

## Asumamos el control de nuestra vida y nuestro cuerpo

Durante la historia de la humanidad y hasta la actualidad, el cuerpo de las mujeres ha sido y sigue siendo controlado por parte de instituciones del Estado (a través de las leyes); las Iglesias (con sus dogmas que intentan se conviertan en leyes) y las familias con el control de algún varón (padre, abuelo, hermano mayor...)

Ellos nos dicen lo que podemos hacer y lo que no con nuestro cuerpo y nuestras vidas, para ello usan las leyes, la fuerza, las amenazas y el poder.

al agresor y acusamos a la mujer de las consecuencias legales para este. Se llega a argumentar que la víctima le provocó incluso, cuando se trata de niñas.

Se condena a las trabajadoras sexuales y no se toma en cuenta, que en el trabajo sexual intervienen otras personas, en la mayoría de los casos varones, que son los que se benefician del mismo como los consumidores, y los que controlan y se benefician del trabajo.



## Lo que es bueno para el ganso es bueno para la gansa

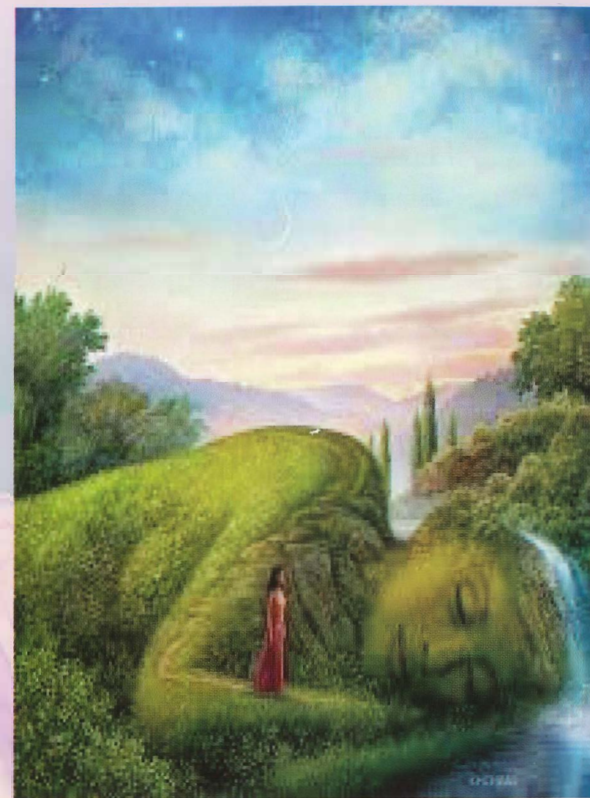
Estamos en sociedades con mucha hipocresía y doble moral, lo que se sanciona a las mujeres, se permite y valora en los varones, sobre todo en el aspecto sexual:

Se condena a la mujer que quiere abortar sin ninguna condena para el hombre que la embarazó y con frecuencia engañó o abusó. Decimos estar en contra de la violencia hacia la mujer y la niñez y a la vez justificamos



# Mi cuerpo es mi casa

# Yo lo cuido Yo decido



## **Ni mi cuerpo ni la tierra son territorio de conquista**



Tengo algo muy especial que solo a mi me pertenece.

Naci con él  
Y cambia con los años.  
Gracias a él puedo hacer todo lo que hago.

me traslado de un lugar a otro,  
me relaciono con las otras personas,  
siento: tengo sensaciones agradables que disfruto y otras desagradables que son su forma de avisarme que algo está mal, ¡he de poner mucha atención a estos avisos!  
**¡No imagino mi vida sin él!**

## ii Es mi cuerpo ii

### Por eso quiero y cuido mi cuerpo

- **Alimentándome sanamente**, evitando alimentos dañinos para la salud como grasas, azúcar, gaseosas, tortillitas...
- **Evitando tóxicos** como alcohol, cigarros, medicamentos innecesarios o sin control.
- **Tomando abundante agua**
- **Haciendo ejercicio**: un cuerpo activo tiene mayor energía y funciona mejor.
- **Descansando lo suficiente**

- Dándome tiempo para mí misma, para pensar, relajarme, masajear mi cuerpo
- **Ir al médico** cuando no me sienta bien.
- **Bañarme diario**, mantenerme limpia.
- **Crear que merezco sentir placer**, permitirme vivir la sexualidad con satisfacción, sin imposiciones ni riesgos.
- **Aceptar el cuerpo que tengo, sentir que me pertenece**: hacer aquellas cosas que me gustan y dan tranquilidad, disfrutarlo, y sonreírme frente al espejo.

### Conviviendo en armonía

**Con nosotras mismas**: tomando en cuenta nuestros deseos, opiniones y sentimientos. Tomando decisiones de acuerdo a nuestros intereses. Apropiándonos y defendiendo nuestros derechos.

**Con las otras personas**: recordando que las otras personas tienen los mismos Derechos que yo. Construyendo relaciones de respeto y solidarias.

**Con la naturaleza**: Recordemos que para vivir, además de un cuerpo sano, necesitamos un planeta sano, pues de él obtenemos alimentos, agua, oxígeno, todos ellos elementos imprescindibles para nuestra vida.

Vivir en armonía nos obliga a rechazar cualquier acto de violencia hacia nosotras, hacia las otras personas, y con la naturaleza. Los agresores son los responsables de sus agresiones, los demás somos responsables de lo que permitimos, de lo que aguantamos, de los límites que no ponemos.

### Siempre podemos decir NO

Recordemos que nuestro cuerpo es nuestro territorio y merece respeto. Cada una de nosotras es la y el responsable de cuidar el suyo.

Escuchemos nuestro cuerpo, identifiquemos nuestros deseos y negociemos en nuestras relaciones. La decisión final le corresponde a cada persona.

En las relaciones sexuales hay aspectos que no son negociables como la violencia y ponernos en riesgo (de infecciones o embarazos no deseados), el uso del condón es una de las cosas que hemos de plantear

Merecemos relacionarnos con personas que respeten nuestro cuerpo y nuestros derechos.

### Cuando digo NO.... es NO

