

## Ficha de Actividad Individual

### *Para educar en sexualidad es necesario recordar nuestras propias experiencias*

Las experiencias que tuvimos acerca de nuestra sexualidad, tienen mucho que ver con nuestra historia personal. Quizás en ella encontremos creencias, sensaciones, valores y nos podemos acordar de manera anecdótica o satisfactoria.

Si hacemos el ejercicio de recordar, podemos evocar algunos recuerdos interesantes. A continuación ejemplificamos con algunas experiencias:

- *“Cuando era chiquita, la primera vez que le pregunté a mi mamá por qué no podía hacer pipí parada, ella me explicó la diferencia entre los cuerpos de los hombres y las mujeres, que no todos teníamos las mismas características. Recuerdo que esa experiencia con mi madre, me hizo comprender mejor que por más que lo intentará, no era cuestión de puntería sino de anatomía”.*
- *“Recuerdo que una vez estaba cocinando con mi abuela, yo estaba con mi período, y mi tarea era hacer mayonesa. Cuando empecé a poner el aceite, mi abuela me miró y me preguntó ¿Estás con tu período? A lo que respondí afirmativamente. Luego de esto me pidió que me vaya no más, y me explicó que cuando una mujer está “enferma” se corta la mayonesa. Me pidió que me vaya a descansar. Para mí aquello era mejor, pues con el dolor del cólico, lo único que quería era dormir y tenía la justificación perfecta”.*
- Observo mis experiencias, las de respeto, de consideración, de afecto, que he recibido en esta área de mi vida. De igual modo, observo los temores y vergüenzas que albergo. Las historias difíciles, de insatisfacción y dolor.

**Actividad:** Nos interesan sus experiencias. Anímese a recordarlas. Cuando tenga al menos una, la más significativa, escríbala en las siguientes líneas:

---

---

---

---

---

---

---