

# Saberes y sabores

En clave de Derechos Sexuales  
y Derechos Reproductivos



CATÓLICAS  
POR EL DERECHO  
A DECIDIR  
COLOMBIA

*Reveladas*

#20AñosDecidiendo

Dirección publicación:  
Sandra Mazo.

Diagnóstico y Línea Base:  
Stephanie Salazar.

Equipo de investigación:  
Diana Jiménez Aguilera, David Acero Cortés,  
Yannis Monsalve (Colectivo Alborada)  
y Stephanie Salazar (CDD-Colombia).

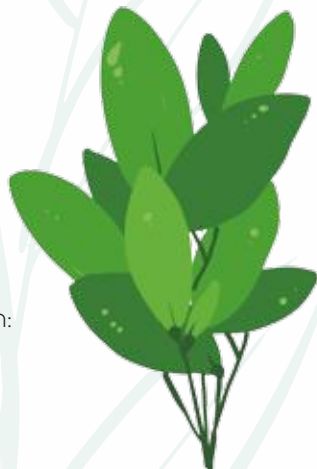
Asesoras Regionales:  
Danny Ramírez – María del Pilar Alomía –  
Gloria Arboleda – Margarita Hílamo –  
Mausellen Zambrano y Elizabeth Rodriguez.

Edición y revisión de estilo:  
Sandra Mazo y Stephanie Salazar.

Diseño e Imagen:  
Edward Forero.

ISBN: 978-958-59663-5-2

Diciembre de 2020  
Puedes descargar esta publicación en:  
[www.cddcolombia.org](http://www.cddcolombia.org)



Con el apoyo de:  
Fondo Mujeres del Sur  
Liderando desde el Sur.

En el marco del proyecto “Ampliando voces por el Derecho a Decidir desde la Multiculturalidad”.



Publicación de:  
Católicas por el Derecho a Decidir – Colombia.



#20AñosDecidiendo

[www.cddcolombia.org](http://www.cddcolombia.org)

@cdd.colombia 

/CDDColombia 

@CDD\_Colombia 

/CDDColombia 

## Índice

Introducción.....	4
Agradecimientos especiales.....	6
Mujeres Afrocolombianas. Saberes de Resistencia y Sabores de Dignidad.....	7
Mujeres Indígenas Saberes. Ancestrales y Sabores de Autonomía.....	10
PRIMERA PARTE: ¡Probando los truquitos de las agüelas y las Mayoras! Plantas y Siembras que dan saberes y sabores al Derecho a Decidir.....	13
1. Plantas medicinales: Saberes para cuidar la Salud.....	15
2. Tomas y Menjures: prácticas ancestrales de cuidado.....	22
3. Los tiempos de la Siembra: Saberes Ancestrales para decidir.....	29
3.1 Tiempos de Siembra .....	30
3.2 ¡Disfrutar la siembra para recoger autonomía y decisión!.....	33
3.3 La Siembra en clave de Derechos Sexuales y Reproductivos.....	36
SEGUNDA PARTE: Saberes que le dan Sabor a los Derechos Sexuales y a los Derechos Reproductivos.....	38
Los Derechos Sexuales .....	40
Los Derechos Reproductivos.....	42
¡Si, el aborto es un Derecho Reproductivo!.....	43
¡Hablemos de los DSDR al calor del fuego que nos habita y nos alienta!.....	47
Bibliografía.....	50

# Introducción

La presente publicación de Católicas por el Derecho a Decidir - Colombia surge como iniciativa para propiciar un proceso pedagógico y comunicativo de diálogo intercultural con mujeres afrocolombianas e indígenas sobre los contenidos y avances de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos -DSDR-, a través de sus propias experiencias y saberes ancestrales.

Este libro denominado **Saberes y Sabores en clave de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos** es una propuesta exploratoria de CDD Colombia para abrir los sentidos a una mirada interseccional, diferencial y de género, y permitir así que habiten estos derechos desde múltiples perspectivas.

Este ejercicio que busca alimentar desde otros saberes los DSDR, se desarrolló en el marco del proyecto **"Ampliando Voces por el Derecho a Decidir de las Mujeres desde la Multiculturalidad"**, apoyado por el Fondo Mujeres del Sur y Liderando desde el Sur.

Este texto es el comienzo de una conversación y un intercambio que como organización consideramos pertinente. Por ello, el propósito de esta herramienta es buscar una articulación intercultural de diferentes saberes para que la interseccionalidad sea una realidad en la comprensión, vivencia y garantía de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos desde una mirada integral, que reconozca las experiencias de vida de las mujeres con sus especificidades culturales, sociales, económicas y políticas, que están atravesadas por múltiples categorías, cosmovisiones, saberes, sabores, imaginarios, espiritualidades y creencias que transforman y resignifican el sentido de la sexualidad y la reproducción.



Para el desarrollo de esta publicación, contamos con la asesoría y apoyo de mujeres afrocolombianas del Valle del Cauca e indígenas del Cauca, tales como **Danny Ramírez<sup>1</sup>, María del Pilar Alomía<sup>2</sup>, Gloria Arboleda<sup>3</sup>, Margarita Hilamo<sup>4</sup>, Mausellen Zambrano<sup>5</sup> y Elizabeth Rodríguez<sup>6</sup>**, entre otras voces de mujeres expertas que nos permitieron acercarnos culturalmente, nos brindaron su conocimiento y experiencia para hacer de este abordaje una posibilidad de nuevos saberes y aprendizajes acerca de los DSDR y su relación con la salud, el cuidado, el cuerpo, la sanación, la autonomía y el derecho a decidir de las mujeres afro e indígenas, en especial, del **Cauca y del Valle del Cauca**.

Queremos abrir puertas de diálogo, de escucha y aprendizajes para decolonizar y construir nuevas formas de conocimiento que permitan comprender, interrelacionar, resignificar y también transformar o conservar ciertas prácticas culturales, en las que las mujeres puedan decidir en libertad sobre su cuerpo, sexualidad y reproducción en diálogo con su cosmovisión, los derechos y la gran riqueza cultural que nos habita como pueblos, como espacios colectivos y como sujetos de derechos.

<sup>1</sup>“Socióloga y Magister en Estudios de Género, de la Universidad Nacional de Colombia. Con experiencia en coordinación de procesos y proyectos, trabajo comunitario de campo e investigativo, formulación, gestión y ejecución de proyectos sociales y de cooperación, procesos organizativos, comunitarios y la promoción de los derechos humanos, de las mujeres y grupos étnicos en contextos vulnerables y en situación de conflicto armado. Actualmente funcionaria de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad y docente hora cátedra Universidad del Rosario”. <https://www.urosario.edu.co/Summer-School/Violencia-basada-en-genero-en-Colombia/>

<sup>2</sup> Enfermera. Con experiencia de trabajo comunitario en la promoción de nutrición y salud social, así como en el trabajo en derechos sexuales y reproductivos con mujeres afro y comunidades indígenas en el pacífico colombiano.

<sup>3</sup> Líderesa social. Defensora de Derechos Humanos.

<sup>4</sup> Indígena Nasa. Ex coordinadora del tejido Mujer ACIN – Cauca. Ex gobernadora del resguardo indígena de Huellas, Caloto.

<sup>5</sup> Indígena Nasa, Integrante del Tejido Mujer ACIN del Cauca.

<sup>6</sup> Indígena Nasa, Integrante del Tejido Mujer ACIN del Cauca.

## Agradecimientos especiales

A nuestras hermanas mayores, ancestras y amigas sabias de las resistencias, cuidadoras de la tierra, maestras de la dignidad, mujeres valientes que nos enseñan a través de lo comunitario y lo colectivo el valor de la cultura, de los conocimientos prácticos, las mingas, los comadreo, y todas aquellas expresiones de rebeldías trascendentes para liberarse, pervivir y sanar: **Gloria Arboleda, Margarita Hilamo, Danny Ramírez, María del Pilar Alomía, Mausellen Zambrano y Elizabeth Rodriguez.**

A **Diana Jimenez, David Acero, Yannis Monsalve y Stephanie Salazar** por aceptar acompañarnos en esta búsqueda y en este camino de aproximaciones a los saberes y sabores de los derechos sexuales y reproductivos desde una mirada multicultural.

**A todas las mujeres** que a pesar de este confinamiento al que nos ha obligado la pandemia, y que con muchas responsabilidades de cuidado, con tantas violencias que llevan a cuestras, siempre tuvieron el tiempo, la palabra, la disposición y la sabiduría para orientarnos y acompañarnos.

**Al Fondo Mujeres del Sur y a Liderando desde el Sur** por apoyar este proyecto que no termina aquí, sino que por el contrario, nos ha permitido comenzar este camino pluriétnico y multicultural de los derechos sexuales y los derechos reproductivos, y que nos desafía para dar mayor sentido al derecho a decidir de las mujeres.

**¡Gracias a todas las personas que nos abrieron sus puertas y sus vidas de manera generosa para explorar estos saberes y sabores!**

# Mujeres Afrocolombianas

## Saberes de Resistencia y Sabores de Dignidad

Los saberes ancestrales de las comunidades afrocolombianas en el Pacífico colombiano han sido transmitidos principalmente a través de la oralidad como parte de la resistencia y de los procesos socioculturales de la construcción de la identidad nacional y territorial; fue así como a unas comunidades les fue negado el acceso a la escritura y a la literatura como parte de la transmisión del conocimiento, como fue el caso de las comunidades afrocolombianas, negras, raizales y palenqueras.

Dicha transmisión de conocimiento ha estado principalmente en las voces y saberes de las mujeres, muchas de ellas matronas de sus territorios que se han desempeñado como lideresas en múltiples campos; en esta ocasión resaltaremos sus saberes a través de la medicina tradicional, en prácticas como curanderas, parteras, sanadoras y acompañantes de otras mujeres que requerían de un consejo o atención para cuidar de su salud en general y su salud sexual y reproductiva, en particular.



Ante la débil presencia de instituciones de salud públicas y privadas en la región, las sabedoras tradicionales se convirtieron en las principales prestadoras de estos servicios en la zona, al igual que por las confianzas y cercanías que se tejen entre congéneres en el abordaje de temas que han sido considerados como tabúes, tales como la genitalidad femenina y la sexualidad. A través de la historia y por los antecedentes de su llegada a América, “las mujeres afrocolombianas han librado diferentes espacios de batalla, en el campo, en la ciudad, en la palabra, en la memoria y sobre todo en sus cuerpos, los cuales han sido objeto de múltiples violencias, entre ellas las violencias sexuales en la vida cotidiana y exacerbadas por el conflicto armado”<sup>7</sup>.

Como afirma Diana Montaña<sup>8</sup>, activista afrocolombiana, en Colombia desde la esclavitud y la colonización, las mujeres afro han sido reconstructoras del tejido social, han trabajado en la preservación de la memoria y, han contribuido de forma decisiva a forjar la identidad nacional. Su lucha por mantener vivas sus tradiciones culturales es también una lucha por la vida y la visibilización de su historia. Todas las mujeres negras son testimonio vivo de la resistencia. Sin embargo, el racismo estructural y la poca presencia estatal ha marginalizado las condiciones de vida de las mujeres afro en Colombia.

<sup>7</sup> Chávez Maldonado, María Eugenia.

<sup>8</sup> La eterna resistencia de la comunidad afro en Colombia | Historiadoras | El Espectador [https://www.youtube.com/watch?v=zkot24tZ-k8&ab\\_channel=ElEspectador](https://www.youtube.com/watch?v=zkot24tZ-k8&ab_channel=ElEspectador)



Le dice doña Eloisa a su nieta Juliana:

*“Andá allá al monte y me traes unas hojas de nacedera y escancel, ponés un agua a hervir, cuando hierva echás las hojas, apagás y dejás ahí hasta que esté tibio. Te tomás tres tragos bien tomaos. Y esperás ahí, vas a ver cómo te baja de una vez la regla.”*

Esta es una conversación común entre familiares, amigas, comadres o conocidas; darse recetas que contienen yerbas, especias y licores para hacerse una toma, un bao, o emplaste, ya sean para sacar el frío de la matriz, para un cólico menstrual, para alguna afección urinaria o hemorrágica, o en este caso para una amenorrea.

Nos dice doña Eloisa que:

*“Lamentablemente estos saberes ya se están perdiendo, a estas muchachas de ahora no les gusta tomar yerbas, ahora esto todo es pastilla y pastilla”.*

Añade también,

*“Además no sé qué está pasando con las yerbas, ya casi no se ven en los patios, por lo menos, por acá yo soy la única que todavía tiene escancel, esa sí que está escasa, ya casi no se vé”.*

Así como lo afirma doña Eloisa, por diversos factores estos saberes y sabores se están perdiendo, por ello se considera pertinente esta iniciativa conjunta entre Católicas por el Derecho a Decidir y mujeres afrocolombianas de la región Pacífica, para visibilizar esta memoria viva, este gran baluarte de la tradición afrocolombiana.

Es importante así mismo resaltar que a pesar de la ausencia del Estado, la violencia sistemática y el racismo estructural, las mujeres afrocolombianas han encontrado maneras de resistir, en el que los saberes y cuidados colectivos tejieron redes que preservan, cuidan y salvan la vida y la salud de las mujeres. Cuando hablamos de Derechos Humanos, y en particular de Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos, hablamos precisamente de la capacidad de hacer que estos derechos sean una realidad en el cuerpo y la vida de las personas; precisamente las mujeres afro desde el comadreo, la resistencia y la lucha han hecho que la sexualidad y la reproducción sean lugares de reivindicación de lo que es necesario aprender y trascender.

En ese sentido, en estas páginas encontrarán saberes y sabores producto de los diálogos con mujeres sabedoras del pacífico colombiano, que a través de la oralidad aún mantienen el legado de sus ancestras frente al poder curativo de las plantas y de la importancia de la ritualidad en los cuerpos de las mujeres.

# Mujeres Indígenas

## Saberes Ancestrales y Sabores de Autonomía

Las mujeres indígenas son un bastión de fortaleza y valentía; ante la más cruenta violencia siempre han permanecido en pie de lucha transmitiendo sus conocimientos y sabiduría a las presentes y futuras generaciones. Cómo no recordar a la Cacica Gaitana de la cultura Yalcón, quien está presente en la historia y en la vida de los pueblos indígenas desde el siglo XVI. Ejemplo de lucha y resistencia, de dignidad y fortaleza, de valor y ternura, de compromiso y arrojo. Se levantó contra el villano opresor y señaló el camino de los derechos de los pueblos e instaló a las mujeres en el lugar que la historia les tiene que deparar, como sabedoras, garantes del respeto, la armonía y el equilibrio en los territorios ancestrales. Hoy el fuego de su lucha se aviva de continuo y en los territorios crecen voces como su voz de trueno y relámpagos como sus ojos centellantes, alumbrando los caminos de la liberación, la vida, la dignidad y los derechos.

Las mujeres indígenas en Colombia son ejemplo de resistencia y dignidad, y están en la primera línea luchando por los derechos. Son **lideresas, sabias, cuidadoras y sanadoras de la tierra**. Por ejemplo, en las comunidades del sur del país, en Nariño y Cauca, son ellas las encargadas de mantener y transmitir las tradiciones para que estas no se pierdan en el mundo occidental o moderno. Así mismo, se encargan de la chagra y el tull –terreno para el cultivo de alimentos–, la partería, el cuidado y la sanación, entre muchas más labores que permiten la pervivencia y la resistencia colectiva.

Francis Mavisoy<sup>9</sup>, indígena quillasinga, al ser entrevistada por Radio Nacional de Colombia habló sobre **la labor de las mujeres para recuperar y preservar su lengua**, y afirmó, que al ser una tarea difícil son las mujeres las que se han hecho cargo de aportar a esta tradición. De este modo, los aportes de las mujeres indígenas a sus comunidades son múltiples, diversos y fundamentales para mantener **los principios de la armonía, el equilibrio, la integralidad y la complementariedad**.

De otro lado, lamentablemente las mujeres indígenas en Colombia y en América Latina siguen siendo unas de las principales víctimas de las múltiples violencias que padecen las mujeres. Aunque se ha avanzado en un marco jurídico a nivel internacional y nacional, para que les sean garantizados sus derechos, eso no se ve reflejado en el diario vivir de muchas mujeres que siguen afrontando la discriminación sistemática, la desigualdad, y tantas vulneraciones que las privan de sus derechos, incluidos sus derechos sexuales y reproductivos.

El conflicto armado en Colombia tiene un costo altísimo para las mujeres indígenas, ellas han sido víctimas de desplazamiento, tortura, masacres, violaciones y al salir de sus territorios se llevan a costas la responsabilidad de salvaguardar la estructura social indígena<sup>10</sup> y la vivencia cultural de su pueblo. El Estado les da la espalda y no ha brindado las garantías necesarias para su existencia y pervivencia.

<sup>9</sup> Mujer indígena en Nariño: transmisora de saberes Recuperado de: <https://www.radionacional.co/noticias/cultura/mujeres-indigenas-fortalecimiento-cultural-nari%C3%B1o>

<sup>10</sup> Las mujeres indígenas de Colombia: tejedoras de vida, de saberes y de paz. Recuperado de: <https://www.urosario.edu.co/Revista-Nova-Et-Vetera/-Vol-3-Ed29/Omnia/Las-mujeres-indigenas-de-Colombia-tejedoras-de-vi/#:~:text=y%20de%20paz-,Las%20mujeres%20ind%C3%ADgenas%20de%20Colombia%3A%20tejedoras%20de%20vida,de%20saberes%20y%20de%20>

Es necesario que en el país se les garantice sus derechos y a su vez a la participación plena en la toma de decisiones que atraviesan la vida de ellas y sus comunidades. La lucha de las mujeres ha sido por vivir en paz. Por ello reconocer su valor social no solo significa saberlas como nuestras hermanas mayores o las poseedoras de la sabiduría ancestral, sino que su vida y dignidad tiene que ser respetada y valorada sobre todas las cosas. Así mismo, es una urgencia que les sean garantizados sus derechos sexuales y reproductivos, y avanzar en la comprensión de cómo el racismo y la discriminación contra las mujeres indígenas sigue siendo una realidad y cómo se les ha negado y silenciado un lugar en el reconocimiento de sus saberes, sus luchas y liderazgos.

En tal sentido, hay que apostar por seguir haciendo una lectura crítica y movilizar la reflexión hacia procesos que reconozcan los aportes de las mujeres indígenas y fortalecer las prácticas políticas como afirma Ochy Curiel<sup>11</sup>, para construir nuevos marcos interpretativos de la realidad y nuevas epistemologías en el que haya un diálogo de saberes ancestrales y los derechos. Las mujeres indígenas son un caudal de fuerza, resistencia y conocimiento, es momento de tejer nuevos caminos que avancen en un diálogo intercultural sobre sus derechos.

<sup>11</sup> Las Claves de Ochy Curiel. Feminismo decolonial.  
Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=7ZSHqvKLANQ&ab\\_channel=CICODEUGR](https://www.youtube.com/watch?v=7ZSHqvKLANQ&ab_channel=CICODEUGR)



# PRIMERA PARTE: ¡Probando los truquitos de las agüelas y las mayores!

  
#20AñosDecidiendo

Plantas y siembras  
que dan saberes y sabores  
al Derecho a Decidir

*De dolores bajitos y cólicos menstruales solo sé,  
que con una tomita de romero ya tenés.  
Que, si hijos no tenés no es por falta de interés,  
Agüita de pringamoza puedes beber.  
Si sangrado abundante tenés, conchas molidas  
de almeja puedes moler y luego beber.  
Si después de un parto pasmo llegás a tener,  
Un bebedizo debes beber.  
Si tu vagina pica y huele a la vez,  
Corteza de nato debes cocer.  
Para tu menstruación poquita te voy a dar,  
Escancel en agua y ya verás  
Estos y mucho más de la abuela,  
Debes conocer.*



Aquí encontrarás un conjunto de sabores y saberes que no pueden faltar y que son clave para la Salud Sexual, la Salud Reproductiva y los Derechos Sexuales y reproductivos de las mujeres; los usos medicinales de algunas plantas que han sido utilizadas históricamente por las mujeres afro y algunos elementos ancestrales utilizados por las mujeres indígenas, contribuyen a fortalecer el cuerpo, el espíritu, la organización, el cuidado de la vida digna y la salud integral en armonía, equilibrio y complementariedad con la cultura y los derechos.



# 1. Plantas medicinales: saberes para cuidar la salud

Las plantas medicinales<sup>12</sup> siempre han sido una herramienta sanadora y liberadora usada por las mujeres en toda la historia. Aquí te dejamos un conjunto de hierbas medicinales que puedes usar para cuidar de tu salud en general y en especial la sexual y reproductiva; además, las puedes relacionar con el ejercicio de tus derechos.

Las plantas podrás usarlas en infusiones o agregarlas a diferentes alimentos, que en combinación con los saberes ancestrales y estos elementos sobre los DSDR, constituyen una gran combinación de saberes que dan sustancia y sentido a tus derechos, en el que la salud y el bien-estar son un principio fundamental para el bien vivir y la dignidad:

<sup>12</sup> Recetario popular. Salud comunitaria en tiempos de crisis. [www.ginecosofia.com](http://www.ginecosofia.com)



## Coca

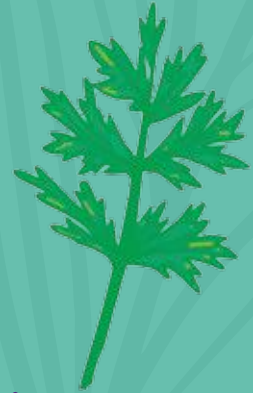
La hoja de coca se hace en infusión y queda un delicioso té que sirve para disminuir los cólicos menstruales, relaja los músculos y es una gran fuente de proteína. Las mayores la recomiendan como **fuentes de energía**.



## Caléndula

Tiene un sabor amargo, las flores son las más usadas por su acción antiinflamatoria como aromáticas durante el periodo menstrual; sin embargo, también se puede usar de forma tópica como cicatrizante.

Su **poder sanador** ayuda a aliviar aquellas heridas que trascienden nuestra piel.



## Artemisa

Es una planta por esencia que se relaciona con la feminidad, su nombre hace referencia a la Diosa de la Caza, protectora de la vida femenina, de los partos y embarazos, inspira independencia, es sustentadora y poderosa. Se dice que dejar algunas de sus hojas secas debajo de la almohada fortalece las habilidades psíquicas y del sueño. No puede faltar en tus recetas ya que **resalta las diferentes formas de ser mujer** y sus particularidades.





## Escancel

Sirve para que abunde el flujo menstrual y calmar cólicos. Te permite **fluir con autonomía** y libertad.



## Cola de Caballo

Para afecciones de las vías urinarias, cálculos renales, retención de orina, cistitis o inflamación de la vejiga, hemorragia intestinal, rectal y vaginal. Permite que tus **sentidos** trasciendan y puedan fluir de manera libre,



## Hinojo

Es una planta digestiva, diurética, anti inflamatoria, aporta en la regulación hormonal, por lo tanto importante para el ciclo menstrual. Por sus propiedades podemos asociarla con **el diálogo** como un componente indispensable para las buenas relaciones, dar paso a la palabra para expresar opiniones o ideas, resolver dificultades y llegar acuerdos o compromisos.



## Manzanilla

Alivia las afecciones nerviosas, desinfecta las vías urinarias, alivia dolores estomacales, reumáticos y menstruales. Para las infusiones se deben usar las flores. Fortalece **la confianza** en tí misma para acompañar y endulzar todas tus decisiones.



## Llantén

Por sus principios antibacterianos, impide que proliferen hongos y bacterias, por lo que se recomienda usar lavados con el agua de su cocimiento en casos de vaginitis. Te invita a tener una **sexualidad segura**, protegida, deseada y placentera.



## Jengibre

Es una raíz que contiene propiedades antivirales. Previene infecciones y disminuye los cólicos. Se puede consumir en infusiones o alimentos. Podemos relacionarla con la **autonomía** porque actúa según sus propiedades, es poderoso, ardiente, distinguible e imponente; de tal modo que si lo agregamos a cualquier comida su sabor se hará notar inmediatamente, así como la huella imborrable que dejan las mujeres cuando actúan según sus propias creencias, ideas, convicciones o gustos.



## Perejil

Sirve para cólicos menstruales, también tiene propiedades abortivas. Es una planta de sabor y fuerte olor. Se relaciona con **tus poderes y fortalezas** como mujer.



## Romero

Esta planta como infusión alivia los dolores menstruales y calma los nervios. También es usada en compresas para desinfectar, cicatrizar y **sanar** heridas, así como dolores musculares. Sin duda, contribuye en tu camino para sanar todo aquello que te causa dolor, y te **da fuerzas** para seguir caminando la vida sin culpas, sin sacrificios y con mucha convicción.



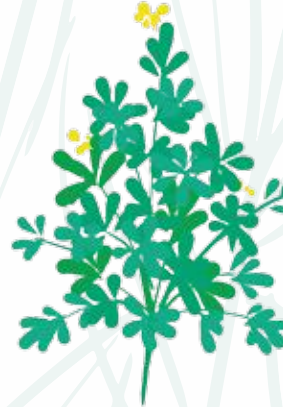
## Ortiga

Sus infusiones estimulan la circulación sanguínea, limpian la sangre y las vías urinarias. Así mismo, ayuda a estimular la producción de leche materna, regulariza desórdenes menstruales y mejora la piel. Se deben usar sus ramas, raíces y hojas. Te permite un ejercicio de **seguridad y tranquilidad** para transitar de manera libre, deseada y placentera tus propias decisiones.



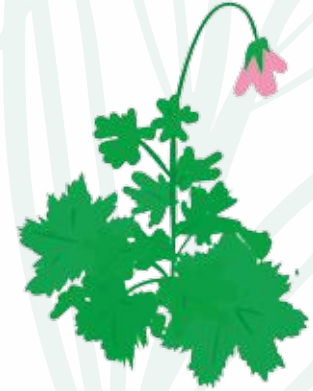
## Salvia

Al tomar sus tallos, hojas y flores para una infusión, esta planta ayuda a sanar afecciones estomacales, renales y nerviosas, así como alteraciones en el ciclo menstrual, contracciones uterinas y la menopausia. Las yerbateras dicen es una planta panacea, es decir que sirve para todo, algunas de sus propiedades: antibiótica, antidiarréica, diurética, antibacteriana, antiinflamatoria y más. Igual que el **autocuidado** sirve para todo y en todos los espacios, pues privilegiar los intereses, acciones y pensamientos en pro de tu salud mental y corporal te garantizará una vida más saludable.



## Ruda

Estimula el aumento del flujo menstrual, aporta en los cuidados posparto, debe usarse con cuidado porque también tiene propiedades abortivas. Es propia de las mujeres, se relaciona en un sincretismo de **acompañamiento**, amor, cariño, amistad, enseñanza, **sororidad**, aprendizaje, experiencia, alegría, espontaneidad, sabiduría, confianza, compromiso con nosotras y entre nosotras.



## Yerbalegre (alegría) y la orejuela

Sirven para armonizar y equilibrar. Carga de buenas energías. Es importante ofrecer buenos pensamientos y deseos para abrir caminos.

Para desinflamar el vientre durante el periodo menstrual y calmar los cólicos es bueno tomar: agua de canela, con clavos, caléndula y manzanilla. Puedes agregar una copita de viche, ya que este calienta el vientre y aumenta los efectos de la infusión.

Estas plantas se mezclan con otros elementos para potenciar su efectividad, según sea el caso, entre ellas se pueden resaltar las siguientes especias:

### **Canela**

Por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, ayuda a relajar los vasos sanguíneos y genera estimulación sexual. Por eso está relacionada con el deseo y el placer que nutre el interés dirigido hacia algo, alguien, sueños o proyectos, que no pueden faltar porque nutren tu derecho a decidir.

### **Clavos de olor**

Mejora la circulación de la sangre y disminuye la formación de coágulos, además de tener efectos antiinflamatorios.

### **Anís estrellado**

Una especia que ayuda a regular la menstruación en aquellas mujeres que sufren trastornos en esa área, se dice que aumenta la energía sexual.

### **Anisillo**

Ayuda a reducir la inflamación vaginal.

### **Otros sabores sanadores:**

#### **Viche:**

Licor natural a base de caña de azúcar, que se utiliza para potenciar las tomas de hierbas. Este es utilizado para darle calor a la matriz.

#### **Azúfre:**

Utilizado para el pasmo, se agrega una pequeña cantidad a las botellas curadas. También se usa para purificar el agua cuando se van a realizar los baos.

## 2. Tomas y Menjures: prácticas ancestrales de cuidado



Cuenta la historia, que cuando las mujeres africanas llegaron a Colombia esclavizadas, debieron recrear en este territorio su sabiduría con los recursos que tenían a la mano. Quienes llegaron al Pacífico, habitaron tierras inhóspitas de abundante selva tropical, donde pudieron encontrar algunas plantas parecidas a las de su tierra natal y de otras debieron aprender sobre sus usos.

Como los esclavistas les negaron todo, tuvieron que desarrollar prácticas curativas y medicinales con las plantas del entorno e ir transmitiendo ese conocimiento de generación en generación, adecuando las recetas de acuerdo a las necesidades y las formas de conservación más acorde para que tuvieran efectividad.

A través de su caminar las mujeres afrocolombianas de la región Pacífica han tejido lazos de hermandad entre ellas y sus entornos para cuidar de su salud sexual y reproductiva. Una de las herramientas ha sido la medicina tradicional y el uso de las plantas o yerbas en recetas mágicas que les ha dado la posibilidad de curarse física y espiritualmente.



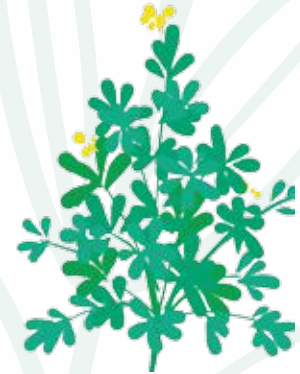
María del Pilar Alomía como mujer afro explica diversas creencias que inciden en la salud sexual y reproductiva, por ejemplo, para las mujeres que tienen preeclampsia, en las tradiciones lo nombran como trama, “a ella la tramaron” este mito tiene relación con un conflicto amoroso o algo similar, entonces a la mujer embarazada le dan una toma (de un bebedizo) y la traman. En realidad, están ante situaciones de preeclampsia que son desatendidas y en muchas ocasiones termina en mortalidad materna. A las mujeres se les pone un emplasto de celidonia y paico, machacan en una piedra las dos plantas y ponen el emplasto en los pies para que la hinchazón baje.

Relata que el pasmo “es el frío que se le mete a las mujeres, porque ellas lavan en las quebradas o cuando tienen el bebé no se tapan los oídos”.

Las mujeres tienen la creencia, que deben encerrarse durante la dieta, en su casa, en un toldillo y taparse los oídos durante los 40 días, después del parto.

*“Ese pasmo, es como un dolor, un cólico, y para eso toman bebidas calientes que se hacen a base de viche y las bañan con unas hierbas que se llaman: artemisa, siempreviva y anís, ellas ponen a cocinar estas hierbas o las amasan, las van triturando y las amasan, les ponen agua, la dejan al sol y al otro día bañan a las mujeres ahí”.*

Así mismo, nos cuenta Pilar que las formas más comunes de usar las plantas son a través de:



## Pringues

Plantas pueden estar apagadas, hervidas, o maceradas en alcohol para poner sobre el cuerpo. Generalmente esta técnica se hace caliente o a temperatura que el cuerpo aguante. Es una práctica que también sirve para limpiar y prevenir complicaciones posparto.

## Apagadas

Poner las plantas en agua hirviendo, apagar, tapar y dejar ahí hasta que se pueda usar, según la indicación de uso del remedio.

## Tomas

Poner a cocinar las plantas, puede ser como aromáticas o hervidas totalmente. A estas se les puede agregar algo de

## Emplaste

Se maceran las plantas para darle el uso deseado. En algunas ocasiones se mezcla con alcohol. Se pueden poner directamente o hacer pringues sobre el cuerpo.

## Baos

Las plantas se ponen a "calor de leche" en un platón, o bacinilla para que las mujeres a través de la vagina absorban el vapor de las plantas.





**En suma, son baños de asiento,** constituidos por hierbas calientes, toman un lugar muy importante como práctica de cuidado porque revitalizan a las mujeres y les proporcionan cuidados de prevención u otras molestias vaginales o uterinas.

Estos pueden proporcionarse en una batea para que la mujer se sumerja allí y goce de un espacio de salud y relajación; las hierbas elegidas dependen del propósito del baño. Si es relajante, la lavanda, manzanilla van muy bien; en casos de inflamación la caléndula puede ser una buena aliada y si quieres renovar energías, la ruda puede ser una fantástica compañera.

**También existen los Baños de Vapor** que pueden realizarse después de los baños de hierbas, tienen el propósito de prevenir complicaciones luego del parto, es usado para disminuir inflamación, cólicos o dolores menstruales y en algunas ocasiones en el postaborto, se sugiere en cualquiera de los casos realizarlas después de que termine el sangrado.

En palabras de una mujer afro:

*“tienen una bacinilla con agua y hierba y uno se sienta ahí y se... o sea se tapa, uno se tapa de pie a cabeza con una cobija para que todo ese vapor se le suba a uno, eso es dizque pa’ sacar el pasmo, el fin es que eso sane bien, de que uno quede cerrado”<sup>13</sup>*

<sup>13</sup> Johanna Santa Maldonado. Ruby Botero Pulgarín. Apuntes sobre sexualidad y reproducción femenina afrocolombiana en Medellín. Recuperado de: <http://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/-DD25871.pdf>



**La relación del calor y el frío** es muy importante, con base en ella tienen diferentes prácticas. El contraste del frío y el calor da lugar a “el pringue” y a los “baos” para evitar el pasmo (frío dentro del vientre) por eso se debe “Cuidar a la parturienta o paciente” **con el propósito de que las mujeres puedan mantener una salud sexual y reproductiva adecuada** y acorde a sus tradiciones.

**Los baos o baños de asiento** son adecuados para sacar el frío del vientre, al igual que para tratar las infecciones vaginales o las debilidades de la matriz, en caso de que las mujeres tengan dificultad para embarazarse. Algunas recetas de baos, son:

### **Para calentar la matriz y sacar el frío del vientre:**

Un buen asiento con alhucema y romero en agua caliente, lo ponen en un orinal para que ellas se sienten sobre ese vapor y les entre por la vagina y de esta manera que salga el frío.

La cáscara de Nato y Mangle se lavan muy bien con cepillo, luego se ponen a cocinar como una hora. Con esa agua se hacen lavados vaginales para cicatrizar y para que la matriz se curta y se acomode otra vez, luego de nueve meses de gestación y del parto.

Se ponen a tibar a calor de leche, la hierbabuena y leche. Se coloca en la bacinilla esta preparación, luego la mujer se sienta a recibir ese calorcito en la vagina.



Pilar cuenta que **el pasmo se puede dar por no cuidarse en la dieta, meterse al río antes de terminarla, bañarse con agua fría**, empezar a cocinar antes de tiempo y por eso es importante sacarlo. También toman preparadas con hierbas, **pipilongo, bejucos** del monte, **viche** y un poco de **azúfre** como bebida caliente para prevenir el pasmo

### Los Pringues:

Hoja de la virgen, hoja de aguacate se ponen a calor. Se sientan y otra persona le golpea suavemente la cadera. Se hacen los pringues, estos ayudan a quitar el frío para que el parto sea más fácil, un poco más llevadero. "Si sale el frío, hay menos dolor", dicen las Mayoras.

Para **agilizar el parto**, las mujeres usan **agua de canela bien cargada**, se la dan a las parturientas apenas empiezan a sentir los dolores de parto.



### Para infecciones vaginales:

Se ponen a hervir manzanilla con romero, se deja reposar esta agua y luego se hacen lavados en la zona íntima, se le puede agregar un poco de bicarbonato.

### Para cólicos menstruales:

Se ponen a cocinar en agua la canela, clavos, caléndula y manzanilla es bueno para desinflamar.

### Historias desde las voces de las mujeres:

[...] el pringue es más o menos así, eso le echan dizque aguardiente con un poco de hierba a uno y cha, cha, cándela y eso lo prenden, y de ahí cogen a uno [y le dan] cha [con su mano hacia un gesto dirigido a su vagina], con cha [con su mano hacia un gesto dirigido a su vagina]... no le un trapo, una mecha, que pa' que le sane a uno... no le queden a uno heridas, ni uno quede flojo y le amarran bien la cintura, porque uno cuando tiene niño se abre en la cintura, entonces le amarran eso a uno pa' que no... y le hacen unos baños a uno como en una batea, uno se mete ahí a bañarse con agua de hierbas y cuando uno sale de ahí le tienen una bacinilla con agua y hierba y uno se sienta ahí y se... o sea se tapa, uno se tapa de pie a cabeza con una cobija para que todo ese vapor se le suba a uno, eso es dizque pa' sacar el pasmo, el fin es que eso sane bien, de que uno quede cerrado (2003)

## Actividad:

Invita a tus compañeras, familiares, cercanas sabedoras, comadronas, parteras y dialoguen de algún tema que las hace felices, pero también de aquellos que les preocupe. Acompañen este círculo de mujeres con hierbas aromáticas, velas, esencias, bebidas y música.



### 3. Los tiempos de la siembra: saberes ancestrales para decidir

Aquí encontrarás algunos saberes ancestrales que han sido usados por las mujeres indígenas para la protección y el cuidado, para la armonía, el equilibrio y la complementariedad como elementos fundamentales que guían la cosmovisión y la cultura.

Estos saberes son el cúmulo de conocimientos propios que se mantienen y se reproducen en el tiempo pasando de generación en generación y que representan su sistema de valores, creencias, prácticas originarias y espirituales para tratar las desarmonías y desequilibrios que puedan afectar a las personas, la comunidad y su salud.



### 3.1 Tiempos de Siembra

Para preparar la siembra es importante primero que todo **la planeación**, pues esta acción permite pensar organizadamente los pasos que animan el objetivo para que se cumpla de manera adecuada y de este modo armonizar su sentido. La planeación debe ser integral y **estar articulada con el Plan de Vida**; es decir hay que preparar el terreno para la siembra, proyectar cómo se va a hacer, quienes lo van hacer y tener en cuenta todos los elementos necesarios para lograr la buena cosecha.



En las comunidades para que la semilla germine bien es muy importante e indispensable **el proceso de la siembra**, es allí donde alistar la tierra, contar con suficiente agua, saber cuál es la luna adecuada, el riego, etc. son pasos esenciales para disfrutar de una buena cosecha.

Las semillas no se riegan de cualquier manera ni en cualquier terreno ni en un yermo sin futuro. Así como hay que cuidar la semilla para su siembra, hay que cuidar de nuestros cuerpos, nuestras vidas y nuestras decisiones, que constituye un proceso necesario para lograr buenos resultados, en armonía y equilibrio entre lo corporal y lo espiritual, en un marco que garantice la dignidad.

Así mismo, es importante saber que hay **tiempos para la siembra**. Nuestras ancestras han usado las fases lunares para saber en qué momento había que sembrar, de tal modo que podían explicar los ciclos fértiles de la tierra, pero también de los cuerpos de las mujeres; a continuación te explicamos en qué consisten estas fases:

## La luna creciente

Representa a la mujer joven y simboliza el proceso en que el óvulo se alista para la fecundación, es decir es un tiempo de preparación y de aprendizaje.

## La luna llena

Representa a la madre y es la que aconseja y orienta en toda su sabiduría, y es el preciso momento de la ovulación, se concreta en la maduración corporal y mental de la mujer.

## La luna menguante

Representa el momento en que el óvulo no fue fecundado o ya no está disponible para fecundar, es también un proceso de recoger la experiencia y el aprendizaje.

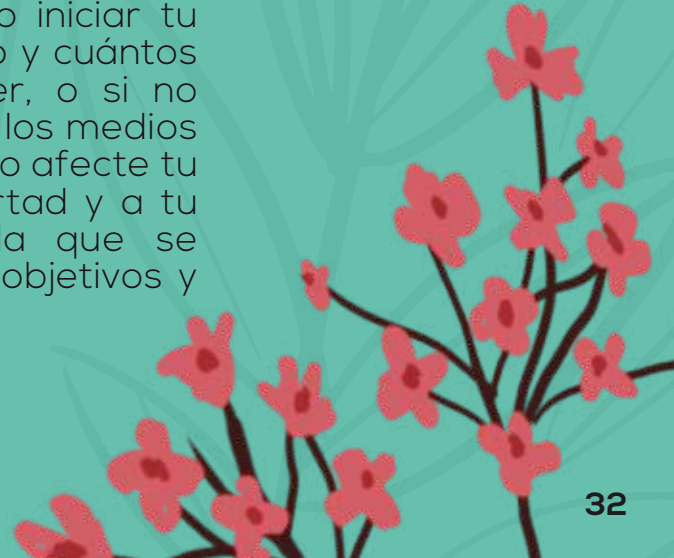
## La luna nueva

Representa a la abuela, anciana o sabedora, a la mujer sabia y simboliza el momento de la menstruación, el momento en que tus saberes e intuición están muy receptivos y los dices con más convicción, es el momento de compartir la sabiduría y la experiencia.



Estos movimientos, fases, etapas o tiempos permiten conocer tus ritmos y tus momentos para sembrar y decidir.

En tu vida sexual y reproductiva es clave seleccionar bien tu semilla, aprender a fortalecer esa capacidad para tomar decisiones propias, de planear sobre opciones que favorezcan tu plan de vida. Por ejemplo, en qué momento iniciar tu vida sexual, decidir cuándo y cuántos hijos e hijas deseas tener, o si no deseas ser madre, buscar los medios para prevenirlo sin que esto afecte tu vida sexual. Elige con libertad y a tu tiempo la semilla, aquella que se convertirá en tus sueños, objetivos y propósitos.





### 3.2 ¡Disfrutar la siembra para recoger autonomía y decisión!

Para lograrlo necesitas:

#### 1. El autocuidado

Estar bien contigo misma, y encontrar aquellos espacios propios que fortalecen el cuerpo y el espíritu para mantenerlo en equilibrio.

#### 2. La Minga y la Asamblea

Los espacios de conversación entre mujeres son espacios de cuidado en el que no solo se busca el bien colectivo al entender los roles sociales que desempeñan las mujeres en sus familias y comunidades, sino que es allí en esos espacios en los que las mujeres comparten sus experiencias positivas y negativas sobre la vivencia de sus derechos, y también encuentran apoyo y complicidad, encuentran escucha y consejo. Es allí donde la conversación entre mujeres hace que los saberes circulen y de esta manera la armonía fluya como un principio fundamental para la organización social.



### 3. La Tulpa o El fogón

El fuego es vida. El fuego es un símbolo de fuerza, pero también es una oportunidad en la que alrededor de él se teje la fuerza y la resistencia de las mujeres. En el fogón hay historias, hay vida, pero sobre todo una oportunidad de encuentro de las mujeres para poner en lo público sus preocupaciones, experiencias alrededor de su vida, su sexualidad, su cuerpo y su salud. El fuego es encuentro. El fuego también aviva la importancia de la alimentación, del cuidado por sí mismas, pero también del cuidado colectivo.

### 4. La fuerza y la resistencia de muchas mujeres

Abonar la tierra enriquece la siembra con nuevas perspectivas, por ello con la fuerza y resistencia de las mujeres de la comunidad y de otros pueblos se construye la inclusión, el reconocimiento y aquellos ejercicios colectivos que más temprano que tarde permitirán recoger la cosecha convertida en derechos en un marco de igualdad.

## 5. El Circulo de mujeres

Las mujeres por mucho tiempo en varias culturas se mantuvieron juntas, en tiempos de esclavitud y colonialismo las mujeres negras e indígenas como forma de resistencia se juntaron, compartieron sus saberes, cuidaban entre todas a sus hijos e hijas y salvaguardaban conocimientos valiosos de sanación en ese momento de despotismo y sometimiento, durante siglos han sido cuidadoras de sus hijos e hijas y de los hijos e hijas de otras personas, conocen innumerables prácticas de cuidado, pero sobretodo, la reunión de mujeres como forma de resistir, de crear redes de apoyo, compartir secretos, contarse sus vidas para dar y recibir consejos, el tejido de la complicidad como fortaleza para persistir.

Ese espacio tan colectivo e íntimo permite conversar de sus experiencias comunes, allí la sexualidad es también un tema en la agenda de las mujeres para compartir sus experiencias, hablar sobre los métodos de anticoncepción y de planificación, los embarazos, los partos, el aborto, la menstruación, las enfermedades o complicaciones derivadas de la salud sexual y reproductiva, del amor y el desamor...

Todos estos temas se toman este escenario entre mujeres y se convierten en asuntos confidenciales, en tanto éste es un lugar sagrado y secreto que es necesario proteger de la cultura racista, colonialista y patriarcal.

**Volver a la manada como lo mencionaría Clarissa Pinkola en “Mujeres que corren con los Lobos” seguirá siendo una forma de cuidado, de compartimentar saberes, experiencias y la forma de reafirmar que muchas viven las mismas situaciones. También se sana a través de la palabra.**

## 6. Autonomía para la armonía y el equilibrio

Para las comunidades indígenas el principio de armonía permite comprender una relación integral con la naturaleza, entender que hacemos parte de un todo y que cada una de nuestras acciones nutren el tejido en el que nos encontramos. Por eso, para entender nuestros derechos y nuestra relación con el mundo, hay que traer la autonomía y el derecho a decidir a nuestras conversaciones.

Esas resistencias históricas de las mujeres indígenas nos recuerdan el poder que hay en sus palabras y sus saberes, por eso sabemos que para armonizar, uno de los elementos que nos permiten comprender nuestros derechos está en la autonomía.



## 7. Resistencia: para decidir

La resistencia, la fuerza y el espíritu de lucha por el territorio ha sido una de las herencias más valiosas de las mujeres indígenas, reconocer que el cuerpo también es nuestro primer territorio y que luchamos por su libertad, también nos lleva a recobrar la fuerza de las decisiones libres que tomamos y como ellas traen salud y bienestar, no solo a nuestras vidas como mujeres, sino a la de nuestras familias y comunidades.

### 3.3 La Siembra en clave de Derechos Sexuales y Reproductivos:

- Recuerda que tu cuerpo es el primer territorio al que hay que cuidar soberanamente, mantenerlo en su justo equilibrio junto a los cuerpos de otras y otros, lo que hace que el cultivo dé una buena cosecha.
- Para que el cariño sea bueno debe estar basado en el respeto y los buenos tratos, aquí no cabe ningún tipo de violencia hacia las mujeres.
- Así como la tierra tiene sus tiempos para cosechar, tu cuerpo también tiene sus ciclos y solo tú sabes cuál es el mejor momento para ti ¡Tú decides!
- La siembra tiene sus secretos y para una buena semilla no debes olvidar tus saberes ancestrales, recurre a las plantas medicinales, ellas guardan la magia y el poder de todo ese conocimiento cultivado.
- Para que no se acabe el placer procura estar segura de tus emociones, de tus deseos y decisiones, conocer tu cuerpo y lo que te gusta es fundamental.

En este conjunto de saberes ancestrales de las mujeres afro e indígenas para el cuidado de la salud en general, y la salud y los derechos sexuales y reproductivos en particular, es muy importante resaltar que su conocimiento trasciende la hegemonía del saber médico occidental. Es rebatido y/o complementado por las prácticas sociales y culturales que se aplican tanto para el ejercicio de la partería y de las médicas tradicionales como para todos los aspectos de la vida y del cuidado de la salud.

Estos saberes y sabores nos permiten interactuar de una manera más amplia, integral y natural con otros conocimientos que contribuyen a dignificar la vida y a proteger la salud de manera natural y sustentable.

Sigamos alimentando prácticas naturales para la Salud Sexual y Reproductiva:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Qué otras claves de la siembra fortalecen los derechos sexuales y los derechos reproductivos para el buen vivir?**

**¿Qué otras plantas medicinales relacionadas con la sexualidad y la reproducción conoces? Y ¿para qué sirven?**

Menciónalas y cuéntanos cómo las podemos relacionar con la Salud Sexual y Reproductiva.

# SEGUNDA PARTE:

Saberes que le dan sabor a los  
Derechos Sexuales y a los  
Derechos Reproductivos



Los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos (DSDR) hacen parte de los Derechos Humanos (DDHH), y están constituidos por un conjunto de principios y preceptos que le permiten a las personas decidir y disfrutar de su cuerpo, sexualidad y reproducción con autonomía para gozar de una vida con dignidad, sin violencias, ni discriminación.

Para las mujeres afrocolombianas e indígenas los Derechos Sexuales y Reproductivos han estado cargados de tabúes y estereotipos sobre su sexualidad, a raíz de los discursos construidos en una sociedad racista y excluyente. Por lo tanto, no es un tema que se aborde con facilidad y del que se conozca mucho en esencia.

En este sentido, los DSDR pasan por preguntas acerca de ¿quién soy? ¿cómo me identificó? ¿Con quien quiero conformar algún tipo de familia? ¿qué quiero para mi vida? ¿quiero tener hijos e hijas o no? ¿con quién? ¿cuántos? ¿Cómo puedo prevenir tener hijos o hijas? ¿Qué hacer ante un embarazo no deseado? ¿cómo me relaciono con los demás?, etc.

Así mismo, es necesario diferenciar los Derechos Sexuales de los Derechos Reproductivos, porque sexualidad y reproducción son dos ámbitos diferentes en la vida del ser humano. **La sexualidad** es para nuestro goce y no necesariamente tiene que ser para tener hijos o hijas. La sexualidad es una dimensión amplia que no se puede reducir solo a los genitales o a lo biológico, sino que es una experiencia social, cultural e integral que tiene que ver con la identidad, el placer, el goce, el respeto, el cuidado y el autocuidado, etc.

**¡Podemos disfrutar de nuestra sexualidad sin pena, sin sacrificios ni culpas!**

Ahora bien, **la reproducción** tiene que ver con todas esas decisiones alrededor de tener o no hijos e hijas, cómo, con quién, y cuándo. Aunque la base común con los derechos sexuales es la autonomía, aquí específicamente solo hablamos de reproductivos cuando se trata de tener hijos o no tenerlos. Debe ser una decisión consciente, libre y deseada.

**¿Sabías que los Derechos Sexuales son diferentes a los Derechos Reproductivos y que estos derechos atraviesan nuestra existencia y nuestra propia identidad?**

A continuación, te compartimos algunos saberes acerca de cuáles son tus derechos sexuales y tus derechos reproductivos:



## Derechos Sexuales

- 1.** A gozar del mayor estándar posible de salud en relación con la sexualidad, incluyendo el acceso a servicios de salud sexual.
- 2.** El respeto por la Integridad corporal.
- 3.** El derecho a buscar, recibir e impartir información con relación a la sexualidad.
- 4.** La vivencia de una sexualidad libre, sin discriminación y sin violencia.
- 5.** El derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.
- 6.** Decidir libremente sobre todos los aspectos de tu sexualidad.
- 7.** El derecho a esperar y exigir consentimiento completo, respeto mutuo, placer y responsabilidad compartida en las relaciones sexuales.
- 8.** El derecho a una educación sexual de calidad.
- 9.** La libertad para elegir pareja.
- 10.** El derecho a decidir ser o no ser sexualmente activo.



## ¿Conoces otros derechos sexuales? Escríbelos aquí

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **la salud sexual** es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad.

Las mujeres pueden tomar decisiones libres e informadas sobre su sexualidad. En este caso particular, pueden evaluar qué es lo mejor para su sexualidad, de modo que ésta sea placentera, segura y libre de violencias y discriminaciones. Lejos de estigmas y prejuicios, las mujeres tienen derecho a desear y al placer, sin que eso implique poner en riesgo su vida y su salud.



---

---

---

---

---

---

---

---

# Derechos Reproductivos

1. Acceder a servicios y programas de calidad para la promoción, detección, prevención y atención de todos los eventos relacionados con la reproducción, sin discriminación por sexo, edad, etnia, clase, orientación sexual o estado civil de la persona.
2. Obtener información que posibilite la toma de decisiones libres e informadas, sin sufrir discriminación, coerción ni violencia.
3. Elegir y acceder efectivamente a métodos de regulación de la fecundidad seguros, eficaces y aceptables.
4. Procrear o no.
5. Decidir de manera libre y responsable el número y espaciamiento de los hijos.
6. Vivir una vida libre de violencia doméstica y sexual, las cuales afectan la integridad y la salud.
7. Recibir servicios adecuados de atención en salud, que permitan embarazos y partos sin riesgos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la **Salud Reproductiva** es todo lo que está relacionado con nuestra capacidad de reproducirnos como su mismo nombre lo indica.

En este sentido, esta dimensión de la salud tiene que ver con la libertad para decidir si tener hijos e hijas o no. Es que se tengan todas las condiciones para elegir de forma libre si se quiere ser madre o no, y en cualquiera de las opciones tener todos los servicios de salud a disposición para que esto sea una realidad. La maternidad es una opción, no una obligación

**¡Tienes derecho a decidir!**

**¿Conoces otros derechos reproductivos?  
Escribelos aquí**

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¡Si, el aborto es un Derecho Reproductivo!

Por medio de la sentencia de la Corte Constitucional C-355 de 2006 en Colombia se despenalizó el aborto en tres causales:

1. Cuando la vida o salud de la mujer está en riesgo.
2. Cuando la mujer fue víctima de abuso sexual o inseminación artificial no consentida.
3. Cuando el feto tiene malformaciones incompatibles con la vida.

El aborto ha sido una práctica milenaria de las mujeres, aún cuando no era legal, y así mismo, es una realidad. Durante la esclavitud, para las mujeres afro el aborto fue una práctica legítima de resistencia porque de esta manera no parían hijos e hijas para los esclavistas, sus hijos e hijas no eran mercancías ni bienes.

Es una declaración manifiesta de autonomía sobre sus vidas y la vida de sus hijos e hijas que no iban a poder nacer en libertad. Al no tener acceso a servicios médicos y la situación propia de la marginalización, las mujeres buscaban formas de regularizar sus ciclos menstruales por medio de saberes y sabores ancestrales, como por ejemplo desde el conocimiento de la medicina natural.

Por situaciones como estas las mujeres guardaron sus secretos y saberes porque podrían ser castigadas, pero además estos conocimientos se transmiten generación tras generación por medio de los linajes femeninos, muchas veces hacen parte del pacto de cuidado **¡Proteger sus saberes es proteger su identidad, sus claves, sus resistencias, sus luchas y sobre todo sus decisiones!**

## De estos Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos:

¿Cuál te llama más la atención?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cuál de estos derechos  
te parece que amerita  
una conversación más amplia?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Consideras que estos derechos  
se conocen en tu pueblo,  
comunidad, municipio?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué se necesita para que haya  
más conocimiento sobre  
los Derechos Sexuales  
y los Derechos Reproductivos?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Actividades

## Actividad 1:

### Plantando derechos

1. Escoge uno de los derechos anteriormente mencionados
2. Relaciona este derecho con alguna de las plantas que estaban en el listado
3. Comparte tu reflexión con tus compañeras.

## Actividad 2:

### El Fruto de la Siembra

En este proceso de reflexión, te invitamos a que hagas un dibujo que represente cuál sería el fruto deseado de esta siembra que fue esta conversación sobre Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos; podrías ejemplificarlo dibujando una planta con las que te identifiques o te guste. Ponle un nombre y dibuja cada una de sus partes, la tierra, la raíz, el tallo, las hojas, flores o frutos y al lado de cada una de sus partes puedes escribir lo siguiente:

### La Tierra:

Identificar cómo está el terreno en materia de Derechos Sexuales y Reproductivos.

### Raíz:

Nombrar los derechos sexuales y los derechos reproductivos en perspectiva étnica y multicultural.

### Tallo:

¿Qué se requiere para que se sostengan y garanticen los DSDR para las mujeres de tu comunidad?

### Hojas, flores o fruto:

¿Cuál sería el resultado de que se garanticen los DSDR para las mujeres? Por ejemplo, justicia, equidad o armonía...



## Actividad 3:

### ¡Prepara tu receta para el placer y el derecho a decidir!

A continuación te compartimos nuestra receta, ¿Cuál es la tuya?

**¡Haz tu propia receta, saca tu propia voz!**

En grupos, elaborar una receta sobre DSDR que contenga: nombre, Ingredientes, modo de preparación y resultados.

### Preparada para el placer y el derecho a decidir:

**Ingredientes:** autonomía, amor propio, canela (en polvo o clavos).

#### Preparación:

En una vasija:

- Poner muchas gotas de autonomía que nos recuerden el poder que hay en nosotras para tomar decisiones libres e informadas. Vamos a poner la esencia más pura de ella. Esa emoción cuando sabemos que podemos hacer y decidir por nosotras mismas.
- Poner infinitas cucharadas de amor propio que nos recuerdan que tenemos derecho a una vida libre de violencias. Que podemos decidir libremente sobre nuestra sexualidad, maternidad e identidad.
- Agregar a la mezcla una pizca de canela, que nos recuerda el poder de emancipación del placer. Que es un derecho que merecemos y reclamamos para nosotras.

### Resultado:

Esta infusión representa el reclamo histórico que hacemos sobre nuestro derecho al placer, al deseo, a la alegría de habitar los cuerpos y que sean un territorio de goce y de respeto.

La sabiduría del comadreo, que permite el compartir, la organización, el trabajo colectivo y comunitario, la complicidad entre mujeres, la escucha y el diálogo entre iguales.

La autonomía para decidir con libertad, sin juicios, ni estigmas, ni violencias.



**¡Hablemos de los DSDR  
al calor del fuego  
que nos habita  
y nos alienta!**

¡Los derechos sexuales y los derechos reproductivos también se conversan, son saberes que se transmiten de generación en generación y desde la palabra liberadora y comprensiva se pueden resignificar para el bien vivir de todas!



Para conversar sobre los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos cualquier tiempo y lugar es el indicado (la casa, el parque, la escuela, la lancha, el río, el fogón, la tulpa, los sitios sagrados, el malecón; en la mañana, en la tarde, en la noche, etc.); es un tema para hablar en voz alta, está permitido dialogar sobre estos derechos en privado, en colectivo, en el comadreo, en la minga, en la asamblea, en el taller, en la conversación íntima, en el diálogo con los hijos e hijas, con las familias, en todas partes; es un asunto que nos trasciende, y por ello hay que hablar a viva voz de los DSDR al calor del fuego que nos habita y nos alienta en nuestra humanidad.

Es tiempo de sacar esa voz silenciada en toda nuestra historia y que ha bebido de la prohibición, la culpa, el pecado, el silencio, la condena, los prejuicios y todas las violencias simbólicas, sociales y culturales que han buscado controlar la vida, la sexualidad y la reproducción en las mujeres. Es tiempo de hablar en voz alta y de recuperar la voz para seguir escribiendo desde nuestros saberes y nuestros cuerpos, sentidos de resistencia, dignidad y libertad.





Te invitamos a buscar lugares y momentos para dialogar alrededor de la sexualidad y la reproducción, ¿Por qué no aprovechar para compartir con nuestra familia, comadres, amigas y compañeras esas inquietudes, situaciones e ideas que nos rondan con respecto de estos derechos?

**Después de haber hecho este recorrido por los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos, ¿Cuáles crees que son las ideas y preguntas más recurrentes alrededor de la sexualidad y la reproducción y que valdrían la pena hablarlas en voz alta?**

Aquí te compartimos algunas que surgieron

### **¡Saca tu propia voz!**

Agrega tus saberes y sabores para habitar tu cuerpo, tu vida, tu sexualidad y tu autonomía reproductiva con libertad, tienes Derecho a Decidir!

¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo? Y ¿Qué es lo que menos te gusta y por qué?

¿Qué te define como mujer? ¿Cuáles son tus capacidades y habilidades?

¿Qué te hace sentir una mujer poderosa? O

¿Cuáles son tus poderes?

¿Qué creencias y enseñanzas tienes sobre la sexualidad en las mujeres?

¿Cómo ha sido la experiencia de ser madre? O ¿Cómo ha sido la experiencia de no tener hijos?

¿A qué sueños o proyectos has renunciado o has postergado y por qué?

¿Qué te hace sentir insegura o culpable respecto a tu sexualidad?

¿Cuáles consideras que son los retos que tienen las mujeres para el goce efectivo de sus derechos sexuales y reproductivos?

# Bibliografía

- CICODE UGR. (19 de Enero de 2017). Las Claves de Ochy Curiel. Feminismo decolonial. Obtenido de [https://www.youtube.com/watch?v=7ZSHqvKLANQ&ab\\_channel=CICODEUGR](https://www.youtube.com/watch?v=7ZSHqvKLANQ&ab_channel=CICODEUGR)
- El Espectador. (19 de julio de 2019). La eterna resistencia de la comunidad afro en Colombia | Historiadoras. Obtenido de [https://www.youtube.com/watch?v=zkot24tZ-k8&ab\\_channel=ElEspectador](https://www.youtube.com/watch?v=zkot24tZ-k8&ab_channel=ElEspectador)
- Ginecosofía. (2020). Obtenido de Recetario Popular: Salud Comunitaria en tiempo de crisis.: [www.ginecosofia.com](http://www.ginecosofia.com)
- Radio Nacional de Colombia. (25 de febrero de 2019). Mujer indígena en Nariño: transmisora de saberes. Obtenido de <https://www.radionacional.co/noticias/cultura/mujeres-indigenas-fortalecimiento-cultural-nari%C3%B1o>
- Rodríguez, G. A. (s.f.). Las mujeres indígenas de Colombia: tejedoras de vida, de saberes y de paz. Obtenido de <https://www.urosario.edu.co/Revista-Nova-Et-Veter-a/Vol-3-Ed29/Omnia/Las-mujeres-indigenas-de-Colombia-tejedoras-de-vida-de-saberes-y-de-paz-#:~:text=y%20de%20paz-,Las%20mujeres%20ind%C3%ADgenas%20de%20Colombia%3A%20tejedoras%20de%20vida,de%20saberes%20y%20de%20paz&text=Las%20m>
- Santa Maldonado, J., & Botero Pulgarín, R. (2006). Apuntes sobre sexualidad y reproducción femenina afrocolombiana en Medellín. M. Viveros Vigoya, Saberes, Culturas y Derechos sexuales en Colombia, 159-174.



CATÓLICAS  
POR EL DERECHO  
A DECIDIR  
COLOMBIA

*Reveladas*

#20AñosDecidiendo



CATÓLICAS  
POR EL DERECHO  
A DECIDIR  
COLOMBIA

*Reveladas*

#20AñosDecidiendo