEXUALIDAD

La vida misma, la relación con el otro.

FANTASÍA

La fantasía es la cualidad que mejor nos despierta a la realidad y que más nos permite transformarla.

PARTICIPACIÓN

Cuerpos poderosos, sensibles, inteligentes y ágiles.

DERECHO

Vida con dignidad, libertad e igualdad de todos los seres humanos.

POLÍTICA

Cuerpos con responsabilidad, líderes de otro tipo, cuerpos libres exigiendo el derecho a la libertad.

TEXTOS DE REFERENCIA

- “La descolonización del cuerpo”; Nogales Iván; Edición del grifo, El Alto, 2012
- “Pedagogía de cuerpos Libres en Aula”; Ed. TRONO, El Alto, 2010
- “El mar entre la niebla”; Vernor Muñoz; San José, 2009
- “Teatro del oprimido”; Boal Augusto; Brasil; 1975
- “El lenguaje artístico, la educación y la creación”; Ros Nora; Buenos Aires: 2004
- “Cartilla por los derechos sexuales de las y los jóvenes”; Comité Promotor de la Campaña Hagamos un hecho nuestros derechos; México
- Cartilla “Lo que se debe saber sobre Derechos Sexuales y Reproductivos” Observatorio de derechos sexuales y reproductivos; Bolivia





concepto de
Iván Nogales Bazan

recopilación de
Carina Raquel Romero Buezo

aportes de
Jaime Cabezas Aramayo

fotografías de
estudio y archivo fotográfico COMPA

con el apoyo del
Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA

es una EDICIÓN DEL GRIFO

