



Guía de Educación Sexual 1

# Mi cuerpo y yo



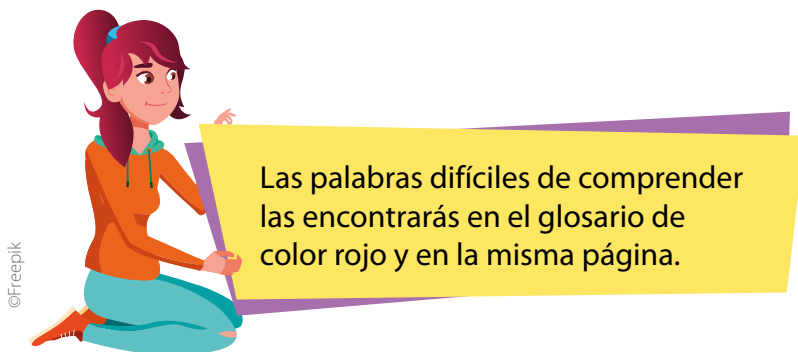
# ¿Por qué un libro sobre salud sexual?

La salud sexual y afectiva es parte de tu vida y de tu bienestar.

Todos vivimos la sexualidad. mientras más sepas del tema, mejores decisiones puedes tomar y así tener una mejor calidad de vida.

Este libro está hecho para que te conozcas mejor, para que reconozcas las cosas que te gustan y las que te disgustan. Así manejas tu placer de forma sana, segura y sin culpa.

El libro también te informa sobre cómo cuidar tu cuerpo, para cuidar tus relaciones afectivas y sexuales. Te enseña que cada persona es única y merece respeto. ¡igual que tú!



# Contenidos

## Capítulo 1

### Algunas cosas que debes saber sobre la sexualidad

¿Qué es sexualidad?	5
Hablemos de salud sexual	6
¿Qué es Sexo?	7
¿Qué es Identidad de género?	8
¿Qué es expresión de género?	9
¿Que es orientación sexual?	10



## Capítulo 2

### Derechos sexuales y reproductivos

12

## Capítulo 3

### Mi cuerpo

Mi cuerpo tiene órganos sexuales externos	14
Mi cuerpo tiene órganos sexuales internos	15
¿Qué es el ahorro?	33



## Capítulo 4

### Menstruación

16

Fase menstrual	16
Fase preovulatoria	17
Fase ovulatoria	17
Fase premenstrual	17
¿Cómo sé cuánto dura mi ciclo?	18
Higiene durante la menstruación	19
Productos para la higiene íntima	20



## Capítulo 5

### Consulta ginecológica

22

¿Cuándo debo acudir a una consulta ginecológica?	23
¿Qué pasa cuando voy al ginecólogo?	23



<b>Capítulo 6</b>	<b>26</b>
<b>Exploración de mamas</b>	<b>26</b>
<b>Capítulo 7</b>	<b>28</b>
<b>Embarazo</b>	<b>28</b>
<b>Capítulo 8</b>	<b>30</b>
<b>Las enfermedades de transmisión sexual</b>	<b>30</b>
<b>Capítulo 9</b>	<b>32</b>
<b>¡Me cuido!</b>	<b>32</b>
¿Qué métodos anticonceptivos puedo usar?	32
<b>Capítulo 10</b>	<b>34</b>
<b>Mis emociones y la sexualidad</b>	<b>34</b>
El placer	34
Mis emociones	35
Fases del placer	36
<b>Capítulo 11</b>	<b>38</b>
<b>Conductas Sexuales</b>	<b>38</b>
Mi deseo sexual	38
Sexo oral	40
Sexo anal	40
Sexo vaginal	40
<b>Capítulo 12</b>	<b>42</b>
<b>Las parejas</b>	<b>42</b>
Parejas que deciden vivir juntas	43
Parejas que quieren tener hijos	43
<b>Capítulo 13</b>	<b>44</b>
<b>Prevención de la violencia</b>	<b>44</b>
NO es NO	44
El abuso	45
¿Qué hago si paso por un abuso?	46
<b>Nota para profesionales y familia</b>	<b>48</b>

# Algunas cosas que debes saber sobre la sexualidad

## ¿Qué es sexualidad?

La sexualidad es parte de tu vida. Está contigo desde el nacimiento en tus emociones, en tu comportamiento, en lo que deseas y en el placer que sientes en tu cuerpo.

Tú decides como vivirla. Tiene que ver también con la forma en que das y recibes amor.

Expresas la sexualidad de varias formas:

- En tu vestimenta.
- En la forma en sientes placer.
- En lo que te gusta y lo que te disgusta.
- En tener intimidad contigo o con otras personas.
- En elegir una pareja o no.
- Si quieres hijos o no.

## ¿Tu cómo vives la sexualidad?



## Hablemos de salud sexual

La salud sexual se da cuando tú  
te sientes bien con tu sexualidad.

Eso quiere decir que:  
Te sientes bien con tu cuerpo,  
sabes cómo cuidarlo y evitas  
que se enferme.  
Pero también te sientes tranquilo  
con tus emociones.

Tus emociones te ayudan a tomar decisiones.  
Las personas deben respetar tus decisiones y tú respetar las decisiones de los demás.

Salud sexual también es cuando  
te sientes seguro con tu conducta.  
Te informas sobre tus derechos y obligaciones.  
y decides sobre tu vida y tu cuerpo.  
Tú decides las personas con las que quieres estar  
y decides en las personas que confías.

Tú debes tener información sobre educación sexual y atención sexual. Para que evites embarazos sin planificación y enfermedades de transmisión sexual.

Debes tener atención médica para que disfrutes de tu placer sexual y de tu intimidad de forma segura.



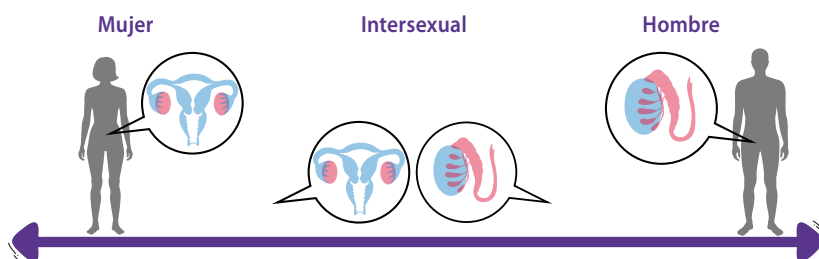
## ¿Qué es Sexo?

Cuando un bebé nace el doctor revisa su cuerpo, Revisa especialmente sus órganos reproductivos y órganos sexuales externos.

Con esa revisión puede decirle a su familia si el bebé es:

- Hombre
- Mujer
- Intersexual

Un bebé es Intersexual si nace con características biológicas de un hombre y de una mujer.



### Toma nota

Tu cuerpo es único.  
Ama y cuida tu cuerpo  
y respeta el cuerpo del otro.



## ¿Qué es Identidad de género?

Se lo conoce también solo como género.

Es como te ves tu mismo  
y lo que piensas sobre ti

- ¿Te sientes mujer?
- ¿Te sientes hombre?
- ¿Te sientes un poco de ambos?



Si te sientes mujer tu identidad es femenina.

Si te sientes hombre tu identidad es masculina.

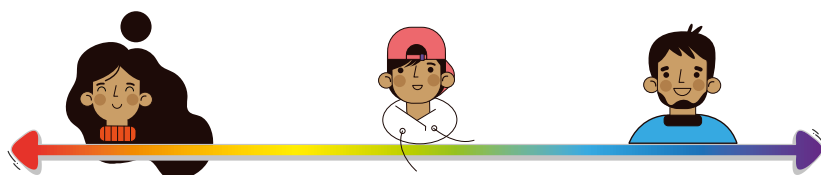
Si te sientes un poco de ambos

Tu identidad es no binaria.

Identidad Femenina

No Binario

Identidad Masculina



Esto no tiene que ver con tu sexo,  
no está en tu cuerpo.

Tu identidad esta en tus ideas y sentimientos.

Algunas personas coinciden su sexo  
con su género.

Hay otras personas que su sexo  
y su género son distintos.



¡Tú decides cómo te sientes!



## ¿Qué es expresión de género?

Es cómo tú te muestras en tu vida diaria.

Te muestras de forma femenina,  
de forma masculina o de forma andrógina.  
Andrógina quiere decir que tiene elementos  
masculinos y femeninos  
o que es difícil de identificar.

Muestras tu expresión de género  
en las cosas que haces como en:

- Tu forma de hablar
- Tu forma de caminar
- Las cosas que te gustan hacer

También lo enseñas en:

- Como te vistes.
- Cómo te peinas.
- Cómo te arreglas.



La expresión de género es independiente  
de quién te gusta.



## ¿Que es orientación sexual?

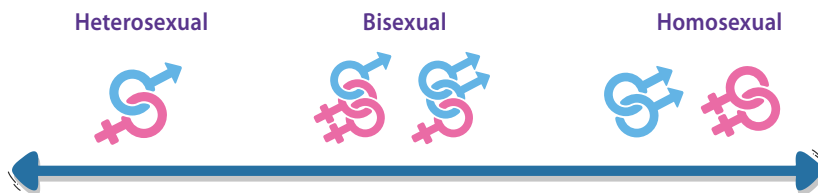
Tiene que ver con quien te gusta,  
de quien te enamoras  
y con quien sientes placer.

Tu orientación sexual te dice  
si te gustan las mujeres,  
te gustan los hombres,  
te gustan ambos, o ninguno.



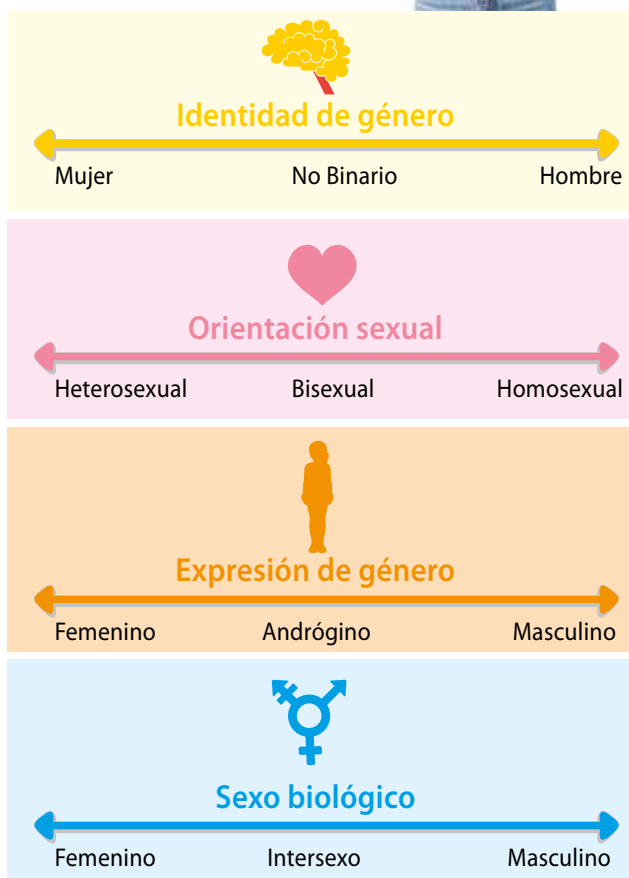
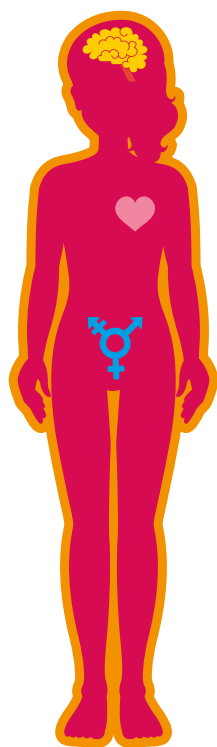
Los tipos de orientación sexual son:

- **Heterosexual:**  
te gustan las personas del otro género.
- **Homosexual:**  
te gustan las personas de tu mismo género.
- **Bisexual:**  
te gustan las personas de ambos sexos.
- **Pansexual:**  
te gustan las personas, por cosas que no tienen  
relación con el género o sus genitales.
- **Asexual:**  
No tienes deseo sexual hacia las personas  
y si sientes amor.



### Toma nota

Tu sexualidad es la forma en que vives tu identidad de género, tu orientación sexual, tu expresión de género y tu sexo.



## Derechos sexuales y reproductivos

### Derechos sexuales

Se refieren a la libertad de las personas para decidir sobre su sexualidad.

1



Decidir con libertad y responsabilidad sobre todo lo relacionado con tu sexualidad.

2



No recibir violencia por nuestras decisiones relacionadas a la sexualidad y ser protegido.

3



Tener privacidad.

4



Recibir información fácil de entender y educación sobre sexualidad.

6



Conocer tu cuerpo y disfrutar de él.

7



Recibir atención médica y orientación sobre sexualidad.

5



Expresar nuestra sexualidad de la manera que queramos siempre que no hagamos daño a otros.

## Derechos reproductivos

Se refieren a la libertad para decidir cuando tener hijos o la decisión de no tenerlos.



1



Tomar la decisión de tener o no hijos de manera libre y sin que nadie te presione.

2



Tener protección especial cuando estas embarazada.

3



Si decides tener hijos, poder elegir cuántos y cuándo tenerlos.

4



Derecho a expresar tu personalidad.

5



Derecho a enamorarte de quien quieras.

## Mi cuerpo

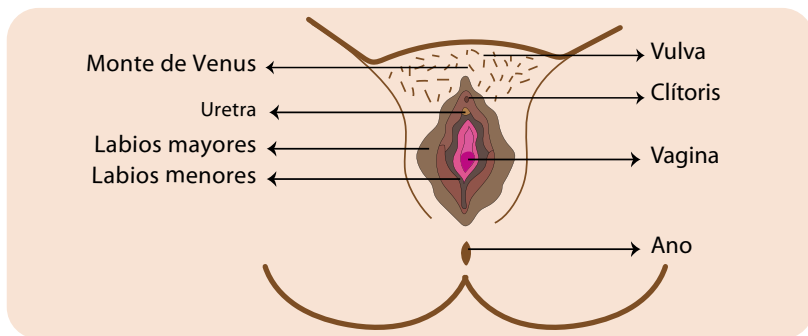
Conocer tu cuerpo es importante para cuidarlo.

El cuerpo de la mujer es diferente del cuerpo del hombre.  
Tu cuerpo tiene cambios internos  
y externos en cada etapa de tu vida.

Etapas de la vida son la niñez,  
la adolescencia, la juventud,  
la adultez y la vejez.



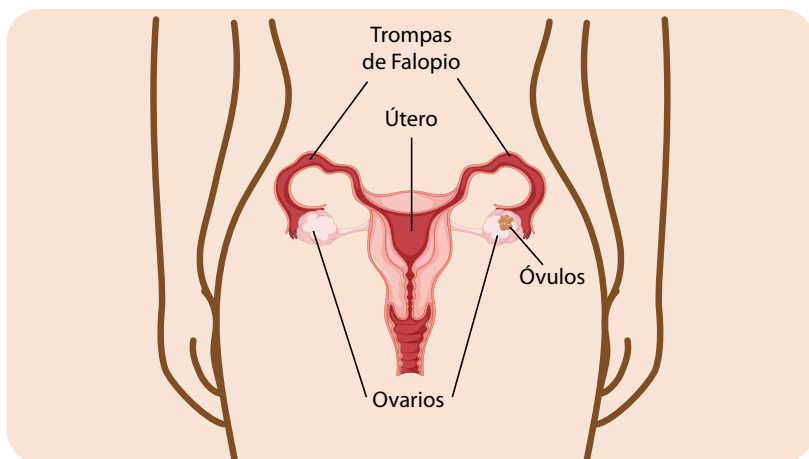
### Mi cuerpo tiene órganos sexuales externos



- **Clítoris:** es sensible y da placer a la mujer.
- **Uretra:** es el orificio por donde sale la orina.
- **Vagina:** es el canal que conecta al útero, es por donde baja la sangre de la menstruación y nace un bebé.
- **Labios mayores y menores:** son pliegues que protegen a la vagina.

## Mi cuerpo tiene órganos sexuales internos

- **Ovario:** es el órgano en donde se producen los óvulos y las hormonas femeninas.
- **Trompas de Falopio:** es el canal que conecta el ovario con el útero, para llevar óvulos.
- **Óvulos:** son células que al unirse con el espermatozoide forman un embrión.
- **Útero:** es el órgano reproductor de la mujer, y el lugar en donde crece el bebé.
- **Cervix:** es el canal entre el útero y la vagina.



### Toma nota

Los órganos sexuales internos no los ves. Pero estos cumplen varias funciones en tu cuerpo. Una de las más importantes es que te permiten quedar embarazada.

# 4

## Menstruación

Cada mes las mujeres tienen la menstruación. La menstruación se ve como un sangrado que baja por la vagina hasta el exterior. Ese sangrado es el **endometrio** que tu cuerpo expulsa.

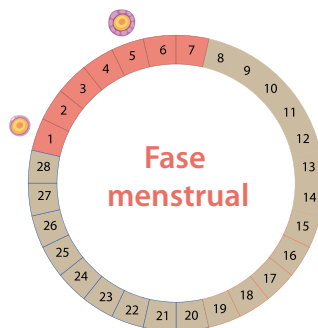
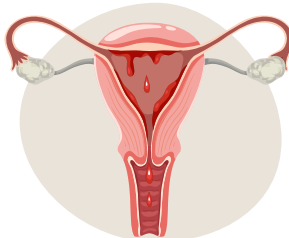


### Fase menstrual

**Estas menstruando.**

El óvulo que está listo para eliminarse sale del cuerpo a través de la vagina.

Se elimina en forma de un fluido rojizo que contiene alrededor de un cuarto de taza de sangre, aunque puede parecer mucho más.



Esta fase dura de tres a siete días.

#### Sabías que ...

A la menstruación la gente la llama la regla o el mes.

#### Glosario

**Endometrio** es una capa que se forma en el útero. Sirve para alimentar al bebé cuando la mamá está embarazada.

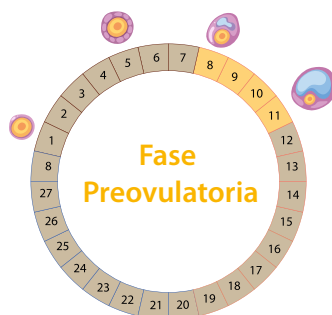
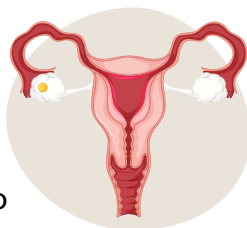


## Fase preovulatoria

### Termina el sangrado.

Uno de tus ovarios se prepara para dejar salir un óvulo.

El útero se recupera luego de la menstruación.



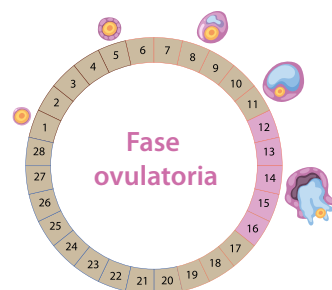
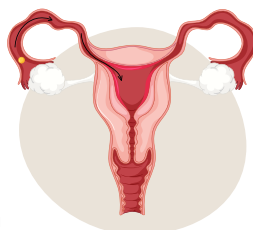
## Fase ovulatoria

### Estas ovulando.

Un óvulo sale de tu ovario hacia tu útero.

Si en su camino se encuentra con un espermatozoide se formará un embrión.

Si no se encuentra con un espermatozoide se prepara para eliminarse.

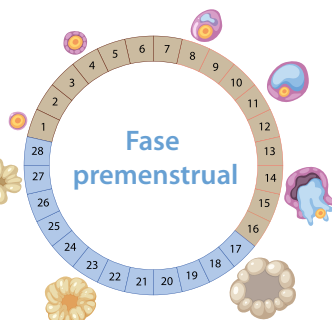
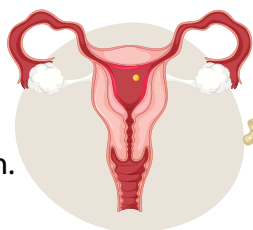


## Fase premenstrual

### Vuelves al inicio.

El óvulo que no se unió a un espermatozoide está listo para salir de tu cuerpo en la menstruación.

El útero se prepara para la próxima ovulación llenándose de nutrientes.



## ¿Cómo sé cuánto dura mi ciclo?

- Marca en el calendario el día que inicia tu menstruación.
- Luego marca hasta un día antes de la siguiente menstruación.
- Cuenta los días.  
Recuerda que tu ciclo dura entre 21 y 35 días.
- Si tu ciclo dura más de 35 días o menos de 21 días es un ciclo irregular y debes consultar con tu ginecólogo.

### Practica

#### CALENDARIO MENSTRUAL

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

#### CALENDARIO MENSTRUAL

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Higiene durante la menstruación

Durante la menstruación es importante cuidar tu higiene. Así evitas infecciones y mal olor.

Lava tu zona íntima con agua tibia. Evita usar jabones con olor o lociones, ya que esto daña la barrera protectora de la piel.

Lava tus **genitales** con tus manos limpias y evita esponjas que pueden lastimarte.

Durante la menstruación hay productos que usas para evitar mancharte con la sangre de la menstruación.

Antes de escoger un producto de higiene íntima puedes probar varios y decidir el que te gusta más.



Preguntas antes de escoger un producto de higiene íntima:

- ☐ ¿Me siento cómoda con el producto?
- ☐ ¿Es sencillo de ponerme?
- ☐ ¿Evita que me manche?



### Glosario

**Genitales:** es otro nombre de los órganos sexuales masculinos y femeninos externos.

## Productos para la higiene íntima

### Toalla sanitaria

Son compresas **desechables**.

Estas tienen una capa de plástico abajo y encima tienen productos que absorben la menstruación.

En la parte de abajo tiene cintas de papel con adhesivo.

Retiras la cinta de papel y lo pegas en el calzón.

Hay varios tipos de toallas sanitarias:

Algunas tienen alas,

que son dos bandas de plástico con adhesivo.

Algunas son más grandes, para absorber más.

Otras son más pequeñas

y cada una tiene texturas diferentes.



### Tampón

El tampón es desechable.

Es un producto de algodón que se introduce en la vagina y absorbe la menstruación.

Tiene un cordón para que te lo quites al jalarlo.

Debes cambiar el tampón

cada 6 a 8 horas,

así evitas infecciones.

Poner el tampón necesita práctica.

Inicia con un tampón pequeño.



#### Glosario

**Desechable:** se usa y luego se bota.

## Copa menstrual

Es un producto de silicona médica  
La desechas luego de varios años de uso.  
La introduces dentro de la vagina  
y esta recoge la sangre.  
Puedes usarla entre 8 y 12 horas.  
Luego te sacas la copa y vacías la sangre.  
Lavas bien la copa, con agua y jabón  
y la introduces de nuevo.  
Cuando terminas de menstruar  
**esterilizas** tu copa  
y la guardas.  
Hay copas pequeñas o grandes.  
La copa necesita de práctica.



## Calzón menstrual

Son calzones que absorben  
la menstruación y evita olores.  
Está hecha de productos absorbentes  
y libres de bacterias.  
Son reutilizables.  
Estos calzones los lavas y los usas de nuevo.  
Usar es fácil.  
Te pones el calzón menstrual  
igual que te pones el calzón normal.



### Toma nota

Estos son los principales  
productos de limpieza íntima  
Hay más que puedes probar.

### Glosario

**Esterilizar** es  
desinfectar  
para que las bacterias  
se mueran.  
Puedes esterilizar  
poniendo la copa en  
agua hirviendo.

# 5

## Consulta ginecológica



Los doctores y doctoras que atienden a la salud sexual de las mujeres, son los ginecólogos.

Los ginecólogos son profesionales que tratan las enfermedades en tus genitales externos y tus órganos sexuales internos. Los ginecólogos también revisan las **mamas**, te explican sobre anticonceptivos y te hacen controles si estas embarazada.

### Glosario

**Mamas:** son los senos de la mujer que tiene la función de producir leche si la mujer está embarazada.

**Flujo vaginal:** es una sustancia que sale por tu vagina. Es de color blanco o transparente.

## ¿Cuándo debo acudir a una consulta ginecológica?

Si eres una mujer sana, debes ir al ginecólogo una o dos veces al año desde la adolescencia para que te haga una revisión general y prevenir problemas de salud.

Si tienes alguno de estos síntomas, debes ir pronto al ginecólogo.

- Dolor en tus órganos sexuales internos o externos.
- Dolor o protuberancias en tus mamas.
- Si sale líquido de tus pezones.
- Sangrado fuera de la regla.
- Si el **flujo vaginal** tiene un color, olor o textura distinta.
- Si tus órganos sexuales externos tienen sequedad o si te pican.



## ¿Qué pasa cuando voy al ginecólogo?

Es natural que al ir al ginecólogo por primera vez te sientas nerviosa.

Por eso te explicamos lo que va a ocurrir dentro de la consulta.

### Inspección

1. Te quitas el pantalón y el calzón.
2. Te pones una bata.
3. Te acuestas en la camilla y pones tus pies en los separadores.
4. Tu ginecólogo observa tus genitales.
5. Luego observa tus órganos sexuales internos.



## Especuloscopía

Para que el ginecólogo revise tus órganos sexuales internos, necesita varios instrumentos. El espéculo es un instrumento que se abre dentro de la vagina, permite observar las paredes de la vagina y el cuello del útero. Antes de meterlo en tu vagina le pone lubricante para que no te incomode.

## Papanicolau

Durante la espeluscopía el ginecólogo saca una muestra de tus células con un bastón de madera. Esta muestra la llevan al laboratorio y sirve para prevenir el cáncer de cuello uterino.



## Ecografía

La ecografía forma imágenes por medio del sonido, para ver tus órganos sexuales internos. Las imágenes permiten al ginecólogo ver cómo están tus órganos.



Hay varios tipos de ecografía:

- **Ecografía vaginal**

El ginecólogo cubre la sonda con un condón y luego mete la sonda por la vagina.

- **Ecografía abdominal**

El ginecólogo pone lubricante en el abdomen y colocan la sonda encima del abdomen.

- **Ecografía transrectal**

El ginecólogo cubre la sonda con un condón y luego mete la sonda por el ano.



## Tacto vaginal

El tacto vaginal es una forma de revisar el tamaño y la posición de tu útero y de tus ovarios.

El ginecólogo mete dos dedos en la vagina de la mujer y con su otra mano aprieta su abdomen.



## Exploración de mamas

Es la forma de revisar la salud de tus mamas.

El ginecólogo te observa y **palpa** las mamas y axilas.

En la exploración él va a ver si hay:

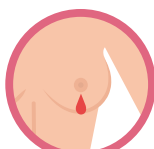
- Protuberancias o bultos.
- Cambios de color en la piel
- Heridas
- Líquido que sale de los pezones
- Cambios en la textura de la piel.

### Glosario

**Palpar** es tocar para revisar.

La exploración de mamas lo haces tú misma.

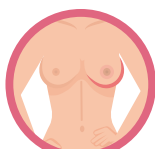
¡Toca tus mamas!



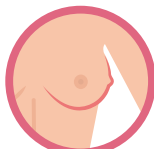
secreción  
del pezón



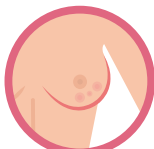
abultamiento  
o engrosamiento



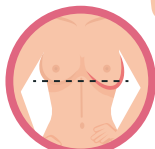
cambio de textura  
de la piel



bulto visible



hoyuelos



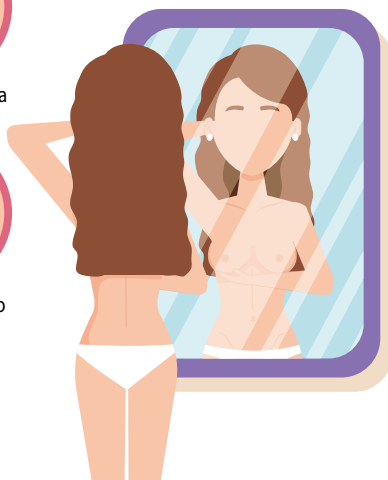
diferente tamaño



dolor de axila



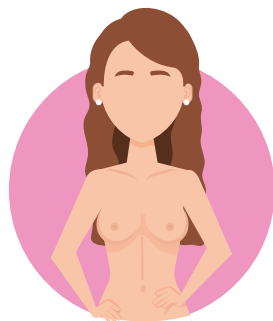
irritación alrededor  
del pezón



## Inspección

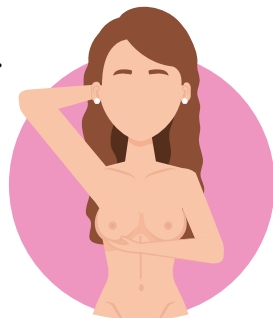
Me paro desnuda frente al espejo, recta, con los brazos a los lados y observo:

- Que mis mamas tengan el mismo tamaño
- Que el color de la areola sea el mismo
- Que mi piel tenga una textura lisa
- Que mis pezones tengan el mismo tamaño
- Reviso si mis pezones están para afuera o para adentro, como si se metieran.
- Repito la observación: recta y con los brazos arriba y recta con mis brazos el horizontal



## Auto palpación

- Me acuesto boca arriba.
- Pongo mi mano derecha detrás de mi cabeza.
- Con los dedos de mi mano izquierda toco en círculos mis mamas.
- Repito lo mismo con mi otra mama.
- Ahora aplasto mis pezones y observo si sale líquido.
- Me siento y palpo mis axilas.
- Reviso que no tengan bultos ni protuberancias.



### Toma nota

Para asegurarte de revisar bien tus mamas divides tu mama en cuatro partes, es como hacer una cruz y en el medio el pezón.

Tus dedos deben estar firmes al tocar cada parte.

Si al explorar tus mamas encuentras algo diferente, ve a tu ginecólogo.

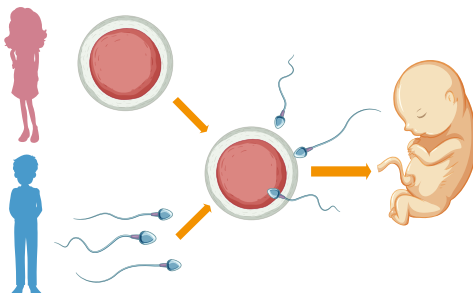
## Embarazo

La mujer tiene un embarazo cuando el espermatozoide del hombre entra al cuerpo de la mujer por la vagina y se une con el óvulo.



Las mujeres crean óvulos en sus ovarios

Los hombres crean espermatozoides

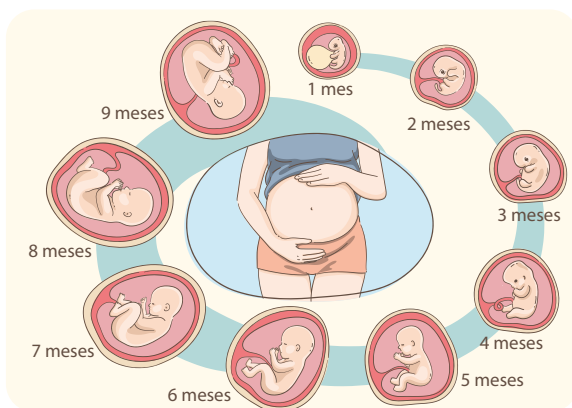


La mujer se embaraza si se junta el espermatozoide con el óvulo.

El embarazo dura nueve meses y se llama gestación. El embarazo termina cuando nace el bebé.

Durante el embarazo el bebé se alimenta y respira por medio del cordón umbilical, que se conecta con la placenta para crecer.

Al terminar la gestación el bebé nace. Significa que debe salir del útero de la mamá.



El embarazo se produce por:

### Coito vaginal:

Cuando el pene entra en la vagina y los espermatozoides viajan desde el pene hasta el óvulo de la mujer.  
Se unen y empieza a crecer el bebé.

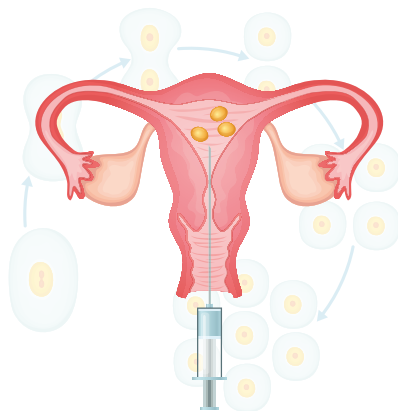
### Eyacuación cerca de la vagina:

Es cuando el pene está cerca de la vagina y el hombre eyacula, algunos espermatozoides pueden entrar y hay riesgo de embarazo.

Los métodos que veras ahora se usan cuando la mujer tiene dificultades para quedar embarazada por medio del coito vaginal.

### Inseminación artificial

Es cuando un doctor introduce el semen dentro de la vagina, para que los espermatozoides lleguen al óvulo, y que empiece a crecer el bebé en el útero de la mamá.



### In vitro

Es cuando en un laboratorio el doctor une el óvulo con el espermatozoide.  
Cuando ya está **fecundado**, lo pone en el útero de la mujer.

#### Glosario

**Fecundado** es cuando se unen el óvulo y el espermatozoide y empieza a crecer el bebé.

## Las enfermedades de transmisión sexual

### ¿Qué son?

Son enfermedades que se pasan de una persona a otra. Si tuviste contacto sexual con una persona que tiene una enfermedad de transmisión sexual y no usaste protección de barrera, es probable que ahora tú tengas la enfermedad.

### ¿Cómo se contagian?

Las enfermedades de transmisión sexual se contagian por tres medios:

- **Vaginal:** cuando hay roces o penetración por la vagin.
- **Oral:** cuando hay roces o penetración por la boca.
- **Anal:** cuando hay roces o penetración por el ano.

### ¿Cómo se si tengo una enfermedad de transmisión sexual?



Algunas enfermedades de transmisión sexual tienen síntomas como:

- Flujo vaginal espeso.
- Flujo vaginal con un mal olor o con un color diferente.
- Úlceras en los genitales.
- Verrugas en los genitales.
- Picor en los genitales.
- Dolor en los genitales.
- Dolor al orinar.

## Hay otras enfermedades de transmisión sexual que no tienen síntomas.

Es decir que tu cuerpo no muestra ningún cambio luego del contacto sexual. Pero la enfermedad sigue en el cuerpo.

Si tienes relaciones sexuales sin protección, debes ir al ginecólogo.

El ginecólogo te hará análisis de sangre para saber si tienes una enfermedad de transmisión sexual y poder darte un tratamiento.

## ¿Cuándo debo hacerme un análisis?

Cuando:

- Tuviste relaciones sexuales sin condón.
- Tuviste contacto sexual con un extraño.
- Cambias de pareja sexual a menudo.



## ¿Qué tan grave es tener una enfermedad de transmisión sexual?

Hay enfermedades que se curan rápido.

Otras son más graves y necesitan tratamiento por un tiempo, o para toda la vida.

### Toma nota

Tener relaciones sexuales es algo natural  
Pero recuerda que no es obligación tenerlas  
si tú no quieres.

## ¡Me cuido!



Es importante cuidarse al tener relaciones sexuales. Tienes varios métodos anticonceptivos que sirven para evitar contagiarse de enfermedades de transmisión sexual y para evitar embarazos no deseados.

Cada método anticonceptivo es diferente y tiene sus propios objetivos.

### ¿Qué métodos anticonceptivos puedo usar?

Hay métodos anticonceptivos para hombres y otros para mujeres.

#### Anticonceptivos que usa el hombre:

##### 1. Condón o preservativo:

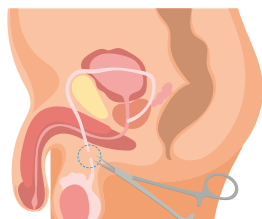
Sí te protege de enfermedades de transmisión sexual y de embarazos no deseados. Hay preservativos para hombre y preservativos para mujer.



##### 2. Cuadro de latex:

Te protege de enfermedades. Lo usas cuando van a tener sexo oral.

##### 3. Vasectomía: es una operación donde se cortan los conductos que transportan los espermatozoides desde los testículos.

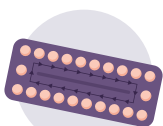
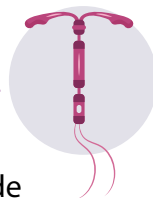




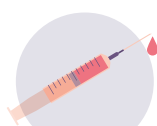
## Anticonceptivos que usa la mujer:

Los que vamos a enseñarte te protege de embarazos pero no te protege de enfermedades.

1. **DIU:** el doctor coloca este aparato DIU en el útero para evitar embarazos. Dura de tres a cinco años.
2. **Hormonales:** evitan que el óvulo y el espermatozoide se unan. Dentro de las opciones hormonales hay varios:



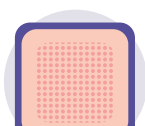
**Pastillas:** Tomas una pastilla cada día y a la misma hora.



**Inyecciones**  
Te inyectas el anticonceptivo cada tres meses.



**Implantes:**  
Lo ponen debajo de la piel del brazo y dura de tres a cinco años.

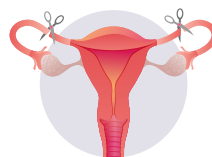


**Parches:**  
Te pegas en alguna parte del cuerpo y te pones uno nuevo cada mes.

3. **Diafragma:** es un objeto redondo que se coloca en el cuello uterino. Se utiliza con **espermicidas** y lo limpias después de usarlo. Dura dos años.



4. **Ligadura de trompas:** es una cirugía que cierra las trompas de Falopio y dura toda la vida.



### Glosario

**espermicida:** es una crema o gel que evita que los espermatozoides se muevan y lleguen al óvulo.

## Capítulo 10

# Mis emociones y la sexualidad



## El placer

El placer es parte de tu sexualidad y la sexualidad es parte de tu vida. Sentir y disfrutar el placer de forma segura es parte de la vida.

Tu cuerpo tiene muchas sensaciones que te permiten obtener placer.

Por ejemplo:

Si comes lo que te gusta o si miras algo que te agrada, te dá una sensación de placer.

Si acaricias tu cuerpo, si acaricias el cuerpo de tu pareja también te dará placer.

Si la persona que te gusta acaricia tu cuerpo, tienes sensaciones que son agradables.

Estas sensaciones aumentan de intensidad y hacen que tengas un placer máximo, que se siente en todo tu cuerpo y también se siente en tus genitales.

El placer tiene fases que cada persona lo experimenta de distinta forma.

Las fases del placer son:

**El deseo, la excitación, el orgasmo, la eyaculación y la calma.**



## Mis emociones

Las sensaciones que experimentas van junto con tus emociones. Por eso es importante que conozcas lo que te gusta y lo que no te gusta. Que te aceptes tal y como eres. Que digas lo que necesitas, y que escuches a la otra persona.



**Si en lugar de placer siento malestar.**

**Si tienes intimidad con tu pareja, pero:**

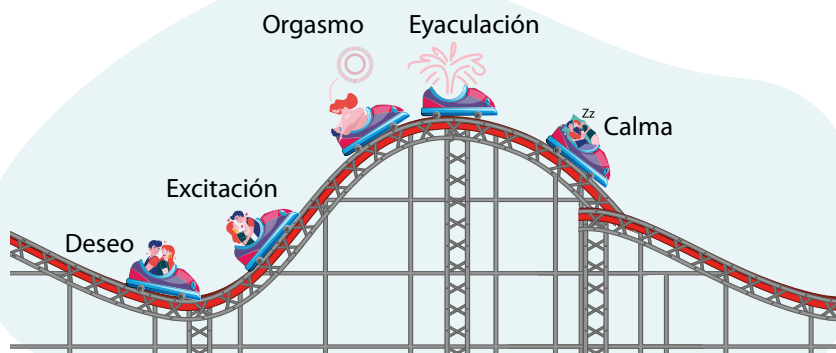
- Sientes dolor en tus genitales.
- Tu o tu pareja la pasan mal al tener relaciones.
- Quieres evitar contacto físico con esa persona.
- Te sientes enojado o triste al tener contacto sexual con esa persona.

**Debes preguntarte algunas cosas:**

- ¿Estoy preocupado o tengo miedo?
- ¿Me siento inseguro?
- ¿He conversado con mi pareja sobre lo que me gusta y lo que no?
- ¿Estoy enfermo o me siento cansado?
- ¿Peleo mucho con mi pareja?
- ¿Estoy tomando medicamentos?

Si alguna de las preguntas respondiste con un **SI** pide ayuda a un especialista.

## Fases del placer



### Deseo

En el deseo tus pensamientos y emociones se enfocan en lo que tú quieres. Tu puedes sentir deseo cuando ves a la persona que te gusta. Puedes sentir deseo de tocar su cuerpo o de que te toquen.



### Excitación

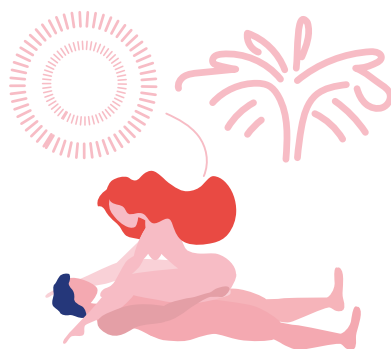
Cuando deseas a alguien y quieres estar cerca, tu corazón late rápido, tu respiración se agita, sientes calor y quieres acercar tu cuerpo al suyo. Tus genitales se hinchan, se hacen grandes y se humedecen. Tú decides si te quedas en esta etapa o continuas con más besos y caricias.



## Orgasmo y eyaculación

Si continuas con los besos y caricias el placer se hace intenso, hasta que llega a una sensación fuerte y agradable que lo sientes en todo el cuerpo y lo sientes más en tus genitales.

Ahí sientes cosquillas y un temblor agradable. Esta sensación se llama orgasmo.



## Descanso

Después del orgasmo tu cuerpo y tú necesitarán un momento de descanso y tranquilidad.

### Toma nota

¡Recuerda!  
Tu escoges hasta donde llegar y de qué manera disfrutarlo.

## Conductas Sexuales



### Mi deseo sexual

El deseo sexual te impulsa a tener cercanía con esa persona que deseas. Es importante expresar tu deseo sexual en un espacio íntimo.

### ¿Cómo expreso mi deseo sexual?

Hay distintas formas de demostrarlo, aquí te enseñamos algunas:

#### Los besos

Hay distintos besos.  
Besos que das a tu familia por amor.  
Besos en la mejilla que sirven para saludar.  
Hay besos con deseo sexual, son besos que das en la boca y otras partes del cuerpo que causan placer.  
Un beso corto en la boca puedes darlo en un espacio público.  
En un beso largo, necesitas estar en un espacio privado.



## Masajes en el cuerpo

Los masajes en el cuerpo causan placer, si ambos quieren hacerlo.  
Se masajea el cuerpo con cuidado.  
También puedes dar abrazos y caricias.  
Los masajes en el cuerpo los haces en un espacio privado.



## Caricias en los genitales

Te permiten descubrir sensaciones de placer en tu cuerpo.  
Estas caricias se llaman masturbación.  
Si te das caricias puedes saber cómo te gusta que te toquen.  
Las caricias en tus genitales son íntimas, se da en un espacio privado y en momentos de deseo y tranquilidad.

Estas caricias, también puede darlas tu pareja, si ambos quieren hacerlo.  
La comunicación es importante. Puedes explicarle a tu pareja como te gusta que te toquen y como te disgusta.  
En la masturbación es importante estar limpio.  
Debes lavarte tus manos y tu cuerpo.

### Toma nota

#### ¿Cuándo debes pedir ayuda a un profesional?

- Si te masturbas a cada momento.
- Si te pican tus genitales
- Si te masturbas cuando estas nervioso o incómodo.

## Sexo oral

Sexo oral es besar y lamer los genitales de la otra persona.

El pene y los testículos o la vulva y la vagina.

El sexo oral se da si ambos quieren hacerlo.

## Sexo anal

En el sexo anal pones el pene o un **estimulador** en el ano.

En el ano se producen sensaciones que son placenteras.

Para tener coito anal, ambas personas deben estar de acuerdo.

El ano necesita más preparación porque es seco,

no se **lubrica** por sí mismo.

Necesitas usar lubricante para evitar que te lastimes.

Es importante que uses condón en el pene.

Recuerda que el ano tiene bacterias.

Si tienes sexo anal, no puedes introducir luego el pene o el estimulador, en la vagina o en la boca.

Al terminar el sexo anal, se debe lavar el pene.

### Glosario

**Estimulador** es un objeto que usas para tener placer en tu zona genital o en tu ano.

**Lubricación** es el líquido que sale de la vagina al sentir placer. La lubricación evita que la vagina se lastime con el roce del pene.

## Sexo vaginal

En el sexo vaginal se pone el pene o un estimulador en la vagina.

La vagina tiene su lubricación natural.

Para que haya lubricación, la mujer debe llegar a la excitación.

La vagina debe lubricarse o el coito será doloroso.



El sexo vaginal se hace si ambos están de acuerdo y lo desean. La primera relación sexual vaginal debe darse con cuidado ya que algunas mujeres tienen el **himen**. El himen es una pequeña capa en la entrada de la vagina.

### Toma nota

En el sexo vaginal, los espermatozoides ingresan por la vagina hasta el óvulo. Hay riesgo de embarazo.

También hay riesgo de contagiarse de una enfermedad de transmisión sexual.

Te recomendamos usar protección de barrera como el condón y otro tipo de protección de las que aprendimos.

Las relaciones sexuales son positivas, si se dan con responsabilidad.

### Responsabilidad afectiva:

Que significa saber lo que quiero y lo que mi pareja quiere, respetar mis sentimientos y los de mi pareja.

### Responsabilidad sexual:

Usar protección para cuidar a mi pareja, a mí y a mi cuerpo.



# Capítulo 12

## Las parejas

Las personas necesitan relacionarse entre sí.  
Te relacionas con tu familia, con tus amigos,  
con las personas del trabajo.  
Hay personas que quieren una relación más íntima  
y deciden tener una pareja.



La relación de pareja es distinta a la relación que tienes  
con tus amigos y familia.  
Con la pareja buscas más cercanía  
y tienes más confianza.  
Para que una pareja se forme se necesita  
que ambas personas acepten ser pareja.



La pareja necesita de amor y compromiso.

Hay distintas relaciones de pareja:

- Las parejas que empiezan una relación.
- Las parejas que llevan una larga relación.
- Hay parejas que son un hombre y una mujer.
- Hay parejas que son dos hombres.
- Hay parejas que son dos mujeres.
- Hay parejas que comparten su relación con más personas.
- Hay parejas que deciden vivir juntos y ser una familia sin hijos.
- Hay parejas que quieren tener hijos.
- Hay parejas se aman, pero quieren vivir separados.



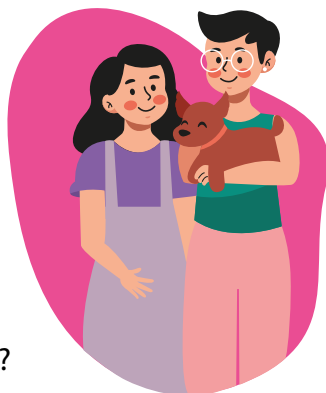
## Parejas que deciden vivir juntas

Vivir juntos es una decisión que es de ambos.

Vivir juntos tiene más responsabilidades.

Si ya hay cariño, confianza y cercanía, deben preguntarse:

- ¿Somos una pareja estable?  
Es decir, una pareja que está junta algún tiempo y que saben solucionar los problemas.
- ¿Tenemos un lugar donde vivir juntos?
- ¿Tenemos trabajo para pagar los gastos?
- ¿Sabemos cocinar, limpiar e ir a la compra?
- ¿Nuestra familia nos apoya?



## Parejas que quieren tener hijos

Tener un hijo es una decisión planificada.

Un hijo necesita amor y cuidado.

Necesita ser alimentado,  
y ser aseado todo el día y toda la noche.

Un hijo necesita un espacio para vivir  
y un lugar donde dormir.

Un hijo necesita que sus padres  
tengan dinero para poder alimentarlo,  
para llevarle al doctor y para darle educación.

Un hijo necesita que sus padres  
lo cuiden hasta que sea un adulto.



### Toma nota

**Recuerda:** Tener un hijo no es una obligación como pareja.  
Hay parejas que viven felices sin hijos.

## Prevención de la violencia



### NO es NO

Tu cuerpo es tuyo.

Si una persona quiere tocarte o estar muy cerca de ti, debe pedir tu permiso.

Si te sientes incomoda no permitas que te toquen o que se acerquen.

Las personas que te obligan a hacer cosas que tú no quieres, son abusadores.

Hay abusadores en muchos lugares:

- A veces están en la familia.
- A veces son tus vecinos.
- A veces están en tu lugar de trabajo.
- A veces están entre tus amigos.
- A veces son desconocidos.

Los abusadores te obligan a hacer cosas que tú no quieres.

No lo permitas incluso:

- Si son más fuertes que tú.
- Si son más altos que tú.
- Si es alguien que pensabas que te quería.
- Si tiene más habilidades que tú.

**Di NO y pide ayuda a una persona de confianza.**

### Responde

¿En qué personas confías?

Nombra tres personas.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## El abuso

Abuso es cuando haces algo que no quieres.

Lo haces porque te obligan.

Lo haces porque, si rechazas hacerlo, te quitan su amor.

Lo haces porque te dan dulces, regalos o dinero a cambio pero tú no quieres hacerlo.

Hay varias cosas que son abuso:

- Tocarte sin permiso: tus senos, boca o genitales.
- Que le toques sus genitales a esa persona con las manos o la boca.
- Que te obliguen a ver pornografía.
- Que mires a esa persona desnuda.
- Que te mire en ropa interior o desnuda.
- Que esa persona te pida o te envíe foto sin ropa.
- Que te obligue a tener relaciones sexuales.
- Si te obliga a ver a otros tener relaciones sexuales.

**¡Nadie te puede obligar a hacer algo que no quieres!**



### Glosario

**Pornografía** son escenas de personas que tienen contacto sexual y relaciones sexuales.

### Responde

¿Qué puedes hacer si alguien te obliga a hacer algo que no quieres?

---

---

---



## ¿Qué hago si paso por un abuso?

Hay personas en las que sí puedes confiar y a las que puedes contar lo que te ocurrió. Evita guardar en secreto un abuso.

Si la persona que abusó de ti, te pide que guardes el secreto, **cuenta el secreto.**

Si esa persona te amenaza, dice que te va a hacer daño a ti y a tus seres queridos, **cuenta el secreto.**

Si te dice que te va a dar dinero o dulces para que te quedes callada, **cuenta el secreto.**

Hay secretos buenos, que te hacen sentir bien.

Como, por ejemplo:

si preparas una fiesta sorpresa a un amigo.

Es un secreto bueno.

Un abuso es un secreto malo.

Te hace sentir mal, triste y nervioso.

### ¡No es No!

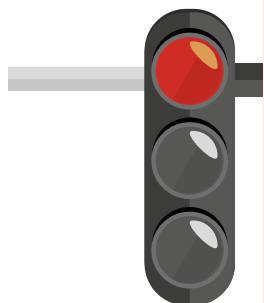
Evita hablar con extraños, son desconocidos.

Evita subirte a un carro con personas que desconfías.

Y si te obligan:

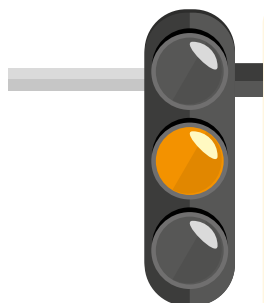
- Grita fuerte.
- Llama a 911 es el número para emergencias.
- Llama o envía un mensaje a una persona de confianza.





### **Luz roja es incorrecto:**

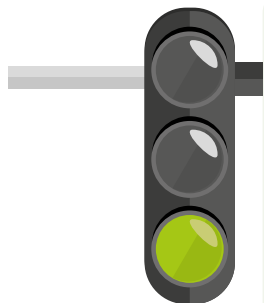
- Si sientes miedo o dolor en un contacto sexual.
- Si te das caricias en lugar público.
- Si tu pareja te obliga a hacer algo.
- Si tienes relaciones sexuales con personas desconocidas y sin protección.
- Si tienes relaciones sexuales porque te obligan.
- Si lo haces en un lugar público.



### **Amarillo son señales de alarma**

**Si ocurre esto debes avisar a tu persona de confianza:**

- Si una persona toca tus piernas o acaricia tus brazos sin tu consentimiento.
- Si tu pareja se enoja si no quieres tener relaciones sexuales.
- Si al terminar un contacto sexual sientes miedo.



### **Luz verde es correcto:**

- Si sientes placer en un contacto sexual.
- Si te das caricias en un lugar privado.
- Si conversas con tu pareja sobre lo que te gusta y lo que no te gusta.
- Si tienes relaciones sexuales seguras con protección.
- Si tienes relaciones sexuales porque deseas.
- Si lo haces en un lugar privado.

## Nota para profesionales y familia

Esta guía tiene las adaptaciones necesarias para que sea accesible a personas con discapacidad intelectual, por eso la llamamos de fácil lectura. Pero también es útil para todas las personas que deseen aprender conceptos básicos de salud sexual y reproductiva.

Buscamos con este libro desmitificar la idea de que las personas con discapacidad Intelectual viven en una eterna niñez. De esta forma reivindicamos su capacidad de vivir una vida adulta integral y satisfactoria, así como su derecho a la autodeterminación.

Las personas con Discapacidad intelectual pueden vivir una adultez y es responsabilidad de todos empoderarlos a exigir apoyos y a tener herramientas que les permita tomar decisiones y hacerse responsables de sus acciones y de su voz.

Este libro es un llamado a profesionales y a cuidadores de personas con discapacidad a reconocerlos como personas que sienten placer, que tienen deseos, sueños y que a su vez no son ajenos a problemas como embarazos no deseados, enfermedades y abusos.

Creemos que la mejor forma de prevención es la información, como profesional y familiar de una persona con discapacidad es tu responsabilidad hablar sobre sexualidad, afectividad y prevención de la violencia.