



Yo misma

Cuaderno de Actividades

RISK TO REASONS

Cuaderno de Actividades
01 | Yo misma



Presentado por
ViiV Healthcare

Yo misma

Cuaderno de Actividades

Índice

Este contenido está destinado a personas de 18 años o más.

Introducción – ¿Quién eres?	06
Descubre tu cuerpo	12
Actividad: Autorreflexiones	14
¿Qué es lo normal?	18
Actividad: Dibújate a ti misma	20
Autochequeo	26
El chequeo de los 10 minutos	28
Actividad: Preguntas al proveedor	30
Gestión de los "¿Y si...?"	34
Descubre tus deseos	38
Casas del deseo	40
Nombra tu deseo	48
Actividad: Descubre el deseo	49
Autoplacer	52
Masturbación	54
Actividad: Un punto de partida	55
Conclusión	58

Bienvenida a
Yo misma: Cuaderno de Actividades —
Nos alegra que estés aquí.

Puede que sea la primera vez que explores esta serie, o puede que vuelvas a ella con una amiga, un compañero, acompañada por tu profesional de la salud o simplemente por ti misma. No hay una forma "correcta" de participar: estos cuadernos de actividades se han diseñado para que se utilicen cabalmente como una serie, un volumen por vez, o actividad por actividad, en dependencia de lo que resulte mejor para ti.

Esta serie trata del placer y de cómo el placer y la intimidad son verdaderas razones para el autocuidado y la prevención del VIH. Se trata de replantear y reenmarcar nuestra forma de ver la salud y el bienestar, situando el placer en primer lugar como una razón y una forma de que apoyes tu salud.

Dentro de cada cuaderno de actividades encontrarás ejercicios interactivos, juegos e indicaciones para explorar todo tipo de temas, desde descubrir tus propios deseos hasta enfrentar y recorrer el proceso de diálogo con tu proveedor de servicios de salud y pedir PrEP por primera vez. A medida que vayas avanzando en cada uno de los cuadernos, no pierdas de vista que nada aquí es una instrucción, sino simplemente una invitación a reflexionar, a aprender y a divertirse.

¡Empecemos ya!



¿QUIÉN

ERES

TÚ?

¿Qué tres palabras utilizarías para describirte a ti misma?

1

2

3

¿Qué
te hace
ser _____?

(inserta aquí tu nombre completo)

Utiliza las siguientes líneas para describirte.

Puede que la pregunta de la página anterior te la hayan hecho directamente, se la hayan hecho a otros o la hayan oído por casualidad en algún momento de tu vida.

Tal vez la respuesta a esta pregunta sea fácil para ti, así que puedes responder con confianza. Tal vez hayas entrado en un nuevo capítulo de tu vida y sea el momento de volver a plantearte esta pregunta. Tal vez la idea de sumergirte en esta pregunta te asuste porque exige que profundices en ti misma más de lo que te resulta cómodo. Tal vez no tengas una respuesta inmediata, pero quieras tomarte tu tiempo para reflexionar sobre la cuestión. Sea cual sea tu perspectiva, no hay una forma correcta o incorrecta de responder o pensar en esta pregunta porque comprenderse a uno mismo es complicado.



Sabes, creo que hay pocas cosas más poderosas que permitir que la gente se defina a sí misma y que se defina en sus propios términos. Sabes, muchos veces clamamos que las personas sean lo que queremos que sean cuando queremos que sean esa persona.. Y eso es increíblemente sofocante. Así que espero que las mujeres negras siempre tengan la oportunidad de ser humanas y de contener multitudes y de desafiar las narrativas culturales dominantes que tenemos sobre la feminidad negra, porque hay muchas narrativas muy tóxicas y negativas sobre las mujeres negras. Y muchas veces, cuando la gente nos ve, lo único que ve es esa narrativa. Y tienen unas expectativas muy bajas con relación a nosotras. Y no tenemos por qué internalizar esas tonterías. Y no tenemos que tener bajas expectativas con relación a nosotras mismas. No tenemos que conformarnos, no tenemos que bajar nuestros estándares.

- Roxane Gay, Podcast «Being Seen» (Temporada 3)

Descarga [Being Seen](#) aquí →



Incluso si creciste con las herramientas y la orientación que te enseñaron a conectarte y amarte a ti misma, el viaje de cada persona hacia el conocimiento de sí misma es diferente y puede ocurrir en diferentes etapas de la vida. Las personas pueden tardar años, décadas o toda una vida en sentirse cómodas con las dificultades y detalles, los quiénes, qué, por qué y cómo de su yo interior, y eso está bien porque las mejores cosas llevan su tiempo, ¿verdad?

Este cuaderno de ejercicios se ha desarrollado para que sea una herramienta a la que siempre tengas acceso mientras te embarcas en tu viaje hacia el autodescubrimiento, en cualquier etapa de la vida.

Ese viaje no siempre es fácil, así que recuerda ser amable contigo misma y permanecer abierta, honesta y compasiva a lo largo del camino. Las siguientes actividades son una oportunidad para que descubras tu cuerpo, tus deseos y tus placeres...a tu manera.

Ahora vamos a explorar.

Instrucciones:

Antes de empezar, responde a las siguientes preguntas. Una vez terminada la actividad, vuelve a revisarlas para ver qué cambió, si es que cambió algo.

¿Cómo describirías tu relación con tu cuerpo?

¿Qué es aquello relacionado con tu cuerpo a lo que necesitas dar prioridad?

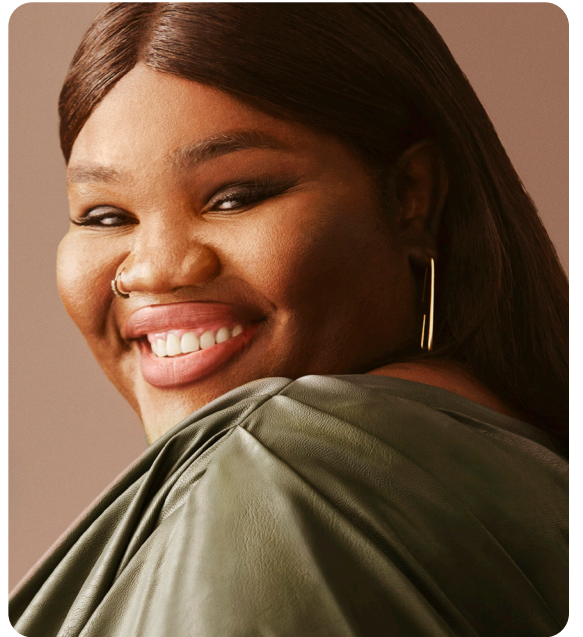
¿Te sientes conectada contigo misma?

DESCUBRE



TU

CUERPO



En este viaje de descubrimiento, la primera parada será el cuerpo. Entender tu cuerpo y construir una fuerte conexión con él, no son temas que nos hayan enseñado a menudo en la escuela, en casa o a través de la cultura pop.

¿Increíble, verdad?

Esta actividad te ofrece la oportunidad de reflexionar sobre la historia de tu cuerpo. En lo que atañe a las mujeres negras, el poder, la belleza y el potencial del cuerpo han sido explotados o ignorados durante siglos, a menudo forzadas a ser vistas como un objeto. Los cuerpos de las mujeres negras han sido retratados como bestiales, un fetiche, y no solo los nuestros. Los cuerpos negros en general han heredado muchos traumas, padecimiento y dolor de generación en generación.



Los agobios y cargas de la feminidad negra, las cargas de la maternidad negra, la necesidad de llevar no solo tu propia vida en tus manos, sino la vida de tus hijos, y tu familia y tu comunidad, todo esta carga enorme en tus manos. Y hay tantas contradicciones hirientes que surgen de esa realidad. Por un lado, es algo digno de admiración que las mujeres negras hayan conseguido soportar tamaña carga. Por otro lado, han soportado estas cargas tan grandes a un alto costo para ellas mismas.

- Tiya Miles, Podcast «Being Seen» (Temporada 3)



Descarga [Being Seen](#) aquí

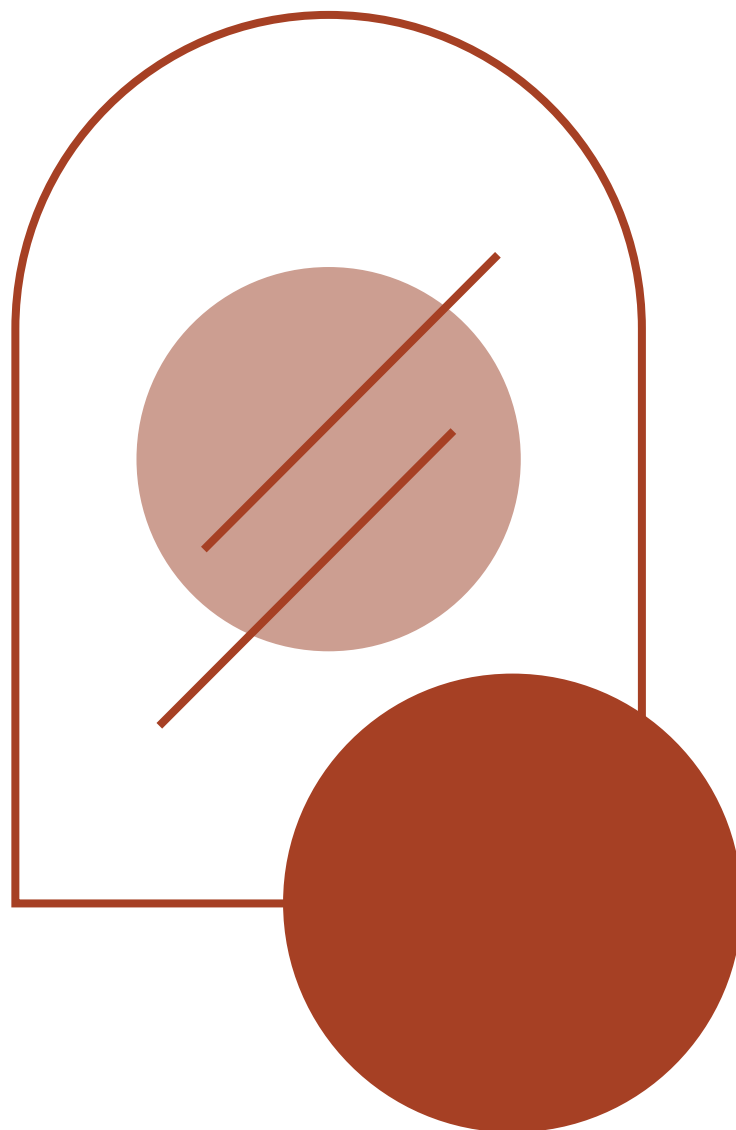


Actividad Autorreflexiones

Para ti, como para tantas mujeres, puede ser importante que te tomes un tiempo para sanar y desaprender la forma en que te enseñaron a ver tu cuerpo, a fin de que las cosas se aclaren. A fin de que entiendas cómo puede lucir la propiedad de tu cuerpo a través de la salud y el bienestar sexual. Para que apliques las herramientas de autocuidado a tu rutina diaria y las transmitas a las generaciones futuras, de modo que el trauma asociado a una misma deje de ser legado a la posteridad. Este es un buen momento para empezar a mantener conversaciones abiertas, honestas y educativas sobre el cuerpo, el placer y el sexo, para que toda la comunidad tenga el diálogo a su alcance, sin barreras de acceso.

¿Por qué reforzar la conexión con el cuerpo?
Porque conocer tu cuerpo, amarlo, protegerlo y defenderlo es sinónimo del poder. Porque aprender a defender tu cuerpo es una forma poderosa de participar en la prevención del VIH.

En este ejercicio, se te invitará a que vuelvas a presentar tu cuerpo a través de un ejercicio en el espejo, seguido de algunas preguntas.



Instrucciones:

Para esta actividad, tendrás que encontrar o crear un espacio en el que te sientas segura y cómoda siendo vulnerable. Este espacio puede ser un baño, un cuarto o incluso un lugar al aire libre. Todo lo que necesitas es un espejo, un bolígrafo, este cuaderno de actividades y, si quieres trabajar un poco más, una libreta para anotar los pensamientos (buenos y malos) que te vengan a la mente durante la actividad.

Nuestro cuerpo cambia constantemente y también lo hace nuestra relación con él. Por eso, este es un ejercicio que puedes utilizar en cualquier etapa de tu vida. Tanto si tu cuerpo está cambiando debido a las hormonas, el embarazo, una cirugía, el estrés, los anticonceptivos, el ejercicio, etc., es importante que te muestres amor a ti misma todos los días.

Ahora, apaga el teléfono o ponlo en "No molestar" porque durante los próximos diez minutos vas a estar chequeándote a ti misma. Si quieres explorar ángulos de frente, de espalda, de lado o sentarte en el suelo con las piernas abiertas, hazlo. Este es un espacio donde no se te juzga, libre de prejuicios.

Mientras exploras tu cuerpo, presta atención a lo que te gusta, a lo que te resulta fascinante y observa algo en lo que nunca te habías fijado.

He aquí cómo puedes convertir esta actividad en una nueva parte de tu rutina diaria:

En la página siguiente vas a escribir una oración en la que te muestres a favor de tu cuerpo, a diario. Tú tienes el control sobre cuánto tiempo lo haces. La única regla es que no se permiten repeticiones. Estás honrando el viaje del cuerpo viviendo el presente.

Actividad: Autorreflexiones

Muestra ilustrativa:

Hoy me he dado cuenta de que tengo una pierna más larga que la otra. Esto podría explicar por qué me duele la espalda, y creo que en eso me parezco a mi madre.

Hoy me ha encantado mi barriguita. Me recuerda donde cargué a mis hijos.

Hoy me he dado cuenta de que nunca me miro los pies y que creo que no tengo arco.

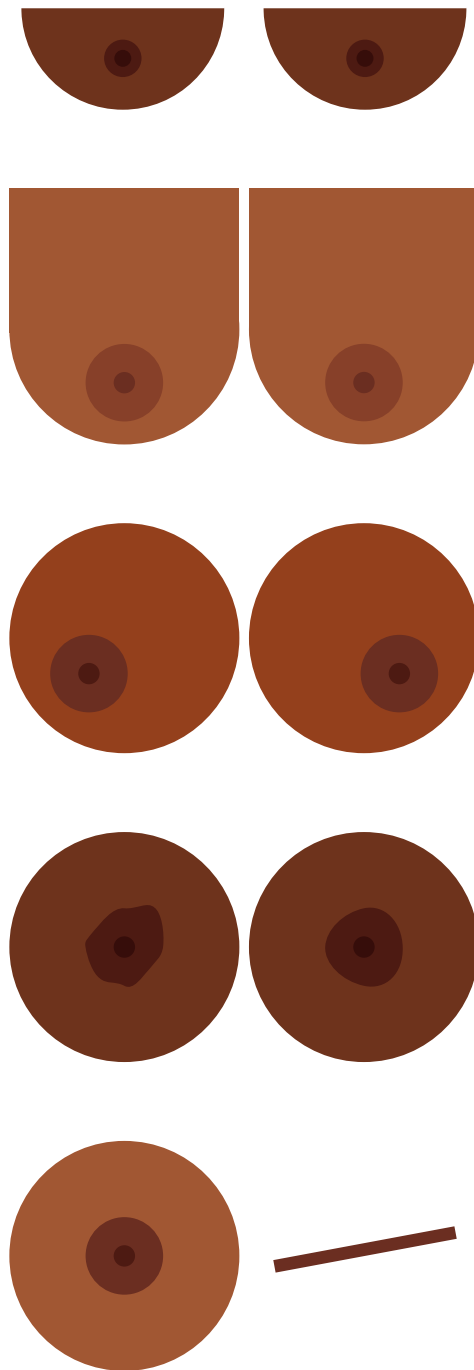
Hoy me ha encantado el ángulo de mis glúteos. Empinado, como una repisa.

Hoy:

Actividad: **Autorreflexiones**

¿Qué es lo normal?

Esta sección es un recordatorio de que no hay una "normalidad" y una invitación a explorar cómo todos existimos en un espectro: tenemos cuerpos diferentes, necesidades y deseos diferentes, y razones diferentes para la prevención del VIH. Comprender y aceptar estas diferencias nos ayudará a evaluar y apoyar mejor nuestra salud integral.

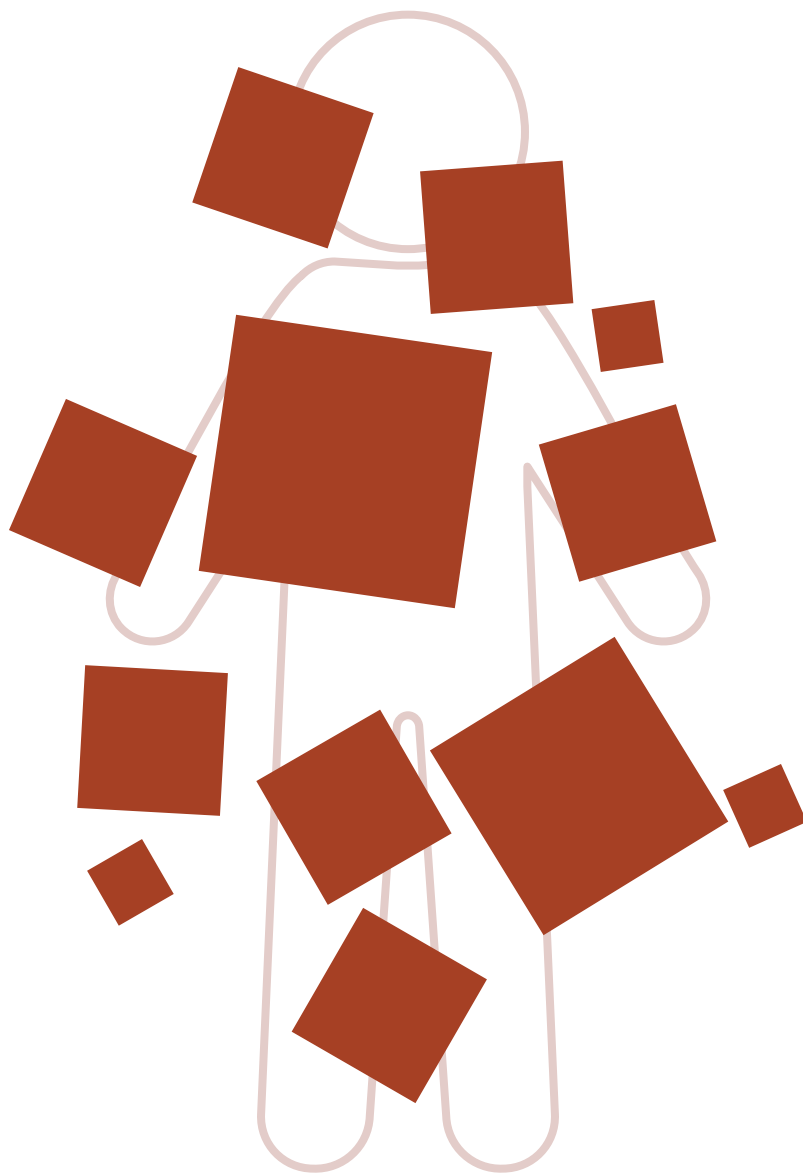


El cuerpo perfecto no existe, no hay tal cosa. La cultura pop, la industria del porno y la sociedad han alterado durante décadas la idea de cómo luce un cuerpo deseable. El cuerpo ideal ha cambiado drásticamente a lo largo de los años.

A medida que evolucionamos, nuestros cuerpos cambian, y todos son únicos. A lo mejor tienes una cicatriz de un *piercing* en el ombligo; acéptala. Tal vez tus aureolas sean grandes; acéptalo. A medida que crecen los pechos, es normal que las aureolas aumenten de tamaño. Tal vez, después del parto, tu vulva ya no tenga el aspecto ni la sensación al tacto que antes solía tener; acéptalo. Tu cuerpo ha pasado por un proceso natural y está curándose y cambiando.

Todos los cuerpos atraviesan cambios, por lo que es importante mantener una mente abierta durante el proceso, liberando la negatividad, la vergüenza y el juicio para poder cuidarte. Tu cuerpo es sagrado. Presta atención a él y observa lo que necesita, porque lo que es normal para un cuerpo no es normal para todos.

Actividad Dibújate a ti misma



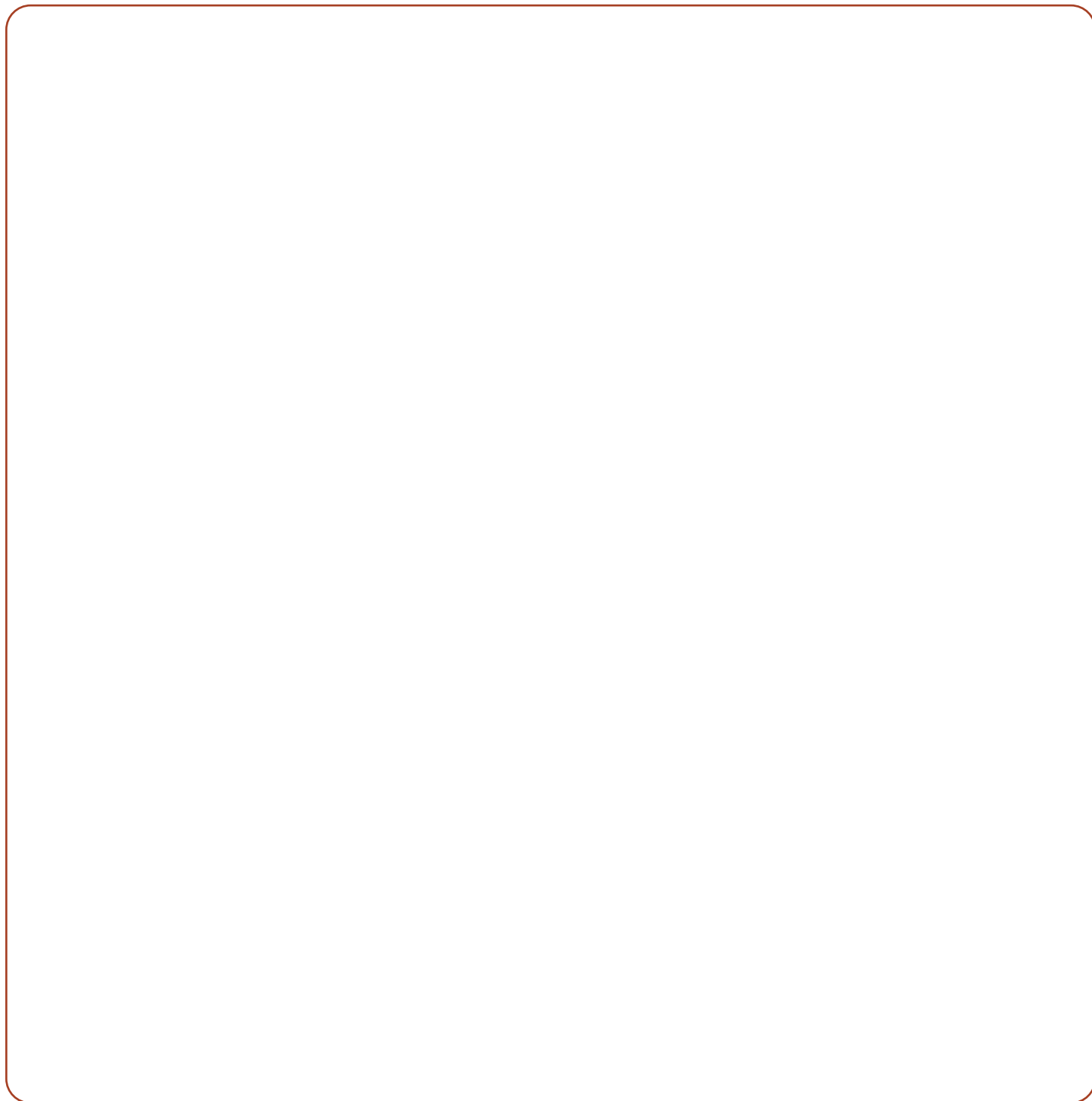
Instrucciones:

En esta actividad, vas a dibujarte dos veces. La primera vez, dibújate de memoria. Siéntate en algún lugar durante unos minutos y, con la mayor precisión posible, intenta dibujar el aspecto de tu cuerpo. A continuación, busca un espejo que te permita verte lo más posible. O toma una foto tuya y utilízala. Vuelve a dibujarte basándote en lo que ves en el espejo o en la foto.



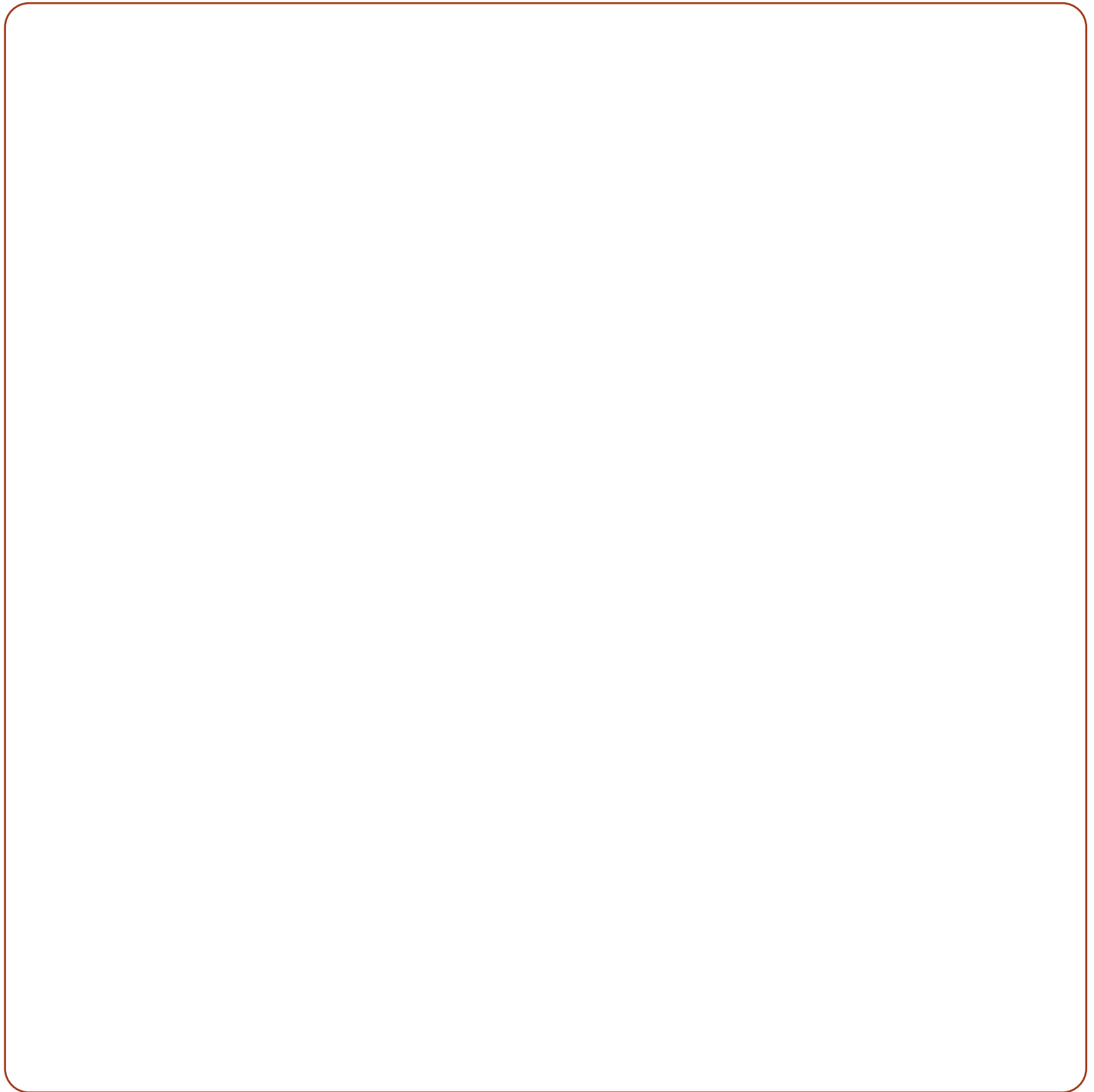
Actividad: **Dibújate a ti misma**

De memoria



Actividad: Dibújate a ti misma

Usando una foto/espejo



Actividad: Dibújate a ti misma

Preguntas de apoyo

1

¿Cuáles son las mayores diferencias entre los dos dibujos?

2

¿Por qué crees que ves esas partes de tu cuerpo de forma diferente en tu mente que en una foto o un espejo?

3

¿Qué partes te resultaron más difíciles de dibujar?

4

¿Qué partes te dio más alegría dibujar?

5

¿Cómo crees que la forma en que ves tu cuerpo afecta a la forma en que te ven los demás?

Escribe una carta de amor a tu cuerpo.

Puede que no sea "perfecto". Puede que sea una obra en marcha. Puede que estés evolucionando hacia algo que te parezca más auténtico. Pero es tuyo. Te ha traído hasta aquí y te llevará más lejos. Te ha ayudado a amar. Te ha llevado a nuevos lugares. Te ha mantenido íntegro y ha transportado ideas, cargado de misterios y sueños.

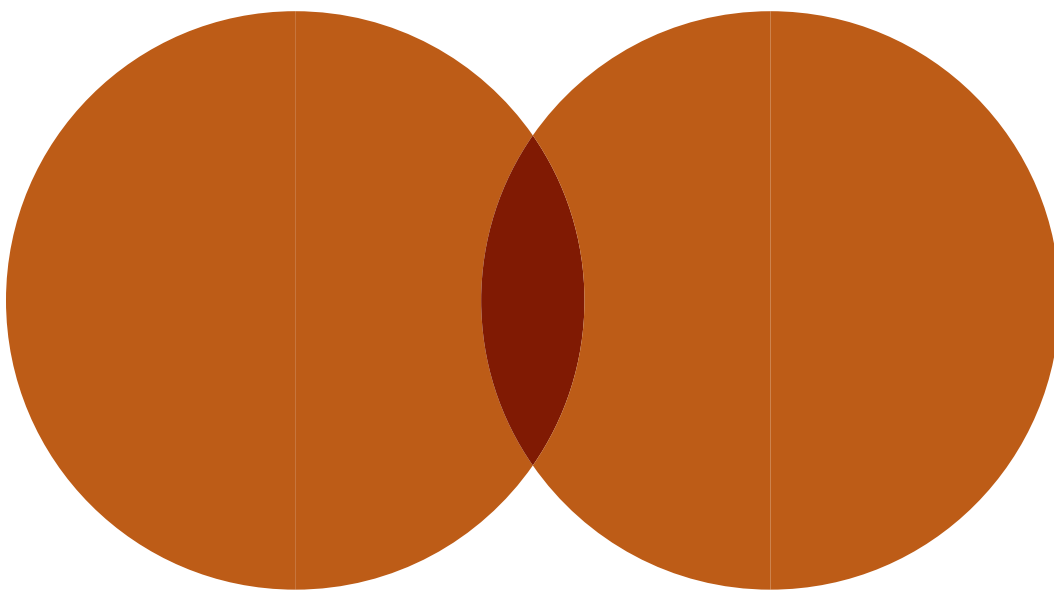
EJEMPLO: *Querido corazón, gracias por cada vez que has sanado cuando pensé que no era posible. Y a mis piernas, me has llevado a tantos lugares que pensé que nunca vería, incluso cuando estaba tan cansada. Mis brazos, han sostenido más de lo que cualquiera hubiera pensado posible. Mi amor, mi estómago, juntos hemos creado dos hermosos hijos.*

Querido/a _____,
Gracias por _____.
Y para mi _____
tú has _____.
Hasta cuando yo estaba _____
_____, mi _____,
tú has _____.
Amor mío, mi _____,
juntos _____.

Autochequeo

Este ejercicio nos ayuda a recordar los momentos clave en los que puede que necesitemos estar en contacto con nuestro cuerpo, y nos ofrece recursos y técnicas que podemos utilizar para ello.

Estar en contacto con nuestro cuerpo nos permite comprender mejor cómo nos sentimos y qué necesitamos, un paso fundamental para aprender a defendernos, abogando por nuestras necesidades e intereses.



¿Cuándo fue la última vez que te chequeaste tu cuerpo?

Puede ser en una visita al médico para una revisión rutinaria, al meditar cada mañana, dándote un fuerte abrazo a ti misma cuando te sientes con el ánimo bajo, o al hacer ejercicio o escribir un diario. Hay tantas formas agradables e íntimas de chequearte.

Piensa en la última vez que te hiciste un chequeo para cerciorarte de que tu cuerpo esta bien.

¿Cuándo fue?

Si no puedes recordar la última vez que te hiciste un chequeo, no pasa nada, porque estás a punto de intentarlo.

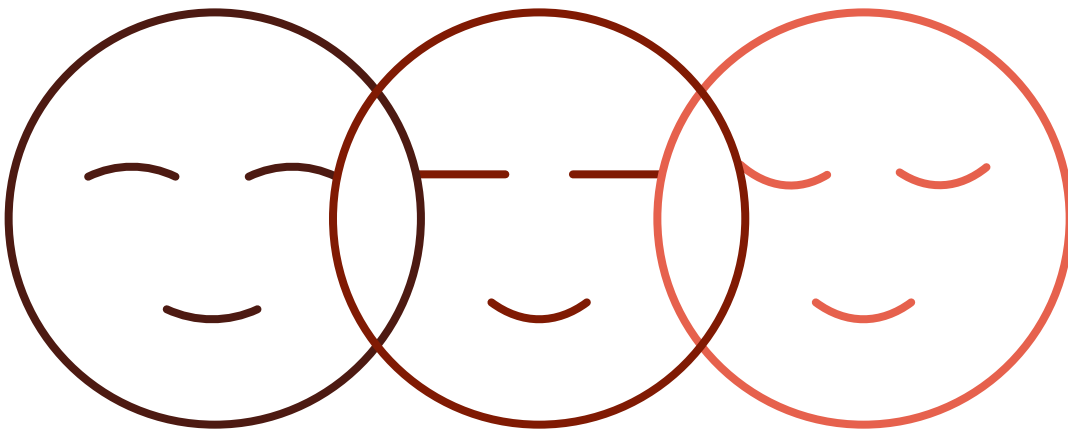
¿Cómo te chequeaste?

A medida que nuestras vidas se vuelven más ocupadas con el trabajo, la familia y los altibajos de la vida, es fácil pasar por alto el hacer tiempo para revisarse mental, física y emocionalmente. Lamentablemente, esto no fue algo que la mayoría de las personas aprendieran en la escuela, en casa, o a través de los medios de comunicación. Siempre nos han enseñado que el momento de prestar atención a nuestros cuerpos es cuando se sienten mal, enfermos, afectados o heridos, cuando la narrativa debería ser despertar y hacer un chequeo, ya sea que te sientas bien, mal o un poco en el medio.

¿Cómo se sentía tu cuerpo?

El chequeo de los 10 minutos

- 1 Realiza cinco respiraciones para ayudar a restablecer tu sistema nervioso.
- 2 Inhala contando hasta cuatro. Haz una pausa en la parte superior de tu inhalación.
- 3 Exhala contando hasta cuatro y haz una pausa en la parte inferior de la exhalación.
- 4 Repítelo cinco veces.



Dedica unos minutos (o el tiempo que sea necesario) para reconocer cualquier cosa en este día o en este momento que sea difícil o desafiante, y recuerda ser compasiva contigo misma. Imagina a la persona que más te ama, tal vez tú misma, y lo que dirían o harían por ti en este momento.

¿Qué puedo notar en mi cuerpo en este momento?

¿Qué siento que está bien?

¿Qué siento diferente?

¿Hay algo que me duela o que no esté bien?

Si es así, ¿desde cuándo me siento de esta forma?

¿Con qué frecuencia me siento así?

¿Es algo de lo que debo tomar nota para mi próxima visita al proveedor?

Actividad

Preguntas al proveedor



Instrucciones:

Para esta actividad, vas a escribir una lista de preguntas que tienes para un médico o un experto en tu cuerpo. A veces, ir al médico puede ser estresante, y tal vez estés tan nerviosa que olvidas las preguntas que tenías planeado hacer. El objetivo de este ejercicio es crear un espacio seguro para TODAS tus preguntas sobre tu cuerpo. Piensa en esto como si fuera la sección de notas de tu teléfono. Incluso podrías guardar esto en la sección de notas de tu teléfono, para que puedas añadir más preguntas sin tener que llevar este cuaderno de actividades contigo a todas partes.

Ejemplos de preguntas:

¿Por qué tengo la vagina seca?

¿Por qué tengo dificultades para experimentar placer durante el sexo?

¿Debería pensar en la prevención del VIH?

¿Por qué no me estás haciendo pruebas para el VIH y otras ITS? (Pista: Deberías hacerlo).

Actividad: Preguntas al proveedor

Escribe tus preguntas a continuación:

Recordatorio rápido:

El objetivo de todos estos ejercicios es comprobar cómo te sientes y recordar que tienes el poder de satisfacer los deseos y necesidades de tu cuerpo, incluso si no siempre sientes que lo haces.

Defender esos deseos y necesidades puede ser una poderosa estrategia de prevención del VIH, permitiéndote priorizar el placer mientras proteges tu salud.



Actividad Gestión de los "¿Y si?"

A veces, cuando nos pasa algo en el cuerpo, optamos por no querer enterarnos. Es el sentimiento más normal del mundo. Lo desconocido da miedo y nos han enseñado a temer muchas cosas relacionadas con nuestro cuerpo, o cosas que podrían ocurrirle a nuestro cuerpo. Los "y si..." pueden paralizarnos e impedirnos hacer cosas para protegernos, mantenernos sanos y acceder a todas las magníficas herramientas que tenemos para gestionar nuestra salud.

Existe un gran estigma en torno a las infecciones vinculadas a la actividad sexual. Cuando nos resfriamos, no tiene ningún impacto en "quiénes somos como personas". Sin embargo, cuando contraemos virus o infecciones comunes relacionadas con nuestras áreas íntimas, de repente surgen suposiciones sobre nuestros valores, a quién amamos, quién nos amará y nuestro valor como individuos



Abordemos ahora ese "¿y si?"

Si por casualidad doy positivo en una prueba de una infección de transmisión sexual, incluido el VIH, y alguien (incluido yo misma) intenta decirme que de alguna manera soy "menos" por ello, me diré a mí misma:

EJEMPLO:

Tus suposiciones sobre mí son tuyas y no tienen nada que ver conmigo. Me niego a permitir que afecten la percepción que tengo de mí misma y cómo me ven las personas que realmente importan.

Instrucciones:

Recuerda que dijimos que volveríamos a este punto para ver qué ha cambiado, si es que ha cambiado algo. Por favor, completa lo que sigue sin mirar las respuestas que diste anteriormente.

¿Cómo describirías tu relación con tu cuerpo?

¿Hay algo relacionado con tu cuerpo que necesitas priorizar?

¿En qué medida te sientes conectada contigo misma?



DESCUBRE



TUS

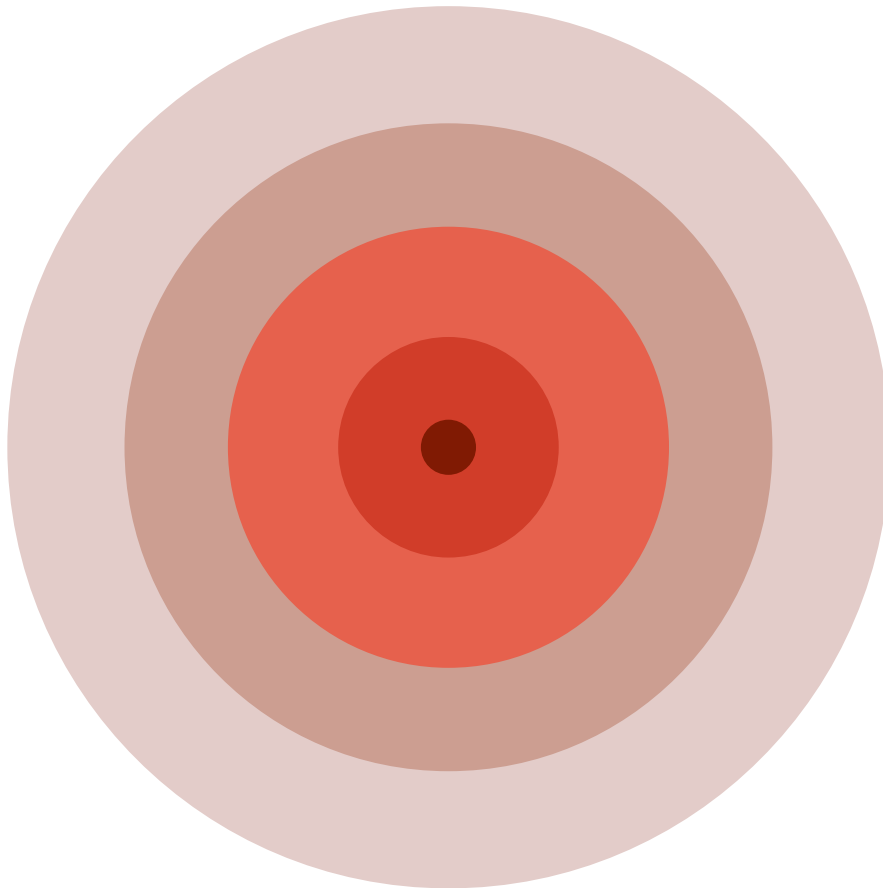
DESEOS



¿Qué es el deseo?

El deseo es una fuerte sensación de querer o desear que algo suceda. Piénsalo como un anhelo. ¿Qué has deseado o anhelado tanto últimamente? Tal vez sea unas vacaciones, un romance de verano que evoca las comedias románticas de los años 2000, un cono de helado de chocolate sumergido en chispas, o tal vez sea algo más íntimo, como aprender a atar a alguien o sentirte más cómoda con el juego anal.

Tenemos diferentes deseos, y el deseo puede ser una razón para la prevención del VIH. Muchas mujeres participan en la prevención porque quieren sentirse seguras explorando sus deseos, aumentando el placer y profundizando en la intimidad, todo ello al tiempo que protegen su salud.



Nombra tu deseo

Esta es una herramienta para ayudarte a identificar lo que deseas, definirlo específicamente y pensar en las formas en que puede expresarse.

El lenguaje de nuestros deseos es infinito. Hay demasiadas cosas que nombrar: combinaciones, posiciones, dinámicas, herramientas, juguetes, técnicas... y la lista continúa. Pero no podemos tener lo que no podemos nombrar. Necesitamos un lenguaje, tanto hablado como físico, para expresar lo que queremos y lo que nos hace sentir bien.

La primera parte de poner nombre a nuestros deseos es descubrirlos. La segunda es encontrar el lenguaje y el contexto adecuados para expresarlos.



Actividad Descubre el deseo

Mirando la lista de posibles actividades de la página siguiente, utiliza el código clave para marcar tu grado de interés en cada una de ellas. Si hay algo que te gustaría probar y no está en la lista, no dudes en añadirlo al final.



Actividad: Descubre el deseo



No.



Probé esto y lo detesté.



No tengo ningún interés en probar esto.



No tengo ni idea de lo que esto significa.



Esto es un tal vez.



Me da vergüenza hablar de ello, pero me interesa.



He probado esto y lo volvería a hacer.

ACTIVIDADES POTENCIALES	¿INTERESADA?
Juego pezones	
Sexo anal	
Castigo	
Bondage	
Retardar el orgasmo	
<hr/>	



Casas del deseo

Hay muchos lugares que explorar cuando se trata del deseo y el placer. Dentro de cada área hay muchos métodos, técnicas y herramientas diferentes. ¿Y por qué no deberíamos explorar probando cosas nuevas y descubriendo lo que nos gusta? El sexo es algo a lo que muchos de nosotros dedicaremos una considerable cantidad de tiempo a lo largo de nuestra vida. Nos merecemos que sea interesante, excitante, satisfactorio o lo que queramos/necesitemos que sea.

Donde hay sexo, suele haber estigma. Hay historias que otros nos cuentan, o que nos contamos a nosotras mismas, sobre qué tipo de sexo es "normal" y qué dice ese "otro tipo de sexo" sobre quiénes somos como personas. Todo eso es inventado, un cuento de caminos. La forma en que experimentamos el placer no define nuestro valor como personas, al igual que alguien que disfruta de una caminata vespertina no define su valor como persona por tener esta preferencia, cuando se le compara con alguien que preferiría un baño rápido.

El placer es poderoso, el placer es posible, y el placer es una de las muchas razones para la prevención del VIH.

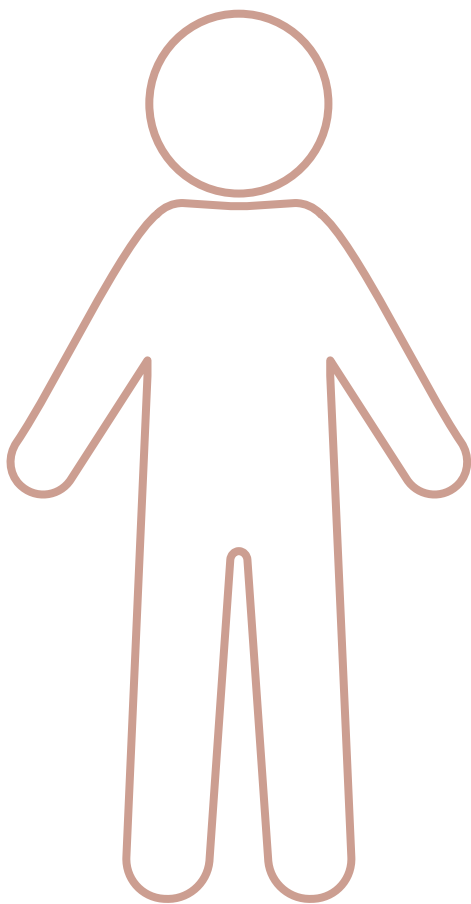


En tu **PIEL**

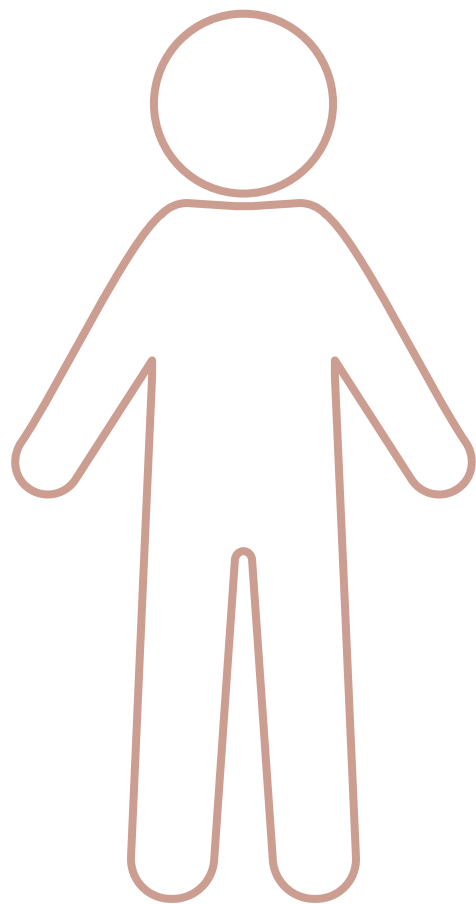
Nuestra piel es el órgano más grande y uno de los más sorprendentes de nuestro cuerpo. También alberga la gran mayoría de nuestros receptores del placer. Las formas en que podemos estimular nuestra piel son infinitas, sobre todo en el contexto del sexo y el placer.

Rodea con un círculo los lugares donde sabes que te gusta que te toquen. Empieza por los lugares donde quieres que te toquen más y cruza los lugares donde quieres que te toquen menos.

*Puedes hacerlo por ti misma o con tu pareja.



Frente



Espalda

En tu PIEL (cont.)

¿Qué tipo de sensaciones te gustan en la piel?

Marca con un círculo lo que corresponda

Húmeda

Suave

Goteando

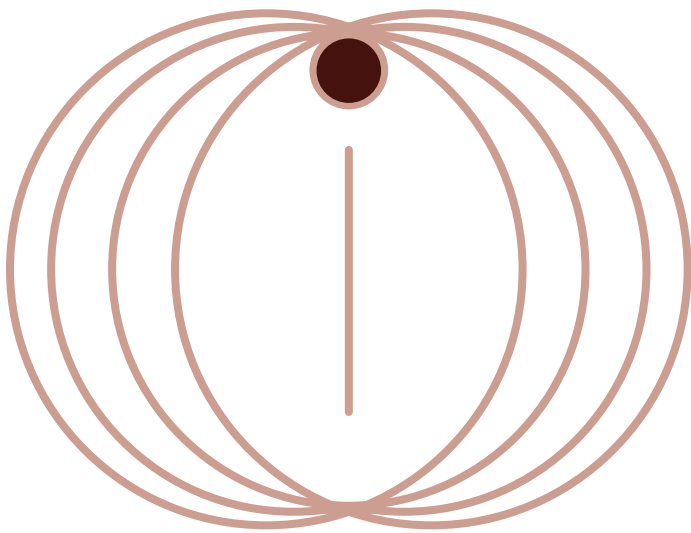
Presión

Dolor

Caliente

Frío

¿Cuáles son algunas sensaciones adicionales que te gusta experimentar?



Jugando con el PODER

A menudo hablamos del poder y el sexo en el contexto del consentimiento, y ese tipo de poder es absolutamente fundamental. Especialmente cuando estás probando cosas nuevas, el consentimiento debe ser constante, siempre presente y discutido de manera consistente.

Pero cuando se trata de sexo y poder, hay otros tipos de poder que debemos considerar, ya que pueden estar relacionados con cómo experimentamos el placer.

Juegos de poder

Edging o retardar el orgasmo: Esta práctica de bordear el precipicio del placer consiste básicamente en dejarte llevar justo antes de que se desate la ola del orgasmo... y luego retroceder, repetidamente. Para algunas personas esto aumenta la intensidad del orgasmo; para otras, el control que pueden ejercer sobre el cuerpo de su pareja, o hacer que lo ejerzan sobre ellas, las hace sentir bien. Y hay muchas otras razones por las que puede ser placentero; quizás tú descubras la tuya.

Bondage/sumisión por restricción sexual: Para algunas personas, sentirse dominadas al ser atadas es una forma poderosa de ceder intencionadamente el control a alguien en quien confían. Es catártico, es excitante, es un montón de cosas. Y hay muchas maneras diferentes de que te aten o de atar: desde un simple pañuelo hasta los intrincados nudos del shibari.

Hay muchas otras formas interesantes y divertidas de negociar y jugar con el poder en el sexo y la intimidad. Pero para acceder a ellas de modo que tengas placer y a la vez protección, tienes que estar con alguien en quien confíes, tienes que ser capaz de articular tus propios deseos y tienes que conocerte a ti misma. Todo eso puede suponer mucho trabajo, pero la recompensa es el placer y todas las cosas que puedes experimentar/probar/descubrir que existen al otro lado.

Cuestionario sorpresa:

¿Te gusta que te idolatren durante el sexo? _____

¿Te gusta sentirte dominada? _____







¿Tengo a alguien de confianza con quien probar estas cosas? _____

¿Tengo confianza en mi capacidad para expresar lo que quiero? _____

¿Sé qué hacer/decir si ocurre algo que no quiero? _____

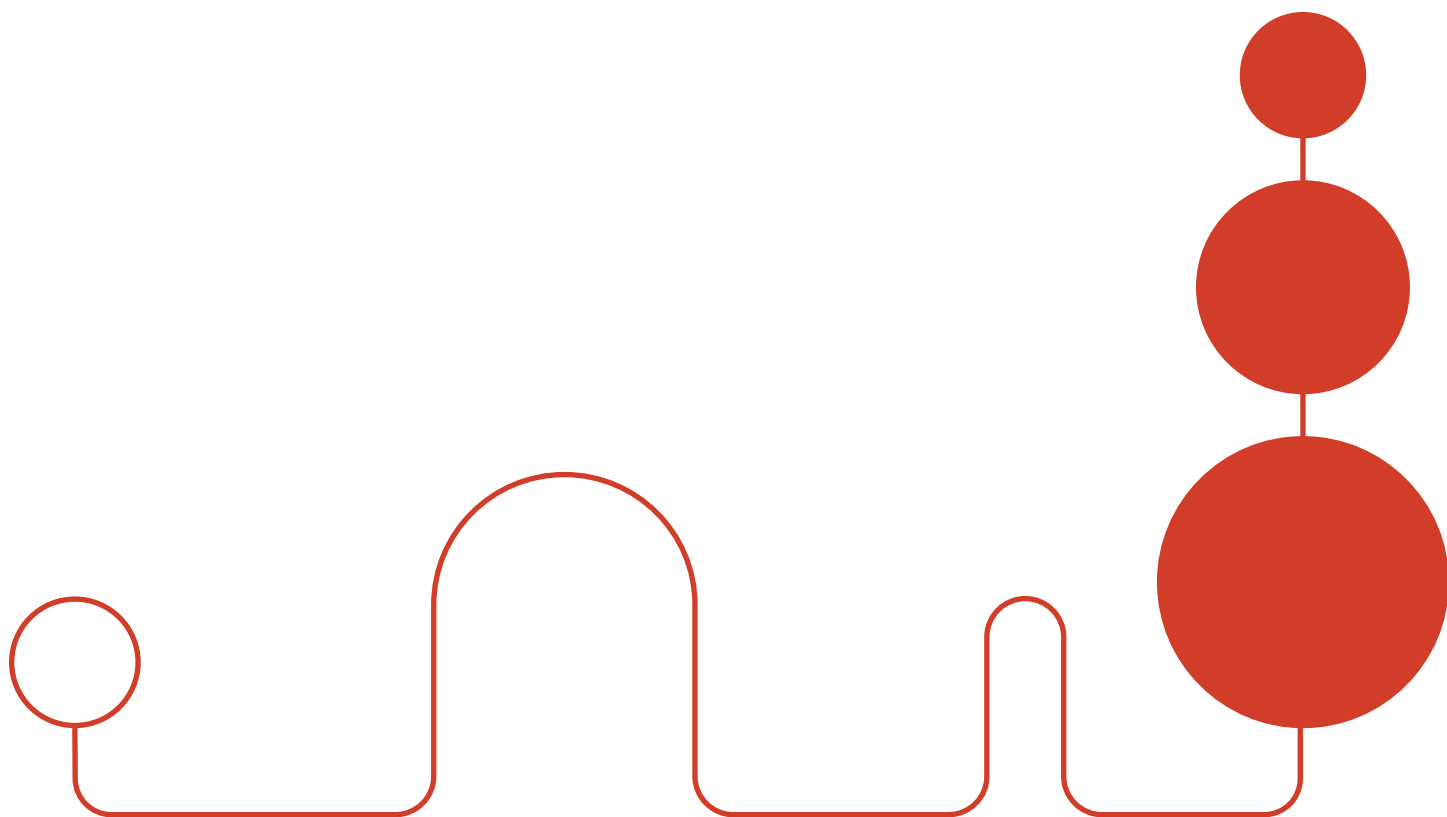
PENETRACIÓN (o no)

Si queremos que a los demás les parezca bien que nos gusten los tipos de penetración expansivos, tenemos que aceptarlo también para ellos. Cómo puede ser la penetración:

ACTIVIDAD	¿INTERESADA?	¿PENSAMIENTOS?
 <p>Una mujer teniendo sexo con un hombre que está usando un consolador con ella</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> No. No estoy segura. ¡Sí!	¿Sustituir?
 <p>Una mujer teniendo sexo con un hombre cuando ella lo está penetrando</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> No. No estoy segura. ¡Sí!	¿Sustituir?
 <p>Un hombre que disfruta que le llenen la boca durante el sexo</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> No. No estoy segura. ¡Sí!	¿Sustituir?
 <p>Una mujer que disfruta que le llenen la boca durante el sexo</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> No. No estoy segura. ¡Sí!	¿Sustituir?
 <p>Un hombre que disfruta de la penetración anal mientras tiene sexo vaginal</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> No. No estoy segura. ¡Sí!	¿Sustituir?
 <p>Una mujer disfruta de la penetración anal mientras practica sexo vaginal</p>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> No. No estoy segura. ¡Sí!	¿Sustituir?

Hay tantas combinaciones interesantes y no hay ningún valor asociado a ninguna de ellas, aparte de las formas en que permitimos que otros las estigmaticen.

Es simplemente lo que nos gusta, y como reacciona nuestro cuerpo.



AUTO



PLACER

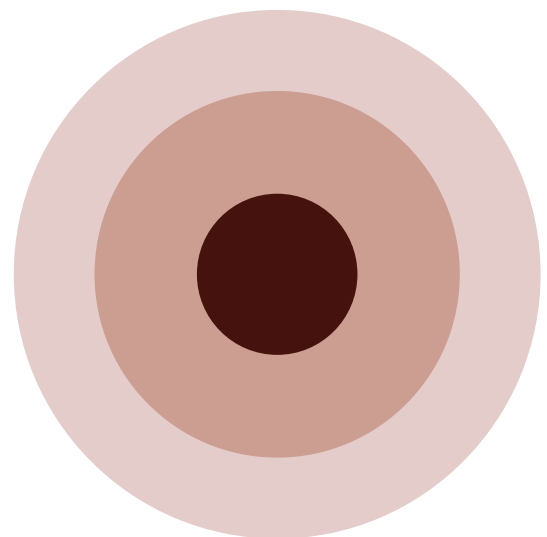


Ahora que has desbloqueado tus deseos, es el momento de sentir la alegría que proviene de embarcar en ese profundo viaje contigo misma, el autoplacer.

Lo primero que debes saber es que el placer no tiene que ser actuado o centrarse en el sexo. El placer es una sensación de satisfacción y disfrute. Puedes experimentar placer al comer un sándwich de queso a la parrilla, al hacer tu cama todos los días, al beber agua o jugo verde, al meditar, al participar en la prevención del VIH y mucho más. Puedes experimentarlo a través del sonido, en el sexo penetrante y no penetrante, y estando en soledad utilizando tu mano.

La idea es que el placer es una sensación que debería ser experimentada por todos de manera constante. En esta sección, se te invitará a desbloquear el poder del placer, explorar tus propios rituales de placer y aprender a dar prioridad al placer en tu vida diaria.

Las siguientes actividades se tratan de combinar tres cosas: poder, juego y placer.



Actividad: Un punto de partida

Hablemos sobre cómo te masturbas. Las siguientes preguntas son para que los masturbadores de todos los niveles reflexionen y vuelvan a ellas. ¿Alguna vez has dedicado tiempo a pensar en tu proceso de masturbación? ¿Sueles pensar para ti mismo "vaya, eso estuvo genial" y luego pasar inmediatamente a la siguiente cosa en tu lista de pendientes? Bueno, en este momento, estás reflexionando detenidamente sobre tu relación con la masturbación y cómo se conecta con tu salud sexual.

¿Con qué frecuencia te masturbas?
¿A qué hora del día? ¿Dónde?

¿Llamas al acto masturbación o lo llamas de otra forma?

Cuando te masturbas, ¿utilizas materiales porno o audios o arte erótico? Si es así, ¿cuál es la fuente?

¿Creas tus propios relatos visuales? En caso afirmativo, ¿cuál es tu escenario recurrente preferido?

¿Alguna vez te masturbas con tu pareja? ¿Qué sientes en tal caso? ¿Te excita ver a tu pareja masturbarse?

¿Te has masturbado alguna vez por teléfono? Por ejemplo, sexo telefónico, sextear o videollamada. ¿Qué sentiste?

¿Tienes juguetes sexuales?
En caso afirmativo, ¿cuáles?

¿Utilizas lubricante? ¿Siempre o solo a veces? ¿De qué marca?

¿Alguna vez te has masturbado con una fantasía o imagen que te haya hecho sentir incómoda? En caso afirmativo, ¿de qué se trataba?

¿La estimulación o penetración anal forma parte de tu masturbación? ¿La penetración vaginal forma parte de tu masturbación?

¿Te masturbas solo cuando estás soltera o también cuando tienes pareja?

¿Cómo son las personas de tu fantasía masturbación?

Piensa en las tres palabras que usaste para describirte al comienzo de este cuaderno de actividades. ¿Qué ha cambiado en tu sentido de ti misma, tu relación con tu cuerpo, tu comprensión del deseo y el poder que este conlleva?

Esto es solo el principio.



Y con esto terminamos. Respira profundo y agradece a ti misma por estar aquí.

Es importante recordar que todos tenemos diferentes razones para participar en la prevención del VIH. Una razón podría ser aumentar el placer y profundizar en la intimidad sintiéndote más protegida.

Esta es solo una herramienta que te ayudará a explorar el panorama de la intimidad/el sexo, el deseo y el placer, y a desarrollar el lenguaje necesario para hablar con tus parejas y con los profesionales de la salud.

La prevención del VIH empieza aquí. Esto es solo el principio.

La prevención del VIH es placer.

La prevención del VIH es intimidad.

La prevención del VIH es deseo.

La prevención del VIH es protección.

La prevención del VIH es _____.



Esta colección de actividades y ejercicios forma parte de una serie.

Escanea el código para explorar la colección completa, descargar copias digitales, acceder a información sobre prevención del VIH y conectarte a diversos recursos.

[Explora la colección aquí.](#)



#RISKTOREASONS

¡Queremos conocer tu opinión!
Comparte tu opinión sobre este cuaderno de actividades escaneando el código que aparece a continuación y dedicando dos minutos a rellenar nuestra breve encuesta para las lectoras.



[Responde a la encuesta.](#)





Yo misma

Cuaderno de Actividades

RISK TO
REASONS

Cuaderno de Actividades
01 | Yo misma



Presentado por
ViiV Healthcare