



BORORÓ CHIPIA'O

Reflexiones sobre la raza, el género, el sexo y la clase desde
los derechos sexuales y reproductivos

BORORÓ CHIPIA'O

Reflexiones sobre la raza, el género, el sexo y la clase
desde los derechos sexuales y reproductivos



ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	5
INTRODUCCIÓN	7
PREÁMBULO	10
AQUÍ ESTAMOS	13
1.1. CIUDAD BOLÍVAR: EL OASIS	15
1.2. CIUDAD BOLÍVAR: SANTA MARTA	17
1.3. USME: ALFONSO LÓPEZ	19
MÓDULO 1: EL BOCHINCHE DE LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS	21
MÓDULO 2: ALBOROTO RACIAL	34
MÓDULO 3: BEREMBEMBÉ DE GÉNERO	42
MÓDULO 4: FALTOSOS ES QUE SON	52
MÓDULO 5: MENTIDEROS: CUIDÁNDONOS DESDE LA PALABRA	59
DIRECTORIO DE ORGANIZACIONES E INSTITUCIONES ALIADAS	66
APRENDIZAJES	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	74
REDES SOCIALES	77



AGRADECIMIENTOS

Primero fueron nuestras y nuestros Orishas que nos han permitido resistir y mantenernos con la cara en alto, frente a las múltiples adversidades. Agradecemos a todas nuestras ancestras y ancestros que desde sus diferentes estrategias como los cantos, la lengua, la familiaridad y el trenzado nos han permitido generar transformaciones generación tras generación para en el presente, nosotras continuar manteniéndonos fuertes, juntas y dando lidia.

Desde la experiencia de trabajo queremos agradecer a las organizaciones: ***Fundación de niños, niñas, jóvenes y mujeres Constructores de Sueños, el Consejo Comunitario Nueva Esperanza Afro y la Fundación CISPAC*** por la disposición, entrega y los aprendizajes generados desde sus espacios comunitarios. Infinitas gracias a las lideresas ***Judith Palacios, Aurora Casierra, Yalile Quiñones, Celia Perlaza y Rosa Murillo*** por por abrir las puertas de sus procesos comunitarios y permitir generar aprendizajes y reflexiones desde las realidades de cada contexto en las que se han venido desarrollando sus diferentes procesos organizativos, donde no solo aprendieron las personas participantes, sino nosotras también.

Gracias a los niños, las niñas, las y los jóvenes, y a las mujeres y los hombres que han compartido sus experiencias alrededor de los temas que trabajamos en los diferentes talle-

res, lo que permitió evidenciar la multiplicidad de opresiones que aún continúan intactas en las diferentes zonas donde habita la gente negra en este país.

Queremos agradecer a nuestras hermanas ***Carolina Moreno, Leandra Hinestroza, Karen Rivera, Lauren Ortiz y Danniela Quiñones*** por aportar sus conocimientos, tiempo y esfuerzo en este proceso.

A ***Fondo Lunaria, la Fundación Oriéntame, FOKUS*** por apoyar este camino de construcción colectiva y aprendizaje.

Finalmente agradecemos a la ***Colectiva Matamba Acción Afrodiaspórica*** por propiciar las reflexiones en torno al género, la raza y la clase desde el feminismo negro.

Asanteni Sana Wote
(*Suajili*)



INTRODUCCIÓN

La comunidad negra que habita en las zonas más precarias y abandonadas por el Estado en la ciudad de Bogotá tienen poca o nula información respecto al acceso de sus derechos étnicos, sus derechos ciudadanos y por supuesto los Derechos Humanos. Así como es poco el conocimiento de cómo se ejerce y se estructura el racismo, el patriarcado y el capitalismo para mantenernos en constante opresión y vulnerabilidad.

Desde el trabajo realizado por la Colectiva Mujeres Negras Trenzando Libertades, que hace parte del Proceso de Comunidades Negras en Colombia -PCN-, percibimos la necesidad de contribuir a la generación de espacios donde los aprendizajes y las reflexiones entorno a diversos temas que niñas, niños, jóvenes y personas adultas negras han querido discutir desde hace bastante tiempo, pero no encontraban el espacio. En un primer momento, iniciamos en el barrio Oasis, luego en Santa Marta y finalmente en Alfonso Lopez, donde nos pareció importante darle respuesta a los siguientes interrogantes: ¿Cómo viven la sexualidad la niñez y la juventud negra en las zonas más vulnerables de las lomas de Bogotá? ¿Qué imaginarios hay frente

a la sexualidad y la corporalidad de las personas negras infantas y jóvenes en estas zonas? ¿Cómo es concebida la mujer y el hombre negro joven en el marco de la sexualidad? y ¿Cómo se ha vivido la sexualidad en los territorios donde habita una gran cantidad de personas negras generación tras generación?

Podríamos decir a grandes rasgos que la niñez y la juventud negra ha vivido al margen de los debates de la sexualidad, debido a que estos temas son estigmatizados por la sociedad; espacios como la familia y la escuela se han encargado que dichos temas sean casi censurados a la hora de ser abordados. Es muy común que se le imponga a los niños desde su infancia tener novia y familia, cuando aún no están en pleno desarrollo de su sexualidad.

En el contexto actual se debe reconocer que la tecnología pone a disposición información sobre la sexualidad desde prácticas racistas, sexistas y clasistas, que evidentemente, a través de memes y burlas hacen que los temas vayan al desconocimiento total, poniendo a la niñez y a la juven-

tud en estado de vulnerabilidad ante situaciones violentas.

Por ello, con este material no pretendemos contar nuestra experiencia en los talleres realizados, porque las redes sociales se los cuentan, sino abordar algunas reflexiones y preguntas construidas con las personas participantes, aportando un material (insumo) que permita seguir gestando estos procesos con y para la gente negra. En este material encontrará en un primer momento, el contexto sociodemográfico de las 3 zonas donde hemos trabajado. Luego, se encontrará con los módulos que contienen el contexto de los temas, reflexiones y tips a la hora de realizar talleres o espacios de discusión, y finalmente, podrá revisar, y por supuesto nutrir, un directorio con organizaciones y personas aliadas. Esperamos que este material sea de ayuda para nuestros procesos emancipatorios.





PREÁMBULO

Este material que tiene en sus manos cuenta las reflexiones a partir de las experiencias de los trabajos comunitarios en el Oasis, Santa Marta y Alfonso López, los cuales dan lugar a las vivencias de cada una de las personas participantes, enmarcados en los derechos sexuales y reproductivos desde sus lugares de enunciación; estos se encuentran determinados por condiciones como: la ubicación geográfica, la clase, la raza, la identidad de género y la orientación sexual.

Este material es importante ya que evidencia los escenarios que permiten abordar la sexualidad desde la infancia sin estigma alguno. Adicionalmente, es importante que desde la población negra se sigan generando espacios donde se profundice en las desigualdades raciales, de género y clase para poder exigir derechos con conocimiento y con un enfoque de transformación colectiva.

En ese sentido, es imperante centrar la mirada en las formas de comunicar y brindar información sobre posibles alternativas de

aprendizaje de la niñez y juventud negra en torno a los derechos sexuales y reproductivos, recuperando algunas formas de cuidado y mantenimiento de tradiciones propias, por supuesto, dejando de lado patrones patriarcales, clasistas, sexistas, heteronormados, machistas, misóginos, etc, que ha adoptado la comunidad negra tras siglos de colonización.

Las reflexiones que encuentra en este material surgen en el marco del proyecto *“Imaginarlos y representaciones sociales de las mujeres jóvenes negras de la capital”*, el cual tiene por objetivo promover el derecho a la salud y educación sexual, física, emocional y mental de las jóvenes afrocolombianas, incluyendo el tema de embarazo no deseado en la adolescencia y sus implicaciones, así como la visibilización y denuncia de violencia sexual, en el marco de la convocatoria *Defendiendo los derechos sexuales y reproductivos de las jóvenes* financiado por FOKUS a través de Fondo Lunar. Los diferentes talleres realizados los sábados y domingos con niñas, niños, jóvenes y adultas, en su mayoría, donde los primeros elementos

abordados fueron el racismo, el capitalismo y el patriarcado, como los grandes sistemas que han definido cómo deben comportarse, ser y trabajar para obtener una vida en auge o en un nivel alto de “desarrollo” y consumo, dieron las bases para comprender por qué los derechos sexuales y reproductivos no están enmarcados en nuestras realidades y ejercer una lucha constante en contra de todo tipo de violencias, así como una estrategia de cuidado y autocuidado. Adicionalmente, cuando necesitamos el apoyo frente al acceso de métodos anticonceptivos e IVE hemos contado con el apoyo de la Fundación Oriéntame.





AQUÍ ESTAMOS

Decidimos trabajar en los barrios Oasis, Santa Marta y Alfonso López, zonas donde la atención del gobierno local y del Estado ha estado ausente, lugares en los que sus experiencias con el gobierno están limitadas a las prácticas de consecución de votos ya que solo se acercan candidatos a cargos públicos a llevar tamales o dar dinero para ser elegidos por las personas que habitan allí. Los programas gubernamentales y del distrito también brillan por su ausencia, se destacan por diseñar escenarios donde solo le ponen color a sus programas y se incluye a la gente negra, tal como “RacisNO”¹, pero no mejoran la calidad de vida del pueblo negro en la ciudad. Teniendo en cuenta esto, nosotras decidimos trabajar en estas zonas, no con el ánimo de restarle responsabilidad al Estado, porque somos conscientes que los problemas provocados por el Estado los debe resolver este, sino para aportar un granito de arena con soluciones

¹ Jornadas de sensibilización contra la discriminación racial en Bogotá implementado por la secretaria de gobierno de la Alcaldía de Enrique Peñalosa. <https://bogota.gov.co/asi-vamos/campana-de-racisno-ya-tiene-13-mil-personas>

a los variados problemas sociales que envuelven la vida diaria, también queremos contribuir a la reconstrucción del proyecto de vida de las personas que llegan desterradas a una ciudad con una complejidad tan grande como Bogotá.

Este proceso se desarrolló en las localidades de Ciudad Bolívar y Usme. En términos generales estas localidades en Bogotá se caracterizan por estar ubicadas en el perímetro de la metrópoli, en donde conviven gran parte de las poblaciones étnicas, principalmente comunidad negra en condiciones de vulnerabilidad, de empobrecimiento, debido a las dinámicas regionales que causan el desplazamiento, por el conflicto armado que desencadena diferentes situaciones de violencia, desarraigo en sus territorios, etc. Estas son localidades que cuentan con contextos urbanos y rurales, allí se puede evidenciar la presencia de bandas armadas, microtráfico, el no acceso a vías de comunicación, escuelas, vivienda digna, hospitales, inmersión en pandillas juveniles, uso de los cuerpos de las niñas y jóvenes para fines de lucro, entre otras proble-

máticas.

Localidad de Ciudad Bolívar

Localizada al suroccidente de Bogotá, con una extensión de 13.000 hectáreas, limita con la localidad de Bosa, Usme, Sumapaz, Tunjuelito y Soacha. Según el censo publicado en el año 2020 tenía 776.351 habitantes. A causa del conflicto armado la mayoría de la población negra migró desde sus territorios rurales a las zonas de Bogotá donde pudieran encontrar techo, entre ellas está principalmente Ciudad Bolívar. De acuerdo con el primer informe de la Comisión de Seguimiento a la Política Pública para el desplazamiento forzado del año 2008, el 25.1% de la población desplazada se auto reconoce como perteneciente a una comunidad étnica. Específicamente un 3.7% asegura considerarse indígena, un 21.2% negro o afrocolombiano y el 0.2% restante a otras comunidades étnicas.

Esta localidad es una de las más extensas de la capital, alberga más de 19 barrios entre ellos el barrio Oasis que se encuentra en el límite entre

Bogotá y Soacha.

Barrio Oasis

Oasis es uno de los tantos barrios populares que ha estado golpeado por la violencia paramilitar desde el año 2000 con la entrada al territorio de las AUC que han afectado gravemente a la población local ya que utilizan a las y los jóvenes negros como agentes criminales, sumado a lo anterior el olvido estatal también se configura como parte de la violencia institucional.

Las comunidades, específicamente la población negra, ha sido víctima no solo del desplazamiento forzado y marginalización interna del país, sino que también ha sufrido el desplazamiento dentro de la ciudad al tener que llegar a uno de los barrios más abandonados y violentos de la capital donde la ley del hampa², la desigualdad social y el racismo no permi-

² La idea de hampa suele emplearse como sinónimo de mafia. El hampa, en este sentido, es el crimen organizado. Ampliar en: <https://definicion.de/hampa/#:~:text=La%20idea%20de%20hampa%20suele,ajeno%20sobre%20las%20actividades%20delictivas.>

ten la integración de nuevas comunidades en la consolidación de ciudad, invisibilizando los aportes que esta comunidad ha hecho en la transformación de la misma.

A pesar de la violencia sistemática las comunidades negras residentes de este barrio han logrado sentar, en este su nuevo territorio, una nueva estructuración de la identidad cultural urbana que se expresa por medio de nuevas territorialidades emergentes. Las formas de poblamiento que han adquirido las comunidades afro urbanas se pueden evidenciar en sus luchas sociales y políticas por el derecho a la ciudad, a una vivienda digna, a la lucha por la justicia ambiental, al estudio para sus hijas, hermanas, y madres, por mantener sus tradiciones culturales, pero sobre todo es una lucha constante contra el racismo estructural que no permite dar visibilidad a los procesos organizativos, culturales y sociales que agencian lideresas y niñas en proceso de formación, que luchan por tener un derecho a la ciudad entendida no como un derecho de acceso individual que se almacena o protege, sino

como un derecho para cambiar y reinventar la ciudad de acuerdo a sus deseos (Harvey 2007, pág. 19) desde la justicia espacial con reivindicaciones propias.

Dentro de los procesos de reivindicación, apropiación del territorio y fortalecimiento de la identidad liderados por diferentes lideresas negras del barrio se encuentra la *Fundación Niñas, Niños, Jóvenes y Mujeres constructores de sueños*, esta fundación se crea hace 10 más de años y se constituye bajo reglamentación jurídica hace 6 meses. Todo inició cuando un grupo de personas españolas le proponen a Aurora Casierra (lideresa del barrio) construir un parque para que la población infantil tuviera un espacio de recreación. Tan pronto el parque es terminado, varias personas del cuerpo académico de la Universidad Javeriana inician con un proyecto cultural junto con artistas afrocolombianos radicados en Bogotá en este mismo barrio. Tan pronto el proyecto con la Javeriana termina, varios músicos, líderes y artistas inician con talleres musicales, de auto reconocimiento e identidad

en la fundación que empieza a tener la acogida de la comunidad en la casa familiar de Aurora. Desde ese momento, la 'casa afro' como la llama la comunidad ha sido el lugar para desarrollar distintos talleres con diferentes enfoques dirigido a niñas, niños, jóvenes y mujeres negras cada sábado desde inicio hasta finales de año, junto con personas que se han ido sumando a esta iniciativa.

Las niñas y niños que asisten a la fundación oscilan entre los 4 y los 8 años, entre ellos 6 niños venezolanos. De igual modo hay jóvenes entre los 12 y 16 años y mujeres entre los 17 a 32 años la gran mayoría, por no decir todos, pertenecientes a la comunidad negra. Estas personas llegan a la fundación principalmente a tomar clases de formación política, etnoeducación, clases de baile, canto y talleres de educación sexual. La fundación es liderada por dos mujeres negras, Aurora Casierra y Judith Palacios, cuyo proceso se basa en enseñar a las niñas y niños sobre el arte y las tradiciones orales de los pueblos negros de la diáspora por medio de la etnoeducación.

Este espacio de aprendizaje ha evitado que algunas niñas, jóvenes y mujeres caigan en manos de lo que el contexto les ofrece y les ha dicho que deben asumir por su condición racial, de género y clase teniendo en cuenta que desde la colonia se ha estereotipado a la mujer negra para desarrollar trabajos relacionados con el área del hogar como preparar alimentos, cuidar la huerta, lavar, planchar, limpiar y cuidar niños, y en menor medida trabajar en labores agrícolas, artesanales y en el comercio callejero.

Barrio Santa Marta

Este barrio tiene una historia parecida a la del Oasis. Inició siendo un barrio de invasión y mal llamado "ilegal" y fue uno de los que la Alcaldía de Bogotá en cabeza de su alcaldesa Claudia Lopez, despojó en pandemia por no acatar, según ella, la alerta roja por su ubicación y sus posibles riesgos ante un derrumbe o una tragedia ambiental. A este barrio llegaron varias personas mestizas, quienes han sido desplazadas de la zona andina del país debido al conflicto armado

en la región. Cuando llegaron al barrio sólo había casas de lata, sin acueducto, señal satelital ni gas, hasta el día de hoy, el barrio continúa así.

Este barrio hace parte del área rural de la localidad. Limita con Quiba, el barrio Los Alpes y El Hueco donde habita una gran cantidad de comunidad negra. Durante la pandemia, el número de habitantes del barrio creció abruptamente, debido a las condiciones de vulnerabilidad en que se encuentran estas zonas y sus habitantes.

En este barrio, trabajamos con el *Consejo Comunitario Nueva Esperanza Afro*, este consejo se conformó en pandemia, gracias a la gestión de miembros del Consejo y miembros del equipo de Bogotá del PCN. Con el C.C Nueva Esperanza Afro, trabajamos con varias niñas, niños y jóvenes mestizos del barrio y jóvenes afro de otros barrios de la localidad, específicamente del barrio el Paraiso, Domingo Lain, Lucero Alto y Bajo, entre otros barrios. Las edades de las personas participantes iban desde los 8 años hasta los 30 años. Este proceso motivó a las personas parti-

cipantes a gestar sus propias formas de organizarse y a seguir nutriendo discusiones entorno a estos temas para fortalecer la participación y la organización comunitaria.

Localidad de Usme

Ubicada en el suroriente de la ciudad de Bogotá, con una extensión de 21.506 hectáreas, donde 902 son de conformación o suelo urbano y las 18.483 restante como territorio rural. Sus límites son al norte Rafael Uribe, Tunjuelito y San Cristóbal, al sur con la localidad de Sumapaz, una de las más grandes de Bogotá; al oriente con los municipios de Ubaque y Chipaque y al occidente con Ciudad Bolívar. La construcción de esta localidad se dio por medio de la dinámica de las invasiones, se configuró como un espacio geográfico marginado del casco urbano de Bogotá generando condiciones de abandono estatal con poco acceso a derechos fundamentales, la ocupación y el proceso de poblamiento de dicha localidad estuvo conformado por comunidades campesinas y agrícolas a ellas se

sumaron comunidades desplazadas de diferentes partes del territorio colombiano, entre ellas se destaca la migración de la población negra de lugares como el Chocó, Cauca y Bolívar³. Una gran parte de la población negra en dicha localidad se encuentra ubicada en la upz Alfonso Lopez, upz Comuneros y nuevos barrios que hasta hace poco eran invasiones como Tocaimita Oriental, Tocaimita Sur pertenecientes a la upz Parque Entrenubes. La población negra ubicada en Usme se encuentra en su mayoría en condiciones de vulnerabilidad debido a las dinámicas del racismo y la discriminación racial.⁴

Alfonso López sector La reforma

El barrio Alfonso López, al igual que los dos anteriores se ha conformado desde el proceso mal llamado “invasión”, de los que una cantidad importante de familias negras hicieron parte, así

que dicho barrio está constituido desde su inicio, con la participación de familias negras. A lo largo del tiempo este barrio se fue convirtiendo en una opción para ser habitado por más personas negras, aquí se debe reconocer que las dinámicas de la familia extensa, es decir que los cuidadores, amigos y vecinos cercanos hacen parte de la familia, crean lazos de protección para la comunidad negra y se va configurando como una estrategia que protege de la violencia a la que son expuestos por el racismo, a su vez esto dio lugar a un fortalecimiento a las prácticas culturales arraigadas a los territorios originarios correspondientes al Litoral Pacífico y el Caribe. Las comunidades negras que habitan este territorio, para su subsistencia están ejerciendo labores en la informalidad, en los trabajos del servicio (empleadas en casas de familia, restaurantes) en las mujeres negras, en los hombres negros se destacan las labores de peluqueros y maestros de obra.

Teniendo en cuenta lo anterior, *La Fundación Centro de Estudio y de Investigación Sociocultu-*

³ Análisis diferencial de poblaciones étnicas, localidad de Usme. https://www.subredsur.gov.co/sites/default/files/instrumentos_gestion_informacion/Poblaciones%20Diferenciales%20Usme_Preliminar.pdf

⁴ Tomado de <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/localidades/usme>

ral del Pacífico Colombiano - CISPAC nació en agosto de 2009. Dicha fundación tiene como objeto la investigación, el estudio sociocultural de los grupos étnicos del pacífico y del caribe, así como el trabajo social en pro del desarrollo de las comunidades étnicas en Bogotá. La fundación ha venido formando a la comunidad negra en diversas áreas como: gastronomía, música, danza, historia del pueblo negro, con el fin de construir un espacio para el rescate de la cultura, los saberes y conocimientos de la población negra en Usme, a su vez generar y abrir espacios de participación en los escenarios de toma de decisión de la localidad, con el objetivo principal de cambiar las condiciones de vida de la población negra ubicada en la localidad, específicamente en el barrio Alfonso Lopez. Con las personas participantes de la Fundación CISPAC trabajamos con jóvenes de 12 a 24 años y adultas de 35 a 60 años. La percepción de las personas participantes frente a los temas implementados fue muy buena, ya que muchas personas nos han pedido continuar el trabajo en la Fundación para

que más jóvenes y madres puedan continuar y mantener el fortalecimiento de sus análisis y reflexiones para seguir resistiendo las dinámicas racistas, clasistas y sexistas en una ciudad como Bogotá.





MÓDULO 1

**EL BOCHINCHE DE LOS
DERECHOS SEXUALES Y
REPRODUCTIVOS.**



Objetivo: Conocer las diferentes reflexiones de las personas participantes en la ejecución del proyecto, alrededor de los derechos sexuales y reproductivos y problematizar en el contexto de las comunidades negras.

“Me he involucrado de una forma muy ardua ya que por el tema de liderazgo que ejerzo con nuestras y nuestros jóvenes en la localidad de usme siempre estamos aquí presentes para apoyarlos, para orientarlos, para mirar la mejor manera en que podemos guiar a estos jóvenes frente a la prevención y a la

Promoción de la sexualidad. Nosotros como adultos debemos seguir fomentando talleres, seguir mostrándole a los jóvenes las consecuencias que hay alrededor de nuestro cuerpo con la sexualidad.” Rosa Murillo, adulta

Derechos sexuales y reproductivos

Los derechos sexuales y reproductivos son entendidos como la capacidad que tienen los seres humanos para ejercer autonomía y responsabilidad en su libertad y salud sexual y reproductiva, por ende, decidir qué hacer o no hacer frente a éstas que conlleven a una vida digna.

¿Qué son los derechos sexuales?

Los derechos sexuales se encargan del disfrute y plenitud de manera autónoma y responsable sobre la sexualidad de mujeres y hombre (de las personas) sin riesgo de contagio y/o

transmisión de infecciones y/o enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, violencia y discriminación. Los derechos sexuales permiten a los seres humanos construir y ejercer libremente múltiples identidades sexuales de acuerdo con sus intereses, convicciones y su proyecto de vida, como requisito para la libertad.

Estos derechos se apoyan en los siguientes mandatos:

- La capacidad de mujeres y hombres (de las personas) de disfrutar de relaciones sexuales satisfactorias.
- La ausencia de toda clase de violencia o abuso.
- El acceso a servicios de salud sexual que permitan atender y prevenir las infecciones, dolencias y enfermedades que

afecten el ejercicio placentero de la sexualidad, incluidas las de transmisión sexual y el VIH y/o Sida.

- El reconocimiento de la independencia entre sexualidad y reproducción. (Pro-familia y Defensoría del pueblo, 2008)

¿Qué son los derechos reproductivos?

Los derechos reproductivos permiten a las personas tomar decisiones libres y sin discriminaciones sobre la posibilidad de reproducirse, de regular la fecundidad y de disponer de la información y medios para ello. También implica el derecho a tener acceso a servicios de salud reproductiva que garanticen una maternidad segura, a la prevención de embarazos no deseados y a la prevención y tratamiento de dolencias del aparato reproductor como el cáncer de útero, mamas y próstata.

Estos derechos se apoyan en los siguientes mandatos:

- La autodeterminación reproductiva, entendida como el derecho básico de todas las personas de decidir sobre su posibilidad de procrear o no, y en ese sentido planear su propia familia
- La atención de la salud reproductiva, que incluye medidas para promover una maternidad sin riesgos, tratamientos de infertilidad, acceso a toda la gama de métodos anticonceptivos (incluyendo la anti-concepción de emergencia) y programas de atención de cáncer uterino, de mamas y de próstata. (Profamilia y Defensoría del pueblo, 2008)

¿Quiénes pueden acceder a estos derechos?

Todas las personas sin distinción de etnia, sexo, orientación sexual, condición social o económica. Los derechos sexuales y reproductivos están dirigidos a garantizar la igualdad de derechos entre hombres y mujeres, homosexuales y heterosexuales, entre adultos, niños y niñas, en los ámbitos de la sexualidad a lograr el máximo nivel de su salud sexual y reproductiva. La vigencia y garantía de los derechos sexuales y reproductivos se aplica a todos los campos de la vida social de las personas, tanto en el ámbito público como privado, en la relación con su pareja, en la familia, en la escuela, en el trabajo, en la vida comunitaria, en la calle y en la relación con el Estado (Profamilia y Defensoría del pueblo, 2008).

¿De dónde salen estos derechos?

Para Sonia Correa y Rosalind Petchesky (2004) el término derechos reproductivos se empleó por primera vez en Estados Unidos con la fundación en 1979 de la Red Nacional de Derechos Reproductivos. Sin embargo, sería a partir de la V Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (CIPD), llevada a cabo en El Cairo en 1994, que el uso del término derechos reproductivos empezó a generalizarse para reivindicar los derechos que las mujeres tienen en el ámbito reproductivo. El reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos ha tenido un proceso evolutivo que se ha incorporado en los tratados de derechos humanos, entre ellos se encuentran:

1. La Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948.
2. El Pacto Internacional de Derechos

Económicos, Sociales y Culturales y el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos de 1966.

3. La Convención sobre la Eliminación de todas las formas de discriminación contra la Mujer, 1979.

4. La Convención sobre los Derechos del Niño, 1989.

5. Las Conferencias Internacionales de Naciones Unidas sobre Derechos Humanos, Viena 1993.

6. La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la violencia contra la Mujer – Convención Belém do Pará 1994.

7. La conferencia de Población y Desarrollo, Cairo 1994.

8. La Cuarta Conferencia Internacional de la Mujer, Beijing 1995.

En Colombia con la Constitución Política de 1991, en el artículo 2 se define la garantía de los derechos y deberes como uno de los fines esenciales del Estado, ubicando los derechos sexuales y reproductivos en el marco de los Derechos Fundamentales y de los Derechos Sociales, Económicos y Culturales. Asimismo, contamos con la Política Nacional de Sexualidad, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. 2014-2021, que incluye el disfrute de la sexualidad y el ejercicio de los derechos sexuales y los derechos reproductivos en forma digna, libre, e igualitaria y la transformación de los lugares, conceptos e imaginarios desde donde se piensa y vive la sexualidad. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014: 66).

Pese a que en términos normativos y legales este tema puede parecer resuelto, la realidad es que aún hay desinformación, confusión y falta de acceso a estos derechos, puesto a

que se ha pensado que la responsabilidad en la garantía de estos derechos depende exclusivamente de los jóvenes, especialmente recae en las mujeres jóvenes, a quienes se les atribuye la responsabilidad total frente al tema de la salud sexual y reproductiva, esto se evidencia, en el hecho de que la mayoría de programas estatales en lo que respecta al embarazo y prevención de los mismos están dirigidos hacia la mujer, excluyendo la figura del hombre y padre. Por supuesto, esto responde a posturas patriarcales.¹

¹ El patriarcado es un sistema político-social que insiste en que los machos son inherentemente dominantes, superiores a todos los seres y a todas las personas consideradas débiles (especialmente las hembras), y dotados del derecho a dominar y reinar sobre los débiles y a mantener esa dominación a través de distintas formas de terrorismo y violencia psicológicos. Bell Hooks (2004)

¿Qué retos hay frente a este tema?

Hay varios retos pendientes que nos ponen en la tarea de proponer talleres y/o actividades dirigidas a ayudar a generar reflexiones para desmitificarlos o tomar acciones al respecto. En primer lugar, las diferentes instituciones que nos “educan”, manipulan a través de la moral, la fe y el “respeto” nuestra visión de la sexualidad y la reproducción. Estos temas se han convertido en asuntos de la vida privada y que se deben hablar, en el caso en que se hable, solo de mujeres hacia mujeres y de hombres hacia hombres.

Por otro lado, existe la problemática que aqueja a muchxs jóvenes y es la falta de acceso a servicios de salud, a falta de esto, muchos no tienen información, decisión y menos apropiación frente a estos temas. Del mismo modo, todos los programas de derechos se-

xuales y reproductivos están basados en la prevención del embarazo asumiendo que todas las mujeres jóvenes son heterosexuales y que el fin de estos programas no es que no tengan una familia nuclear con hijos, sino que no tengan tantos hijos, solamente 1 o 2. De esta manera, desconociendo y dejando de lado la diversidad sexual que se supone debe regirse y fundamentar en el componente central que es la sexualidad a identificarse o relacionarse con quien quiera.

Finalmente, hay varios grupos fundamentalistas quienes están mejorando sus estrategias para desequilibrar, mal informar y quitar de la agenda este tema porque la decisión y autonomía se convierte en un elemento imperante para dejar de ejercer control y sumisión. Entre ellos, gobiernos, grupos religiosos, líderes políticos, o incluso personas cercanas intentando dictar a quién podemos besar, a quién pode-

mos amar, cómo debemos vestirnos, cuándo podemos tener hijos y cuántos. La falta de control sobre el propio cuerpo y la sexualidad tiene un tremendo impacto especialmente en la vida de las mujeres y las niñas, pero también se encarna contra las personas gays, lesbianas, transgénero, bisexuales o intersexuales.

¿ De qué va el acceso de la gente negra a los derechos sexuales y reproductivos ?

Aunque pudiésemos hacer un marco normativo con todas las leyes y tratados que respaldan a la comunidad negra, nos quedamos cortas frente a la implementación de estas para vivir placenteramente y en dignidad. Teniendo en cuenta que el Estado es el encargado de garantizar la formulación de políticas públicas desde una perspectiva interseccional, es decir que comprenda y analice las desigualdades por cuestiones raciales, de género,

estratificación social, nivel de ingresos, ocupación geográfica, desarraigo territorial, etc, con el fin de reconocer la particularidad de situaciones que afrontan los habitantes, nos damos cuenta que las mujeres negras no estamos pensadas como ciudadanas, sino como derrotero para sostener las múltiples violencias que afrontamos del sistema mundo capitalista-patriarcal-racista-heteronormado.

Ya lo denunciaba Sojourner Truth en 1851 con su discurso *“¿Acaso No Soy Una Mujer?”*² en la Convención de los Derechos de la Mujer en Akron, Ohio, Estados Unidos, que por cierto se convirtió en la referencia para hablar de Feminismos Negros, donde varios hombres se reunieron a hablar de la fragilidad de las mujeres blancas y por ello el ingreso a la vida pública de ellas no podía suceder, sin embargo

² <https://www.wattpad.com/433349000-%C2%BFno-soy-yo-una-mujer-discurso-sojourner-truth-%C2%BFno>

esta mujer negra les hace saber qué trabajos debía hacer un ser a la que ellos no consideraban humano y menos mujer, para desenmascarar el racismo de estos hombres “ilustrados”, y luego, con el pasar de los años, las feministas blancas hablan de qué necesitamos nosotras como mujeres negras sin siquiera invitarnos a conversar y averiguar qué nos aqueja, cuáles son nuestras mayores problemáticas, qué estamos haciendo y cómo lo hemos venido sosteniendo. Esto sucede porque para la blanquitud³ es más importante posar de filántropos que sentarse con las personas más afectadas. Esto solo nos reafirma que las bases de nuestra sociedad latinoamericana, están construidas desde la exclusión sustentada por el racismo, el patriarcado y el capitalismo.

³ Estructura política, social y económica basada en que las personas sin una gota de sangre de negrxs, indígenas u otro grupo étnico permee su familia, ideología, poder y dinastía.

En términos concretos, las mujeres negras somos explotadas, oprimidas y conducidas al despojo, desarraigo y destierro no sólo territorial sino corporal, comunitario e identitario. Dentro de todos los indicadores que varios estudios han formulado, no hay cifras que puedan dejar de corroborar que en acceso a derechos y servicios básicos como educación, empleo, vivienda, salud, agua, etc. estamos por debajo del nivel estándar. Y es que para nadie es un secreto, que la colonización, el racismo, el patriarcado y el capitalismo hacen una conjunción excelente para que nosotras seamos el ente receptor de su desproporcionada violencia y opresión.

Frente al tema de los derechos sexuales y reproductivos hay varias cuestiones por discutir. Lo primero es que son derechos que hacen parte de pactos históricos donde nunca la gente negra fue tomada en cuenta por la des-

humanización, consecuencia del racismo. Por otro lado, estos derechos jamás han tomado en consideración la cosmovisión y manera de ver y vivir la vida de las comunidades negras, entonces, queda en el aire el interrogante de si ¿estos derechos nos respaldan a nosotras? Para nosotras la respuesta contundente es NO, varias de las instituciones donde se deberían implementar los derechos sexuales y reproductivos jamás han contemplado el cuerpo negro como algo normal, puesto que siempre hemos sido hipersexualizadas, animalizadas y hasta divididas de acuerdo a nuestro "apetito sexual". Para las personas no negras tenemos 3 clases de mujeres negras:

1. Hipersexualizadas: son las que mantienen relaciones con todo mundo, todo el tiempo tienen la libido sexual arriba, además de sus exageradas y desproporcionadas curvas, definiendo a las mujeres

negras únicamente desde sus atributos sexuales.

2. Ignorantes: son las más calladas debido a que vienen de territorios rurales y aún "no conocen el placer", por ende se deben proteger de toda maldad en una ciudad como Bogotá, donde hay drogas y prostitución en cualquier lugar.

3. Enojadas: son las que todo el tiempo se están quejando por los "piropos" que se les dicen y además siempre están alerta a contestar porque "según ellas el racismo todavía está vigente"

Nos hemos dado cuenta que cuando se trata de hablar de los derechos sexuales y reproductivos para las personas negras, usualmente hay opiniones y hasta argumentos sobre el comportamiento, la sexualidad y la corporalidad de las mujeres negras con cargas racistas, sexistas y clasistas. Esto sucede porque estos

“derechos”, en el marco de la occidentalidad, se crean para otros desde la visión que tienen y es de concebir y crear mujeres “limpias” con “metas” y un “proyecto de vida claro”, “independientes”, “replicadoras de los derechos de las mujeres”, en “ejercicio consensuado de su maternidad” con el propósito de responder y soportar jornadas extenuantes desde la “autonomía” haciéndole el juego a la explotación para responder en sus trabajos y hogares sin derecho a vida social. Cuando se hace de manera colectiva, como estamos acostumbradas, nosotras tenemos en cuenta las prácticas y costumbres tradicionales frente al cuidado de las personas negras, la familia extensa y la regada y los diferentes procedimientos, herramientas y elementos para curarnos como comidas, bebidas, encuentros, etc., preocupándonos por la comodidad de esa mujer, hablando de cómo nos sentimos e interesada en el bien colectivo.



Tips y recomendaciones a la hora de hacer talleres:

1. Identifique todos los estereotipos racistas, sexistas y clasistas que tenga, anótelos y peguelos en un espejo. Piense cómo va a hablar de cosas que usted todavía no ha controvertido ni puesto en discusión. ¿Le van a creer lo que dice? Entonces por favor, profundice sobre estos temas y vaya decantandolos de su cotidianidad. propuesta. Recuerde que para abordar el tema de derechos sexuales y reproductivos se debe hacer desde un enfoque de raza, género, sexo y clase.

2. Es importante conocer los derechos sexuales y reproductivos antes de hablar de ellos o hacer críticas frente a ellos. Para ello, los va a leer y va a pensar cuál de esos derechos fueron de fácil acceso y cuales tiene o ha tenido barreras. Ahora piense en el acceso y las barreras que tendrán lxs jóvenes negrxs para poder hacer el taller

3. Trate de trabajar en grupos o parejas si va a mostrar estos derechos porque siempre

ayuda trabajar en conjunto para dar discusiones, adicional porque les está enseñando a trabajar en equipo a los participantes y esa es una de las falencias que tenemos en la actualidad

4. Es importante usar juegos tradicionales o de antaño para hacer actividades frente a este tema, ya que lo que tenemos en nuestra memoria y que nos recuerda a la infancia lo vamos a recordar más rápido a través de un juego, una canción o un olor.

5. Intente siempre generar las reflexiones desde la experiencia de las personas participantes y menos desde postulados teóricos porque a la gente le gusta hablar de lo que ha atravesado su vida para poder entender mayor los temas

6. Utilice recursos didácticos y audiovisuales para que las personas participantes puedan identificar partes de su cuerpo, métodos anticonceptivos, maternidad/paternidad, etc

7. Si alguna persona participante no quiere hablar, no la obligue, más bien busque la manera en hablar con esa persona y poder conocer qué le gusta o qué problemas tiene.

8. Contar con estrategias de contención cuando se presenten testimonios muy desgarradores y fuertes, permítase el llanto, usted es una persona y no por ser la persona facilitadora está exenta de sentir. Si una persona se pone muy mal, pare el taller hasta que la persona se calme y haga partícipe a las otras personas participantes, no deje en el ambiente la atmósfera de tensión, dolor, rabia o desesperanza.

9. Siempre que inicie un espacio abrirlo con una actividad que armonice, la que ud crea conveniente. Asimismo, cerrar los espacios agradeciendo a quien ud considere.

10. Alistar con tiempo los materiales y elementos que necesitará para el taller

“La interacción que había tenido con el tema derechos reproductivos. Bueno, nunca me lo habían enseñado, creo que hasta ahorita vengo a aprender es más del tema y me parece muy interesante más que todo para las mujeres y para los hombres de esta época, ya que considero que nuestros ancestros no estuvieron muy pendientes de enseñarnos eso o como inculcarnos. Para ellos era un tabú entonces ahorita es que se vienen a ver cómo más el tema del sí y el no, también el poder cuidarme más”

Kelly Palacios, 19 años





MÓDULO 2

ALBOROTO RACIAL

Objetivo: Identificar al racismo como un sistema de opresión articulado en la sociedad que condiciona la vida del pueblo negro en Colombia, con el fin de generar acciones que estén encaminadas a desnaturalizarlo y trabajar en su erradicación.

¿Qué es y cómo afecta el racismo a la población negra?

“ En el colegio por ejemplo a todos los de nuestra piel nos discriminan diciéndonos cosas como micos o que entre todos nos parecíamos o que éramos esclavos también nos molestan por nuestro color de piel u otras características como nuestro pelo, nuestros labios y también decían que por ser negro la tenía más grande ” Gabriel Palacios, 17 años

Las vivencias de la población negra ubicada en Bogotá demuestran una larga historia envuelta en dinámicas violentas expuestas a múltiples barreras de acceso a derechos a

cuenta del racismo. Para entender el racismo es necesario abordar el concepto de raza, al respecto de la raza Soler (2019) menciona lo siguiente:

“La raza permite identificar grupos sociales o poblacionales y determinar o fijar, con bastante precisión, los límites dentro de los cuales pueden estar y circular, razón por la cual para algunos la raza sería a la vez una ideología, pero también una tecnología de gobierno. Es también un conjunto de prácticas y discursos que fabrican al otro, -negro, indígena, gitano- como sujeto de raza con una exterioridad salvaje; detenido en un momento de la evolución, sin moral, incluso con una humanidad en cuestión, desde dicho conjunto de prácticas y discursos se han permitido y legitimado formas de explotación, de dominio y de muerte. El racismo se apropia de la idea de raza y bajo la jerarquía propuesta por ésta, traza fronteras arbitrarias, alimenta miedos y genera odios.” (p.26)

Este concepto de raza se difundió desde discursos científicos, sociales, políticos, jurídicos y culturales afianzando en la psiquis de la sociedad la creencia de la superioridad racial, es aquí donde tiene sentido la blanquitud no solo como un espectro de pureza biológica sino de una identidad humana superior, la blanquitud como una estructura que demanda poder desde los preceptos de la raza, al respecto menciona García (2016):

“La blanquitud hace referencia a una identidad que se concentra en las características sociales de un determinado comportamiento, el cual no sólo muestra aquiescencia al capitalismo, sino que también necesita percibir sensorialmente; debe verse en rasgos que expresen “blancura ética”. Puede percibirse en el porte y postura de los individuos; en cierto tipo de mirada, gestos o movimientos; en cierta compostura, tono del habla o cierto lenguaje, todo ello a fin de que muestren suficiencia capitalista. Los seres humanos, si quieren mostrar su blanquitud, tienen que adquirir cierta forma de llevar su cuerpo o de portar esa

blanquitud en su cuerpo. Se debe parecer un ser humano virtuoso.” (p. 219)

Teniendo en cuenta lo anterior, el racismo como tal es un sistema de opresión basado en la creencia de superioridad racial, que se ha configurado como un orden social y se manifiesta a través de la discriminación racial que tiene como resultado tratos desiguales y/o la negación del goce o disfrute de cualquier tipo de derecho a la población negra e indígena. Cabe resaltar que el racismo en Colombia está arraigado desde los cimientos de la nación, así que la dinámica del mismo es mantener la condición de opresión y dominación contra la población negra a lo largo y ancho del territorio.

¿Qué problemáticas enfrenta el pueblo negro?

Durante todo el proceso las problemáticas raciales se hicieron evidentes a través de los relatos de los participantes, en consecuencia a sus experiencias se identificaron en términos

generales las siguientes problemáticas :

A nivel Estructural.

- Los barrios que habitan mayoritariamente las comunidades negras en Bogotá, están expuestos al abandono estatal, lo que da cuenta de difícil acceso a servicios fundamentales (agua y alcantarillado, vías, infraestructura, falta de colegios).
- La población negra está más expuesta al desempleo ya que el factor de la raza es bastante predominante en los contextos como Bogotá, sin contar que tampoco acceden a trabajos dignos por la falta de educación, así que la población negra está más expuesta a trabajos desde la informalidad, los trabajos del servicio doméstico para las mujeres y para los hombres en ayudante u oficial de construcción.
- Las condiciones de empobrecimiento de la población negra suele experimen-

tarse de forma más cruda, a causa de las dinámicas raciales a las que se encuentra sometida la población negra no logran acceder a derechos fundamentales.

- Las experiencias del pueblo negro al acceso y permanencia en el sector educativo están enfrentadas a situaciones de violencia por el racismo, un factor que muchas veces genera deserción.

A nivel Sociocultural

- A la población negra en Bogotá siempre se le mide bajo los prejuicios raciales, y desde allí están siendo asumidos y socializados en la esfera sociocultural. En ese escenario las personas negras son identificadas a partir con dichos prejuicios raciales, diariamente los enfrenta a la descalificación de sus formas de ser y actuar en la sociedad, a la cosificación y deshumanización de sus cuerpos, de su fenotipo, de acuerdo a esto la estética de la población negra suele ser experimentada como una carga, el color de la piel se dispone como una marca que indica al

otro como debes ser tratado.

- Las acciones racistas y la discriminación racial, suelen estar muy naturalizadas y normalizadas en la sociedad, así que algunas de ellas no pueden ser identificadas de forma fácil, muchas de las experiencias en la vivencia de violencias racistas como los comentarios donde se asume que la nariz y labios grandes son feos, que su cabello es “duro”, “chuto”, que no es presentable, que es feo, todas estas cuestiones basadas en prejuicios raciales mantienen a la gente negra en conflicto con su imagen, queriendo cambiar dichos aspectos en aras de poder encajar en el estándar de belleza definido por la blanquitud. Por otro lado también entran aquí los apodos como: mi negrita (o), morenaza (o), estos no suelen ser asumidos como racismo, hacen parte de elementos sutiles del mismo.

- Las personas negras suelen ser asumidas como instrumentos de la alegría y la algarabía, siempre disponibles para

hacer reír, ambientar los espacios.

- No se reconoce el arte así dispongan de un arte no se les valora como un conocimiento, y se estereotipa a que toda la población negra sabe bailar y está en la disposición y servicio de entretener a la blanquitud.

- Los cuerpos de las personas negras suelen ser asumidos como cuerpos resistentes ante el dolor, esto se remonta desde la época de la esclavitud uno de los imaginarios racistas que funcionaron como justificación para la esclavización de Africanos. En muchas de las experiencias recogidas a lo largo de este proceso dan cuenta de que dicho pensamiento en las personas negras son sometidas a procesos dolorosos en términos físicos y emocionales sin prestarles la ayuda necesaria.

- Las corporalidades de las personas negras están definidas desde los imaginarios de la hipersexualización donde se asume que están dispuestos todo el tiempo

po para un relacionamiento coital. Desde edades muy cortas se está socializando la corporalidad en función del placer sexual, máquinas sexuales, heteronormadas¹, las personas con penes llevan el imaginario de tener el miembro reproductor de un tamaño exuberante. En el caso de las mujeres está el imaginario de tener las nalgas grandes y en función de satisfacer el deseo sexual de cualquiera.



1 “la heteronormatividad es una conceptualización acuñada desde estas teorías para dar cuenta de cómo la heterosexualidad⁹ se instituye en la sexualidad privilegiada porque pasa desapercibida como lenguaje básico sobre aspectos sociales y personales, se la percibe como un estado natural y se la proyecta como un logro ideal o moral. De este modo, la norma heterosexual opera por la presunción, activa en mil formas, de que el deseo sexual es o debería ser heterosexual.” (Flores 2005, p 22)

Tips metodológicos.

1. Importante averiguar el concepto de racismo, como opera en la sociedad y cómo afecta a la población negra.
2. Tener en cuenta la ceguera frente a la categoría de raza en cuanto al discurso de igualdad, pues desde allí se descocen las diferentes barreras del pueblo negro en cuanto a la discriminación racial, ya que no problematiza la racialización y las barreras a las que se enfrenta la población negra solo por el color de la piel y cuestiones culturales diferenciados del resto de la población blanco-mestiza.
3. Importante tener en cuenta la edad promedio del grupo; en caso de ser niños de 4 a 10 años o con un desconocimiento total del concepto de racismo, para este caso se precisa indagar sobre las experiencias desde lo identitario por

medio de interrogantes que den cuenta de cómo son percibidas y sus características físicas y las de sus familiares.

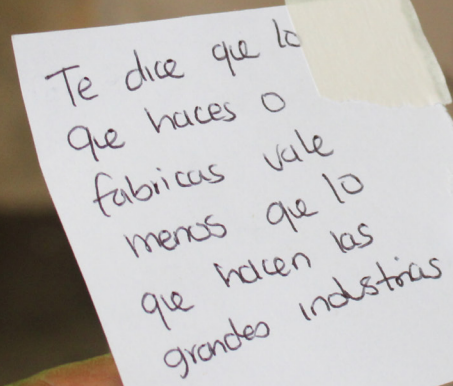
4. Identificar con cuidado situaciones sutiles del racismo y la discriminación racial con el fin de que esas situaciones sutiles dejen de ser normalizadas.

5. Es importante reconocer que el hecho de trabajar con comunidades negras, no es garantía de que se tenga una conciencia racial o se hagan este tipo de reflexiones por el simple hecho de ser negrxs.

“Con el tema del racismo ha sido algo muy difícil porque en Bogotá siempre a uno lo han discriminado por su color de piel, por su manera de vestir, de hablar, de comer. Por todo eso lo han discriminado a uno, entonces yo digo que que todas las personas somos iguales o sea lo único que nos define es el color de piel y nuestras costumbres. Para mí el tema del racismo lo veo como ignorancia y por el desconocimiento que tienen de las otras personas sobre las diferentes culturas que tenemos en este país”

Narcila Banguera, adulta



A close-up photograph of a person's hand holding a small, white, rectangular sticky note. The note is attached to a surface with a piece of yellow tape. The text on the note is handwritten in black ink. The background is blurred, showing a person wearing a bright green safety vest. The overall image is set against a dark red background that features the title text on the right side.

Te dice que lo
que haces o
fabricas vale
menos que lo
que hacen las
grandes industrias

MÓDULO 3

**BEREMBEMBÉN DE
GÉNERO**

Objetivo: Conocer la interpretación de términos de la sexualidad humana, la construcción del saber científico, su interpretación y cómo esta afecta al ser negro, específicamente en un contexto como Bogotá, desde la categoría y concepto de género.

“En la relación de hombre y mujer todos somos iguales, pero políticamente siempre las mujeres llevamos las de perder y más que todo nosotras por ser mujeres negras, por ser mujeres víctimas, por venir de un conflicto armado a veces siguen los conflictos en nuestros hogares, entonces somos las responsables de la crianza de los hijos, las mujeres cabeza de hogar así sea haya una pareja en el hogar seguimos siendo el motor del hogar y de todo el entorno. El motor es la mujer, pero eso es invisible para el mundo.” Celia Perlaza, adulta.

Empecemos definiendo las categorías sexo y género según la OMS (2018).

“El sexo son las características biológicas que definen a los seres humanos como hom-

bre o mujer. Estos conjuntos de características biológicas tienden a diferenciar a los humanos como hombres o mujeres, pero no son mutuamente excluyentes, ya que hay individuos que poseen ambos. En el uso general de muchos idiomas, el término «sexo» se utiliza a menudo en el sentido de «actividad sexual», aunque para usos técnicos en el contexto de la sexualidad y los debates sobre salud sexual se prefiere la definición anterior.” (p. 3)

Como se puede identificar según lo mencionado por la OMS las características biológicas y endocrinas de cada ser humano definen la dualidad de ser hombre o mujer. A lo largo del desarrollo como personas la sociedad e instituciones estatales (Educación inicial y superior, prestadores de servicios de salud, manejo jurídico) enseñan que aquellas características son propias a los aspectos culturales y de construcción social que definen el género.

La interpretación y clasificación que la institución científica da a estas características y expresiones genitales, cromosomales siguen

siendo una construcción que limita el entendimiento de la complejidad de lo que realmente compone el sistema de órganos, hormonas y expresiones biológicas que se denominan sexo.

A partir de lo anterior, ubiquemos Como se leen socialmente a las personas negras en términos desde la biología. En el campo de la salud a las mujeres se les ve como personas con menos capacidad de sentir dolor (al igual que a toda persona negra), la deshumanización historia del cuerpo de las personas negras podemos evidenciarlo en los miles de estudios, experimentos y cirugías vaginales sin anestesia que hizo J.Marion Sims (llamado padre de la ginecología) en mujeres negras. Como él hay muchos científicos que crearon métodos, productos, procesos y saberes a costa del sufrimiento y asesinato de miles de personas negras.

La violencia obstétrica es una consecuencia histórica y contemporánea que siguen vi-

viendo las mujeres negras cisgénero¹, cuando va a parir una persona es más común que a una mujer negra no le sea suministrado algún medicamento para tratar del dolor. Otro caso muy común es que cuando lxs adolescentes negrxs inician con el proceso de control médico de su estado sexual y reproductivo, son vistxs y así mismo atendidxs como veteranxs en el ámbito sexual, si son personas acuerpaxds o con tallas que no están dentro de los que lxs profesionales de la salud interpretan como normales, los procesos implementados son como dados a una persona adulta, se obvian preguntas como el inicio de su vida sexual o cambios por motivos endocrinos, en el uso de métodos anticonceptivos ni siquiera es tenido en cuenta el comportamiento o estudio de su cuerpo como individux.

Lo anterior son solo algunos ejemplos de las múltiples violencias vividas por las mujeres negras, si citáramos también todas las violencias

¹ persona cuya identidad de género corresponde con su género asignado al nacer.

que viven los hombres negros y personas disidentes de género solo en la atención médica, encontraríamos más violencias.

Se explica como las mujeres negras sufren de la opresión por ser mujer (pero un tipo de mujer exótica, vulgar y menos humana), porque no olvidemos que es común escuchar comentarios sobre como las mujeres negras, principalmente empobrecidas tienen demasiados hijos, que son seres ignorantes y demasiado promiscuas, que es su culpa el no darse a desear, “así es su naturaleza” y ello desencadena múltiples violencias.

La interpretación de la institución científica fortalece todos estos estereotipos de los cuerpos de la mujer negra deshumanizada, la que no siente dolor, sus fluidos son extraños, no sienten placer, cuerpos demasiado grandes y poco femeninos, menos inteligentes y reproductores en masa.

“El término género se utiliza para describir

las características de hombres y mujeres que están basadas en factores sociales, mientras que sexo se refiere a las características que vienen determinadas biológicamente. Las personas nacen con sexo masculino o femenino, pero aprenden a ser niños y niñas que se convierten en hombres y mujeres. Este comportamiento aprendido compone la identidad de género y determina los papeles de los géneros.” (p. 5) OMS (2018)

Desde la interpretación del sexo surge la socialización del género asignado, pero para la identificación dentro de la dualidad de género también se encuentran límites, sólo en la categoría de lo femenino encontramos una serie de ambigüedades para las mujeres negras, el contexto, cultura y localización lo definen pero para las personas negras, específicamente las mujeres desde siempre el ser mujer no se encuentra definido, no caben en dicha categoría, en lo que era antes ni en lo que es ahora.

“Los caballeros dicen que las mujeres ne-

cesitan ayuda para subir a las carretas y para pasar sobre los huecos en la calle y que deben tener el mejor puesto en todas partes.

Pero a mi nadie nunca me ha ayudado a subir a las carretas o a saltar charcos de lodo o me ha dado el mejor puesto! y ¿Acaso no soy una mujer? ¡Mírenme! ¡Miren mis brazos! ¡He arado y sembrado, y trabajado en los establos y ningún hombre lo hizo nunca mejor que yo! Y ¿Acaso no soy una mujer? Puedo trabajar y comer tanto como un hombre si es que consigo alimento-y puedo aguantar el latigazo también! Y ¿Acaso no soy una mujer? Parí trece hijos y vi como todos fueron vendidos como esclavos, cuando lloré junto a las penas de mi madre nadie, excepto Jesús Cristo, me escuchó y ¿Acaso no soy una mujer? Sojourner Truth (1851)

En términos de género y los cuerpos de la negritud se evidencia el fenómeno de la hipersexualización, al parecer las mujeres y hombres suelen ser tenidos en cuenta a partir de

sus capacidades sexuales desde el físico y los imaginarios frente al rendimiento y comportamiento sexual.

Para las personas negras y el cómo son socializados se han creados figuras desde irreales hasta exageradas, todo un fenómeno de hipersexualización² es más latente y reforzado en Bogotá el que como mujer negra encuentres en tu día a día expresiones como “el que no come negrx no vá para el cielo”, que el acoso y violación constante de lxs niñx negrxs sea en mayores cantidades porque consideran que lxs niñxs son promiscuys y alborotadx. O que como mujer negra al estar de pie en un lugar alrededor se te acerquen hombres a preguntar cuál es el valor de tus servicios como trabajadora sexual.

² La hipersexualización consiste a dar un carácter sexual a un comportamiento o producto que no lo tiene en sí. Es un fenómeno de la sociedad según el cual incluso adolescentes y jóvenes adoptan actitudes y comportamientos sexuales considerados demasiado precoces.” - Violeta Barrientos Silva, 2009.

Las características de sus cuerpos y expresión de género negro, como las nalgas, senos, caderas, cintura, labios, genitales y la expresión de lo femenino en el cuerpo de una mujer negra se socializan. Se percibe como normal que la persona del común suponga a las personas, principalmente los niños y jóvenes negros son promiscuos y obscenos, que siempre están dispuestos para el acto sexual, que todas las mujeres negras tienen los senos grandes, nalgas exhuberantes, que son “calientes” a la hora de tener sexo y que son todo un fenómeno en las relaciones sexuales.

“No solamente el cuerpo es fraccionado para convertirlo en piezas (que incluyen de manera preferencial dientes y traseros); de hecho, esta situación la encuentra Bell Hooks para el caso afroestadounidense cuando analiza la sexualización del cuerpo negro: allí se evidencia cómo la atención no se centra en el cuerpo entero de la mujer negra” (Hooks, 1998, p.123).

A cada uno de estos fenómenos en el contexto de Bogotá se le suma una constante exotización del ser negro o cada atributo que para su interpretación ser negro. El ser visto como seres extraños desata la cosificación, ser leídos como objetos que están para el placer, entretenimiento y servicio de la blanquitud, se les desconoce el sentir como personas, tocan sus cabellos, piel y corporalidad en general. El consentimiento ni siquiera se piensa en términos de las personas negras ya que la deshumanización es constante, desde el no tener derecho a ser llamados por nuestros nombres hasta decidir si damos autorización del contacto corporal cuando la blanquitud quiere satisfacer su constante necesidad de exotizar nuestros cuerpos.

Patricia Hill Collins afirma que “definir valores sociales es el mejor instrumento de control, y por medio de estas imágenes la élite, en su ejercicio de poder, manipula las ideas que sobre la gente negra se tiene a nivel social” (1990).

Las madres y padres negrxs en respuesta a toda la carga de violencias que ejerce la sociedad y todas las instituciones que la conforman, crean una forma de crianza y defensa hacia la niñez negra, los tabús de la sexualidad son más acentuados, la masturbación y el placer es tomado como un tema peligroso, que no puede ser abordado para evitar impulsar el ser promiscuo de lxs niñxs negrxs, para que sean unxs “negrxs diferentes”, no tan alborotadx y célebres. En términos de la educación sexual de las personas negras, se gestan a partir de los caminos de defensa y protección que consideran lxs padres y madres para evitar el riesgo de violencias ejercidas contra sus hijxs.

Por esta razón, muchas de las personas negras crecen con los estereotipos que fueron creados para ellxs, y no es difícil encontrar como muchas veces se refuerza a partir de su propio ser negrx, el adoptar y no resistirse a estas etiquetas muchas veces es más sencillo que luchar contra ellas, el resistir es una constante lucha en el colegio, trabajo, transporte

público y cualquier espacio a que se cierran puertas para avanzar socioeconómicamente.



Tips metodológicos.

1. Para hablar de la sexualidad con niñas y adolescentes es importante que se sientan y sea un espacio seguro y de confianza, donde se sientan comprendidxs y en ningún momento juzgadxs.

2. Conocer la experiencia de cada unx sobre la educación sexual y reproductiva.

3. Preguntar qué han escuchado sobre las personas negras en su entorno, sobre su sexualidad, genitales, comportamientos sexuales y embarazos.

4. Es importante en todo momento enfatizar en el conocimiento propio de sus cuerpos, normalizar que todos los cuerpos son diferentes.

5. Abordar los conceptos sexo³,

género⁴, identidad de género⁵, expresión de género⁶ y orientación sexual⁷.

6. Interpretar después de la conceptualización, cómo evidencia en sus contextos y en su propia experiencia estos conceptos.

incluye órganos sexuales internos y externos, cromosomas y hormonas.

4 Se refiere a los roles socialmente contruidos, los comportamientos, actividades y atributos que una sociedad dada considera apropiados para los hombres y las mujeres. Así, el rol sexual o de género (¿cómo soy y actúo al sentirme mujer u hombre?) Consiste en los rasgos de personalidad y pautas de comportamiento socialmente considerados masculinos o femeninos en un marco cultural o histórico concreto.

5 Sentimiento de pertenencia al género masculino o femenino (ser/sentirse hombre o mujer). Suele establecerse en los primeros años de infancia y afecta al modo en que sentimos y expresamos emocionalmente nuestro género.

6 La expresión de género es la forma en que manifestamos nuestro género mediante nuestro comportamiento y nuestra apariencia. La expresión de género puede ser masculina, femenina, andrógina o cualquier combinación de las tres.

7 La orientación sexual se refiere a la atracción física, romántica o emocional de una persona por otras personas. Todo el mundo tiene una orientación sexual, que es integral a la identidad de la persona.

3 Condición biológica y genética por la cual nacemos con caracteres sexuales primarios masculinos, femeninos o combinados (intersexualidad). Esto

Es fundamental conocer qué conocen sobre el sexo y el género, cuál es la percepción que tienen o que interpretan de ello.

7. Siempre use los nombres de cada parte del cuerpo.

8. Crear metodologías y espacios de diálogo donde se les pueda hablar sobre cómo son vistos nuestros cuerpos en el ambiente de la salud y atención médica.

9. Uno de los objetivos fundamentales de estos espacios debe ser el cómo cada unx de lxs participantes percibe su cuerpo y sexualidad, los fluidos, tamaños, colores y texturas corporales. El entender que lo que está mal es la interpretación social y no sus cuerpos.

10. Hablar sobre la masturbación y la importancia del placer tanto física como emocionalmente es un camino para iniciar la normalización y estimulación del autoconocimiento y cuidado.

11. Responder todo tipo de preguntas que tengan sobre la sexualidad y todo el espectro, si no se tiene información ve-

rídica es mejor que se informe, confirme y en otro momento pueda resolverlas.

12. Realizar un análisis de muchas costumbres culturales que están en torno al cuidado de los genitales que pueden atender con su salud sexual y reproductiva.



“Con el tema de género mi interacción ha sido muy buena porque he podido conocer más sobre los cuidados que debemos tener, sobre aceptar las diferencias, qué tratos merece cada persona y también aceptarme a mí mismo como soy.”

Deivy Vidal, 16 años



Más directa

Te dice que eres poco femenina

MÓDULO 4

FALTOSOS ES QUE SON

“Para perpetuarse, toda opresión debe corromper o distorsionar las fuentes de poder inherentes a la cultura de los oprimidos de las que puede surgir energía para el cambio. En el caso de las mujeres, esto se ha traducido en la supresión de lo erótico como fuente de poder e información en nuestras vidas”

Audre Lorde

Objetivo: Identificar y reconocer las violencias que atraviesan los diferentes sujetos en función de su raza, clase, género y sexo, con el fin de propiciar acciones que rompan con las violencias

“Fuí víctima de violencia física y psicológica por parte de mi pareja. Fueron 3 largos años y después de la separación también había violencia económica, hasta ahora vivo en cuanto a lo económico porque nunca llegó esa cuota, era una manera de él escaparse del tema y para mí eso generaba que yo no pudiera darle lo básico a mis hijos y tener que buscar trabajos adicionales para poder sostener a mis hijos. Es un tema que nunca se olvida, hace par-

te de mi pasado, uno queda con ese trauma y uno ya no confía, uno ver en todas partes y en todos los hombres esa persona” Osney, adulta.

Identificando Las Violencias

Abordar el tema de las violencias se hizo necesario desde el primer espacio de trabajo de este proceso, puesto que desde las experiencias de los participantes relatos inconscientes de violencias a nivel físico emocional y psicológico, a causa de la raza, la clase, el género y el sexo. Lo que inmediatamente pone en el escenario de análisis diferentes tipos de violencias por diferentes sistemas de opresión y dominación.

Para dar una definición de violencia se aborda desde lo dicho por Cuervo (2016) “La violencia es el acto efectivo de intervención, con intencionalidad voluntaria de causar daño, perjuicio o influencia en la conducta de otra persona o en otras personas, y a su vez en sus acciones potenciales. Ese mismo acto de in-

tervención puede ser ejercido sobre la condición material del otro o sobre su psique.” (p.83)

Teniendo en cuenta lo anterior podemos entender la violencia como cualquier acción que infrinja daño físico, sexual, psicológico, psiquiátrico y/o emocional, con el fin de someter y dominar a una persona. La violencia vista desde este lugar se revela como la forma en la que funcionan y se manifiestan los sistemas de opresión de raza, género, clase y sexo en la sociedad.

Problematicando La Violencia: Violencia Patriarcal

Abordar la violencia implica problematizar los agentes de la misma, el agente estructural se abarca desde la violencia patriarcal, Hooks (2017) expone que la violencia patriarcal “...se basa en la creencia de que es admisible que un individuo con más poder controle a los demás mediante distintas formas de fuerza coercitiva.” (p. 87). La violencia patriarcal nos remite a los interrogantes sobre el sis-

tema patriarcal como el sistema milenario de opresión, el sistema mayor, puesto que sostiene una relación directa de opresión y dominación a partir del género, la raza, el sexo y la clase. Se aprende legítimamente por medio de las instituciones sociales principales como; la Familia y la Escuela, en donde quien demande el poder cuenta con el derecho del uso legítimo de la fuerza coercitiva para mantener la dominación. Hooks, hace hincapié en que vivimos en sociedades patriarcales, en donde prima la cultura de la dominación, y en una cultura de la dominación, todas las personas son socializadas para ver la violencia como un modo aceptable de control social (p. 92).

Por otro lado, Lorde (1984), da cuenta de los sistemas de opresión, es decir, las formas explícitas en las que la violencia se naturaliza y cimienta en la sociedad a través de :

Sexismo: creencia en la superioridad del sexo-genero masculino/hombre y en su derecho a dominar

Racismo: creencia en la superioridad de una raza (blanquitud) y en su derecho a dominar

Heterosexismo / Heteronorma: creencia en la superioridad de un modelo de amor (heterosexual) y en su derecho a dominar

Clasismo: creencia en la superioridad de un grupo de personas a partir su nivel socioeconómico

Todos los temas que se abordaron durante este proceso dieron cuenta de las situaciones de violencia que han experimentado en una ciudad como Bogotá, la violencia está presente en cualquier ámbito (político, social, familiar, educativo), y se tipifica según el daño causado en la persona (físico, emocional, psicológico, económico, sexual). Al atender situaciones de violencia referida en las experiencias de vida de niñas, jóvenes, adultos, personas con orientaciones sexuales e identidades de género diversas dan cuenta de la articulación de problemáticas, se puede notar en los relatos como la violencia le funciona a los sistemas de

opresión mantener la relación de dominación, mantener el control de nuestras mentes, cuerpos y territorios.

Trabajar temas como la violencia es bastante delicado, estos temas requieren de mucho tacto y empatía, y aunque allan temáticas no dirigidas a abordar de frente la violencia siempre salía en el escenario un relato que daba cuenta de la vivencia de un acto violento, por ser mujer, por ser negra, por ser lesbiana, por ser gay, por ser empobrecida. Dentro de dichos relatos, se puede identificar que el primer ámbito de encuentro con la violencia se vive dentro de la familia y las pautas de crianza, las acciones violentas las ejercen sobre la infancia y de la mujer, los escenarios educativos y de salud también sobresalen como ámbitos donde se experimentan violencias se hace hincapié en que en estos escenarios el tema racial y de género son los principales móviles de la violencia.

Poder situar el sistema patriarcal como lo proponen las feministas negras, para poder hablar de las violencias determina inmediata-

mente analizar la imbricación de las relaciones de poder que atraviesan una vida desde su lugar de enunciación, lo que se conoce hoy como interseccionalidad¹, Viveros (2016) hace la siguiente reflexión al respecto de la interseccionalidad:

“ El origen social de quienes crearon las teorizaciones llamadas hoy interseccionales es fundamental para entender su génesis y desarrollo, y el lugar que ocupan la raza y el racismo como modalidades particulares de la dominación; igualmente, para explicar la importancia de la experiencia y la práctica social como fuentes de conocimiento, y el lugar asignado a la resistencia, la revuelta y la emergencia de nuevos sujetos políticos.” (p.14)

lo anterior nos permite situar y complejizar las formas en las que se presenta la violencia cuando se tiene más de una relación de poder en la experiencia de vida, ejemplo

cuando soy negra, mujer, empobrecida, no heteronormada, hay más de un sistema de opresión condicionando mi forma de vida, generándose múltiples barreras para poder acceder a los derechos básicos fundamentales.

¿ Qué Hacer Con La Violencia ?

este interrogante plantea muchas discusiones y transformaciones concretas, en cada trabajo que he gestado con las comunidades la violencia se presenta como una constante dentro de las dinámicas de vida del pueblo negro, poder reconocer los aspectos desde el escenario de lo privado hasta el escenario de lo público plantea cambios trascendentales, partiendo desde como se socializa a la infancia en función de los sistemas de raza, clase, género y sexo.

Desde edades tempranas nos están educando en función de la violencia, se ubican seres superiores, se buscan extremadas normalidades que están en contra de muchas formas de vida. Las experiencias con la vio-

¹ Término acuñado por la abogada afroestadounidense Kimberlé Crenshaw, en 1989, con el fin de abordar desde el marco jurídico-legal como se comportan y lo que implican las múltiples dimensiones de poder. Ampliar en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0188947816300603>

lencia dentro de cada escenario de trabajo comunitario nos ha empezado a trazar un camino que este en función de desaprender las acciones violentas que hemos normalizado, de poder conocerlas e identificarlas y desde los procesos de trabajo comunitario empezar por tratarnos con dulzura, hace parte de una lucha constante en contra de un mundo que nos enseña a odiarnos y relacionarnos desde la coerción. Las comunidades negras, tienen una larga historia por la lucha contra la violencia, hemos generado espacios para desaprender la violencia y construir caminos desligados de la misma, las prácticas comunitarias son acciones concretas que dan salida a las problemáticas que no solo generan barreras de acceso a derechos sino que generan dolores, que tampoco atienden las instituciones, le toca a la comunidad hacerse fuerte y construir caminos de vida digna.



TIPS METODOLÓGICOS

1. Identificar situaciones de la vida cotidiana que son actos violentos naturalizados, normalizados desde el género, la raza, la clase, la heteronorma.
2. Tener un plan de contención, hay situaciones de violencia que son muy difíciles de tramitar y no pueden quedar sueltas en esos espacios sin hacer algo al respecto, se recomienda actividades que sirvan para contener y atender las emociones.
3. Darle importancia a cualquier relato que den cuenta de situaciones de violencia.
4. Evitar juzgamientos, comentarios sobre los sentimientos de las personas, comentarios que limiten la palabra o que reduzcan las experiencias relatadas.





MÓDULO 5

**MENTIDEROS:
CUIDÁNDONOS DESDE LA
PALABRA**

Objetivo: Generar reflexiones en torno de la importancia del cuidado desde el saber y conocimiento de los procesos comunitarios que gesta el pueblo negro

“De niñas absorbimos el odio, nos impregnamos de él, y, en general, todavía hoy seguimos viviendo sin reconocer qué es realmente ese odio y cómo funciona. Y nos llegan sus ecos en forma de ira y de crueldad en el trato entre nosotras”
Audre Lorde.

¿Qué es el cuidado?

Cuidar es una interacción humana de carácter interpersonal, intencional, única, que sucede en un contexto sociocultural, tiene un fin determinado y que refuerza o reafirma la dignidad humana, es decir; es un proceso intersubjetivo y simétrico, en el cual ambos, quien es cuidado y su cuidador, establecen una relación de doble vía que parte del reconocimiento del otro como ser humano pero diferente, e implica ‘estar con’ la persona (s) a quien (es)

se cuida.¹

Cuidar la vida y la salud implica un desarrollo de habilidades personales para tomar decisiones que favorezcan integralmente la salud, tal como se estableció en la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud de 1986, en Ottawa Canadá, donde se dijo que “la promoción favorece el desarrollo personal y social en la medida que aporte información sobre el cuidado, educación sanitaria para tomar decisiones informadas y se perfeccionen las aptitudes indispensables para la vida; de esta manera se aumentan las opciones disponibles para que la gente pueda ejercer un mayor control sobre su salud y el medio social y natural, y así opte por todo aquello que propicie la salud.”² Las estrategias y mecanis-

¹ 2 WATSON Y LEININGER, citado por Pinzón M. Lina. En: Hacia la renovación de la acreditación del Programa de Enfermería de la Universidad de Caldas: Anexos seleccionados: reforma curricular, objeto de estudio. Numeral 3 Manizales: Facultad de Ciencias para la Salud Julio 2002, p. 11.

² CARTA DE OTTAWA. Primera conferencia internacional sobre promoción de la salud. Canadá, noviembre de 1986.

mos para desarrollar dichas habilidades se relacionan con la autogestión, la educación e información y el autocuidado, mediados por la comunicación y el conocimiento del contexto de la persona o población.

¿Qué implica el autocuidado?

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son habilidades que se aprenden a lo largo de la vida y que se utilizan para fortalecer la salud y prevenir enfermedades. Entre las prácticas para el autocuidado se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, contención física y espiritual ante crisis, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre,

diálogo y adaptaciones favorables a los cambios en el contexto.³ Por ende, el autocuidado es una estrategia indispensable para la vida de todos los seres vivos, éste genera crecimiento a la persona o al grupo de personas en su diario vivir.

Recomendaciones

Para poder mantener prácticas de cuidado y autocuidado debemos tener presente lo siguiente:

Para la infancia:

- Iniciar dándoles desde muy temprana edad a las niñas bebidas calientes, no se debe permitir darles bebidas frías o hielo porque esto enfría nuestro aparato reproductor. Hay que acostumbrarnos a tomar aromática de café, la cual ayuda para la memoria, la concentración moderada, etc.

³ Ibid.

- No dejarlas caminar en el pavimento o el frío sin zapatos, porque le entra frío a su cuerpo y esto potencia los cólicos y dolores menstruales cuando tengan su primera menstruación.

- Acostumbrar a las niñas a hacer los ejercicios de Kegel.⁴

- Enseñarles a las niñas y niños con nombres propios las partes de su cuerpo y olores. Adicionalmente, enseñarles que nadie debe tocar sus partes íntimas y si lo hacen avisar inmediatamente a una persona adulta de confianza.

Para la menstruación

- Es indispensable hablarle a las

⁴ Un ejercicio de Kegel es como fingir que usted tiene que orinar y luego contenerse. Usted relaja y aprieta los músculos que controlan el flujo de orina. Es importante encontrar los músculos correctos que va a apretar. La próxima vez que tenga que orinar, arranque y luego pare. Sienta los músculos de la vagina (para las mujeres), la vejiga o el ano ponerse firmes y desplazarse hacia arriba. Estos son los músculos del piso pélvico. Si los siente firmes, ha hecho el ejercicio correctamente. Sus muslos, glúteos y abdomen deben permanecer relajados.

niñas de cómo es la primera menstruación y que consecuencias trae para su salud.

- Es importante tener contacto con la sangre, textura, color y olor de la menstruación para identificar en qué fase de nuestro ciclo menstrual estamos.

- Para la primera menstruación es importante cuidarla como un parto, por ello, las mujeres debemos cubrirnos del frío, usar ropa abrigada, cubrir nuestra cabeza con un turbante, cubrir nuestros oídos con algodón, antes de acostarse tomar una aromática de canela y manzanilla.

- Procurar no hablar mucho durante la menstruación para no llenar nuestro cuerpo de aire y evitar dolores menstruales.

Para las infecciones

- Es importante mirar e identificar nuestro flujo y olor vaginal para así saber

que anomalías presentamos en nuestro ciclo. Si el color y olor cambia drásticamente se debe ir al médico.

Para las recién paridas:

- Cuidarse del frío es fundamental para este proceso.
- Es indispensable no comer mucho azúcar, sal y evitar las bebidas con gas para no generar reflujo en la persona recién nacida.

Orina

- No aguantar las ganas de orinar y hacer los ejercicios de Kegel⁵ cuando estemos orinando (También sirve para orgasmos más placenteros y evitar cistitis)
- Orinar después de tener relaciones sexuales es indispensable para evitar

infecciones

Defecar

- Para evitar problemas con el cáncer de colon, hay que defecar muy bien. Para ello, es necesario acucillarse en la tasa del baño o poner un banco y montar los pies para mantener la posición adecuada para defecar (pensar como cuando se está en un río o en un monte defecando para tener una mejor posición)

Masturbación

- Es fundamental para saber qué nos gusta, qué nos genera placer y empezar a conocer nuestro cuerpo.
- Disfrutar de tocarse y descubrir sus zonas erógenas como el clítoris, los labios vaginales, el ano, las piernas, los senos, la boca, etc ayuda en el estado de ánimo y da energía.

⁵ pueden ayudar a fortalecer los músculos debajo del útero, la vejiga y el intestino (grueso). Pueden ayudar a hombres y mujeres que tengan problemas con escape de orina o control intestinal.

Sexo

- El orgasmo hace que se quiten los dolores corporales y nuestro dolor de cabeza
- Usar condón con todas las personas con quien se relacione sexualmente
- Identificar la persona con quien vamos a acostarnos y pensar que la persona que entre a nuestro cuerpo no lo hará solo físicamente, sino energéticamente y espiritualmente. ¡Pilas pues!



Tips metodológicos

1. Hacer ejercicios con las jóvenes para elevar su autoestima, uno puede ser el de poner un espejo en su baño y todos los días mientras lava su cuerpo irse palpando y mirando cada parte para saber porque tengo ciertas cosas y cómo me hacen ser especial.
2. Evitar comentarios que se hacen respecto al aspecto físico de las personas
3. Prestar mucha atención en la manera tradicional que las comunidades negras se sanan, sin apropiarse de ello.
4. Realizar actividades más lúdicas que teóricas frente a este tema. Asegurando que las personas se sientan cómodas y puedan expresarse con libertad sin cohibición ni vergüenza.
5. Aterrizar los elementos de cuidado y autocuidado de manera contextualizada, teniendo en cuenta nivel económico, raza, género, edad, etc.

“Con el tema del cuidado he aprendido sobre mí mismo, mi cuerpo y el buen aseo. Sobre el cuidado a la hora de tener relaciones sexuales, sé sobre qué riesgos puede haber, qué enfermedades existen, cómo puedo evitar cuáles son los métodos de planificación, cuáles son los métodos de protección. Entonces con el cuidado también aprendí muchas cosas en torno a ello”

William Banguero, 15 años



DIRECTORIO DE ORGANIZACIONES E INSTITUCIONES ALIADAS

En la siguiente tabla verá organizaciones, personas o instituciones que se dedican a la defensa de los derechos humanos y que para cualquier situación puede consultarles, dependiendo lo que necesite. Por supuesto hay muchas más que están trabajando, pero aquí pondremos algunas.

Area	Organización/ Institución	Télefono	Correo electrónico
Jurídico	Ilex - Acción Jurídica	3188602665	info@ilex.com.co ilexaccionjuridica@ gmail.com o
Atención y orientación en salud sexual y reproductiva	Fundación Oriéntame	744 76 33	preguntas-orientame@ orientame.org.co
Derechos étnicos	Proceso de Comunidades Negras	3183741207	yannia.garzonvalencia@ gmail.com

Comunidad Trans	Red comunitaria TRANS	350 8631507	rct.redcomunitariatrans@gmail.com
Comunidad diversa sexualmente	Posa Suto	3153592909	posasuto@gmail.com
Proyectos sociales étnicos	Asociación Kombilesa	3192241082	okombilesa@gmail.com
Comunicaciones	Cimarrón Producciones	3208379822	cimarronproduccionesco@gmail.com
Mujeres negras desplazadas	La Comadre- Afrodes	3214685698	afrodescolombia@gmail.com
Derechos étnicos	FUCISPAC	3124386619	rosapmurillo@hotmail.com
Derechos étnicos	Consejo Comunitario Nueva Esperanza Afro	3144025044	yalilequinonez@gmail.com

Derechos étnicos	Fundación de niños, niñas, jóvenes y mujeres Constructores de Sueños	3204009667	auroritacasierra17@gmail.com
Orientación espiritual	Patricia Vidal	3186685659	elpavi77@gmail.com
Derechos étnicos	Movimiento Cimarron	286 78 83 - +(57) 300 641 3333	cimarronnacional@ movimientocimarron.org
Derechos étnicos	Conferencia Nacional de Organizaciones Afrocolombianas	3455520 / 3007261633	secretariacepac@ convergenciagnoa.org.
Comunicaciones	Revista Vive Afro	3148337274	viveafro@gmail.com
Gobierno local	Subdirección de Asuntos Étnicos	(+60) 1 382 06 60, (+60) 1 338 70 00, (+60) 1 338 71 00	portaletnico@ gobiernobogota.gov.co
Gobierno local/ Tradiciones ancestrales	Kilombo	3165766768 / 3209244045	Julissa.mosquera@ gmail.com

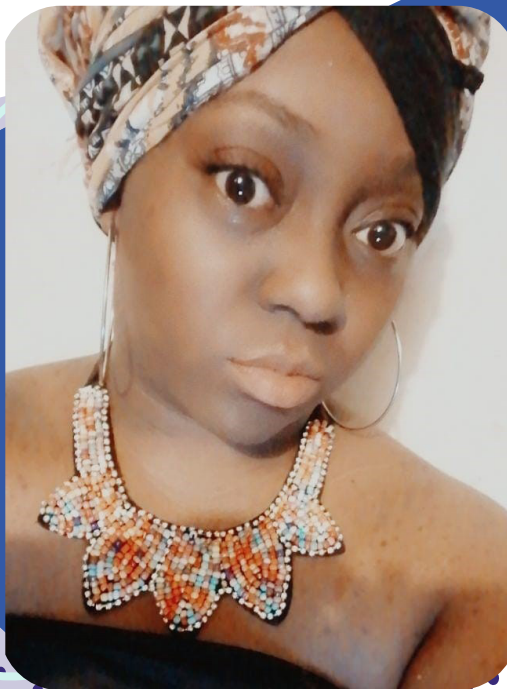
APRENDIZAJES



ANGELA MORENO BUSTOS

La experiencia a lo largo de estos 3 años ha sido gratificante. He aprendido demasiadas cosas con lxs niñxs, lxs jóvenes y las madres. En definitiva, nunca se deja de aprender en la vida. Este es el esfuerzo de varias mujeres por transformar las realidades y situaciones que atraviesan en su diario vivir. Nos pensamos esto, inicialmente, por la preocupación de la ocupación y la vida sexual de las niñas, pero a medida que íbamos viendo los contextos, nos dimos cuenta que son demasiadas cosas que aquejan, pero que si no entendemos la base del problema es muy complicado ayudar a solucionar lo que nos afecta. En verdad, espero que estos escenarios se sigan gestando desde todas las áreas, el arte, la gastronomía, la educación, el territorio y el medio ambiente, etc. Problematicar lo qué sucede en la privacidad desde la infancia es fundamental para seguir trenzando libertades. ¡Este camino me lo trazaron mis ancestros y muertas y se debe seguir manteniendo y resistiendo!

SANDRA MILENA GONZÁLEZ PALACIOS



Este proceso se ha presentado como un camino lleno de saberes, estoy muy agradecida por todas las experiencias que han permitido estar gestando espacios de aprendizaje en torno a los derechos sexuales y reproductivos, pensados desde las realidades y problemáticas que atraviesa la vida del pueblo negro. El trabajo con ninxs jóvenes y adultxs, propone seguir fortaleciendo los espacios de construcción de saberes y conocimientos liderados por mujeres negras, con el fin de reconocer estas dinámicas de aprendizaje como acciones que empoderan el camino. Infinitas gracias a cada participante, a cada persona que hace posible estos espacios que significan tanto en los procesos de lucha y resistencia del pueblo negro.

KIMBERLY GISSELA VALENCIA HUERTAS

Agradezco cada día a mis ancestros por poner en mi camino este proceso de construcción, cada persona que conocí y cada oportunidad de construcción colectiva con mayores, jóvenes y niñas. La sabiduría, saber y conocimiento que aporta cada una de estas maravillosas es incalculable.

Este es solo un aporte al proceso de construcción como mujeres y comunidad negra, en cada uno de los contextos aprendí cosas diferentes pero que tenían puntos en común, problemáticas que vivimos las comunidades pero en específico las mujeres y niñez negra. El mayor aprendizaje de este proceso es el entender que de enunciación y luchas tanto individuales como colectivas, que el resultado de análisis profundos y de base son fundamentales para encontrar alternativas de caminos de reconstrucción.

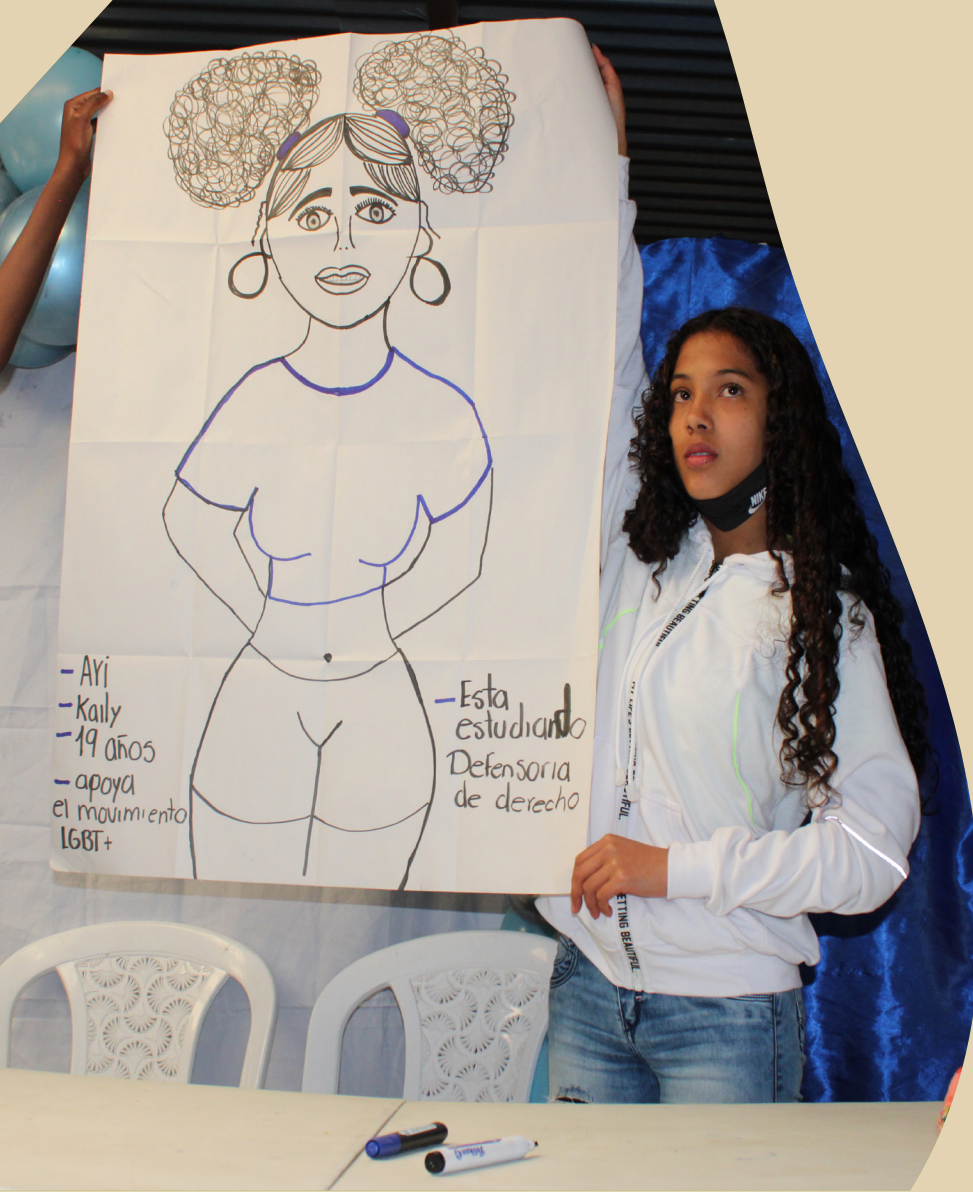
Sólo me queda agradecer nuevamente y pedir a los que iniciaron este camino desde la diáspora que me permitan continuar en él.



MARCELA RIASCOS

El poder hacer parte de este proceso me permitió no sólo generar reflexiones en torno a la salud sexual y reproductiva de los cuerpos negros sino conocer y crear lazos con procesos de mujeres negras que no están usualmente en el radar. Empezar a deconstruir la existencia de un supuesto destino imaginario de las mujeres como lo es el papel de la reproducción con jóvenes y mujeres negras, a partir de experiencias propias, alguna de ellas bastante dolorosas, atravesadas por un sin fin de opresiones confirma que estos trabajos no son en vano. Sin duda alguna me llevo de este proceso las formas en que las jóvenes y mujeres negras le hacen frente al sistema y al dolor que provoca este, la importancia de generar espacios en donde la palabra sanadora predomine; la sonrisa, agradecimientos y palabras de aliento por cada una de ellas, para continuar por este camino que no ha sido del todo fácil.





- Ayi
- Kaily
- 19 años
- apoya
el movimiento
LGBT+

- Esta
estudiando
Defensoria
de derecho

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CEPAL (2006). LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER Y LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS: DEVELANDO CONEXIONES. Recuperado de: <https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/bermudezv.pdf>

Cuervo, Edison, (2016). Exploración del concepto de violencia y sus implicaciones en educación. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/polcul/n46/0188-7742-polcul-46-00077.pdf>

Defensoría del pueblo (2008). Promoción y Monitoreo de los derechos sexuales y reproductivos de mujeres víctimas de desplazamiento forzado con énfasis en violencias intrafamiliar y sexual. Recuperado de: <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/Publicaciones/2008/6683.pdf>

Flores, Valeria, (2015). Afectos, pedagogías, infancias y heteronormatividad. Reflexiones sobre el daño. Ponencia presentada en el XX Congreso Pedagógico Poéticas de las pedagogías del Sur. Educación, emancipación e igualdad, UTE (Unión de Trabajadorxs de la Educación, Ciudad Autónoma de Buenos Aires).

García Conde, Gustavo, (2016). Cuerpo humano en el capitalismo: blanquitud, racismo y genocidio.

Recuperado de: http://latinoamericanos.posgrado.unam.mx/publicaciones/deraizdiversa/no.6/8._Cuerpo_humano_en_el_capitalismo-blanquitud,_racismo_y_genocidio.-Garcia_Conde.pdf

Disponible en: finales/ <http://formacion.ute.org.ar/xx-congreso-pedagogico-2015-trabajos>

Hooks, Bell (2017). El feminismo es para todo el mundo. Recuperado de: https://www.traficantes.net/sites/default/files/pdfs/TDS_map47_hooks_web.pdf

Hooks, Bell; Brah, Avtar; Sandoval, Chela; Anzaldúa, Gloria; Levins, Aurora; Bhavnani, Kum-Kum; Coulson, Margaret; Alexander, M. Jacqui; Talpade Mohanty, Chandra. (2016). Otras Inapropiables. Recuperado de: <https://www.traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Otras%20inap>

Lozano Lerm, Betty Ruth, (2015) . Violencias contra las mujeres negras: Neo conquista y neo colonización de territorios y cuerpos en la región del Pacífico colombiano. Recuperado de: <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/xmlui/bitstream/handle/10893/11839/Violencia%20contra%20las%20mujeres.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martínez Pacheco, Agustín La violencia . (2016). Conceptualización y elementos para su estudio Política y Cultura, núm. 46,, pp. 7-31 Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco Distrito Federal, México. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/267/26748302002.pdf>fropiables-TdS.pdf

Curiel, Ochy, (2002), IDENTIDADES ESENCIALISTAS O CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDADES POLÍTICAS: El dilema de las feministas negras Otras Miradas, vol. 2, núm. 2,pp. 96-113 Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/183/18320204.pdf>

OMS, (2018). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/rest/bits-treams/1152209/retrieve>

OMS, (2002). Integración de las perspectivas de género en la labor de la OMS. Recuperado de: <https://www.who.int/gender/mainstreaming/ES-Pwhole.pdf>

Segato, Rita, (2003). Las Estructuras Elementales de la Violencia. Recuperado de: <http://valijapedagogica.mercosursocialsolidario.org/archivos/hc/1-apuntes-teoricos/2.marcos-teoricos/3.libros/>

RitaSegato.LasEstructurasElementalesDeLaViolencia.pdf

Soler, Sandra, (2019). “¡Mira, un negro!” Elementos para pensar el racismo y la resistencia. Recuperado de: https://die.udistrital.edu.co/sites/default/files/doctorado_ud/publicaciones/mira_un_negro_elementos_para_pensar_el_racismo.pdf

Tobon, Ofelia (s,f). El AUTOCUIDADO UNA HABILIDAD PARA VIVIR Recuperado de: <https://1870-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2487-1-10-20200505.pdf>

Villanueva, Rocío (s.f). Protección constitucional de los derechos sexuales y reproductivos. Recuperado de: <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r08060-11.pdf>

Viveros, Maya. (2016). La interseccionalidad: una aproximación situada a la dominación

REDES SOCIALES

Para ver lo que hacemos o ponerse en contacto con nosotras puede buscarnos y escribirnos a:



mtrenzandolibertades@gmail.com



Mujeres Negras Trenzando Libertades



negrastrenzandolibertades

