



Guía de Educación Sexual

Mi cuerpo y yo



**Coordinación General**

Daniel Salas Rodríguez

Creación y adaptación de contenidos

Daniel Salas / Equipo Técnico Fundación EINA

Revisión de Estilo

Maria del Pilar Jaramillo

Dinamizador

Fernando Ortiz

Validadores:

Xavier Mantilla

Mathias Rudich

Fanny Gudiño

Diseño y diagramación:

María del Pilar Jaramillo

Imágenes

@Frepik/Premium

Impreso en:

2023

Esta publicación se ha elaborado
con ayuda financiera de la Agencia
Española de Cooperación
Internacional para el Desarrollo
AECID

¿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!



Las palabras difíciles de comprender las encontrarás en el glosario de color rojo y en la misma página.

Contenidos

Capítulo 1

Algunas cosas que debes saber sobre la sexualidad

- ¿Qué es sexualidad?
- Hablemos de salud sexual
- ¿Qué es Sexo?
- ¿Qué es Identidad de género?
- ¿Qué es expresión de género?
- ¿Qué es orientación sexual?

5
5
6
7
8
9
10



Capítulo 2

Derechos sexuales y reproductivos

12
12
14
14
15
15
16



Capítulo 3

Mi cuerpo

- Mi cuerpo tiene órganos sexuales externos
- Mi cuerpo tiene órganos sexuales internos
- Higiene de los órganos sexuales

17
17
18



Capítulo 4

Consulta urológica

- ¿Cuándo debo acudir a una consulta?
- ¿Qué pasa cuando voy al urólogo?

20
21
22

Capítulo 5

Embarazo

- Coito vaginal. Eyaculación cerca de la vagina
- Inseminación artificial. In vitro

Capítulo 6

Las enfermedades de transmisión sexual

- ¿Qué son? ¿Cómo se contagian?



¿Cómo se si tengo una enfermedad de transmisión sexual?	22
¿Cuándo debo hacerme un análisis?	23
Capítulo 7	
iMe cuido!	24
¿Qué métodos anticonceptivos puedo usar?	24
Capítulo 8	
Mis emociones y la sexualidad	26
El placer	26
Mis emociones	27
Fases del placer	28
Capítulo 9	
Conductas Sexuales	30
Mi deseo sexual	30
¿Cómo expreso mi deseo sexual?	30
Los besos	30
Masajes en el cuerpo	31
Caricias en los genitales	31
Sexo oral. Sexo anal. Sexo vaginal	32
Responsabilidad afectiva. Responsabilidad sexual	33
Capítulo 10	
Las parejas	34
Parejas que deciden vivir juntas	35
Parejas que quieren tener hijos	35
Capítulo 11	
Prevención de la violencia	36
NO es NO	36
El abuso	37
¿Qué hago si paso por un abuso?	38
Nota para profesionales y familia	40

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 que 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.



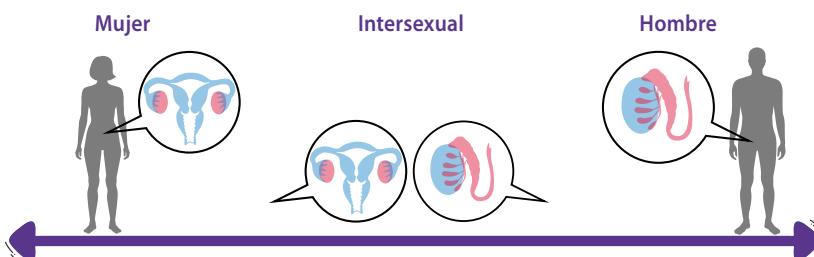
¿Qué es Sexo?

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 está 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.



Expresión Femenina



Andrógina



Expresión Masculina



¿Qué 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.



Heterosexual



Bisexual

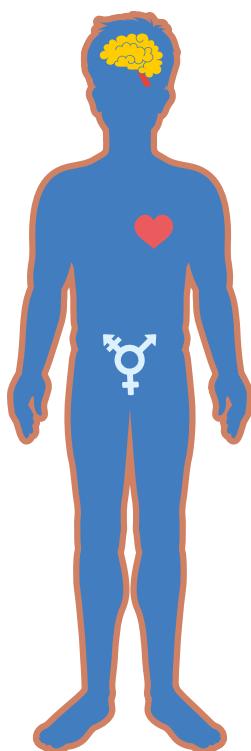


Homosexual



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.

5



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

6



Conocer tu cuerpo y disfrutar de él.

7



Recibir atención médica y orientación sobre sexualidad.

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 estás embarazada.

3



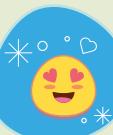
Si decides tener hijos, poder elegir cuántos y cuándo tenerlos.

4



Derecho a expresar tu personalidad.

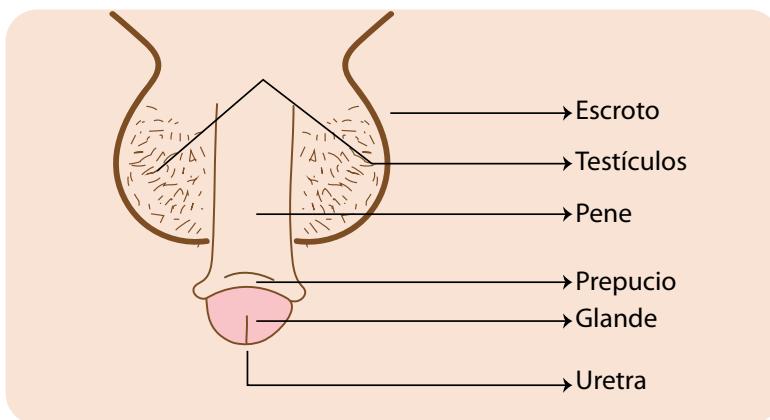
5



Derecho a enamorarte de quien quieras.

Conocer tu cuerpo es importante para cuidarlo.
El cuerpo del hombre es diferente al cuerpo de la mujer.

Mi cuerpo tiene órganos sexuales externos

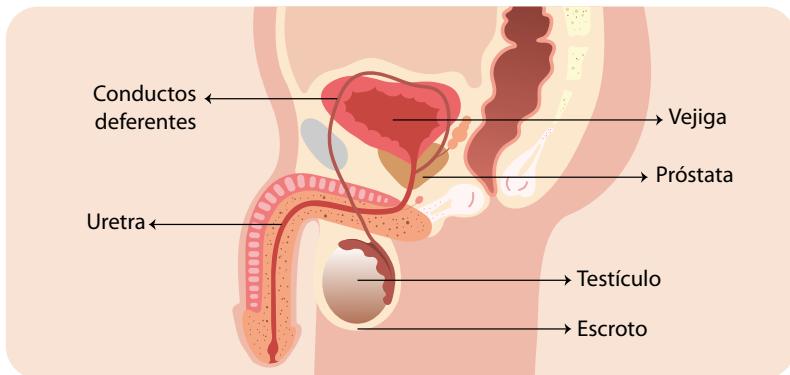


- **Pene:** tiene un orificio que se llama **uretra**. Si el pene se pone rígido significa que tienes una **erección**.
- **Glande:** es la cabeza del pene y es sensible al tacto.
- **Prepucio:** es la piel que cubre al pene. Si tienes un erección el prepucio queda abajo y el glande queda descubierto.
- **Escroto:** es el saco de piel, que protege a los testículos, para que estén fríos.

Glosario

Erección: cuando el pene se pone rígido.

Mi cuerpo tiene órganos sexuales internos



- **Uretra:** es por donde sale la orina y **semen** del pene. El semen sale desde los 12 años en la mañana o en la noche.
- **Conductos deferentes:** son tubos que llevan a los espermatozoides hacia afuera.
- **Vejiga:** es donde se guarda la orina.
- **Próstata:** está debajo de la vejiga. Produce un líquido blanco en el que nadan los espermatozoides.
- **Testículos:** es donde producen los espermatozoides. Se protegen con el escroto.

Glosario

Semen: es un líquido blanco que tiene espermatozoides.

Toma nota

Los órganos sexuales internos no los ves, pero cumplen varias funciones en tu cuerpo. Una de los más importantes es que puedes dejar embarazada a una mujer.



Higiene de los órganos sexuales



Debes limpiar tus genitales cada día, para evitar infecciones.

Lava tu ingle y también tu ano con agua y jabón.

Lava bien tu pene con agua tibia, luego retira el prepucio y lava bien el glande, hasta quitar el **esmegma**.

El esmegma es una grasa blanca que se produce en el prepucio y lo lubrica.

Si tienes una mala higiene el esmegma se acumula, produce bacterias con mal olor y en ocasiones hinchazón del glande.



Cuando ya estés limpio, usa desodorante antes de ponerte tu ropa interior. Asegúrate de que esta esté limpia, para poder usarla.

Glosario

Genitales: se dice a tus órganos sexuales externos.

Responde

¿Qué cosas haces tú para tener limpio tu cuerpo?

Consulta urológica

Los doctores y doctoras que atienden a la salud sexual de los hombres, son los urólogos.

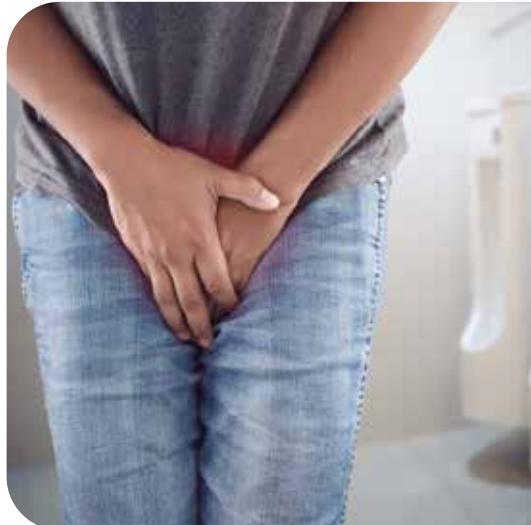
El urólogo va a tratar tu vejiga, tu pene, tus testículos y tu próstata.

¿Cuándo debo acudir a una consulta?

La consulta es para prevenir problemas de salud.

Si eres un hombre sano, debes ir al urólogo a partir de los 45 años para que te haga una revisión general. Si tienes alguno de estos síntomas debes ir al urólogo:

- Si tienes ganas de orinar a cada momento
- Si hay sangre cuando orinas.
- Si tienes dolor fuerte de la espalda.
- Si tienes dificultades para eyacular o eyaculas muy rápido.
- Si tienes dolor al eyacular.
- Si tus testículos cambian de color o de forma
- Si tu pene cambia de forma.
- Si te aparece uno o varios granos en tus genitales.



¿Qué pasa cuando voy al urólogo?

Es natural que al ir al urólogo por primera vez te sientas nervioso. Por eso te explicamos lo que va a ocurrir.



Historia clínica

El urólogo te hará preguntas sobre tu salud y tu salud sexual.

Inspección

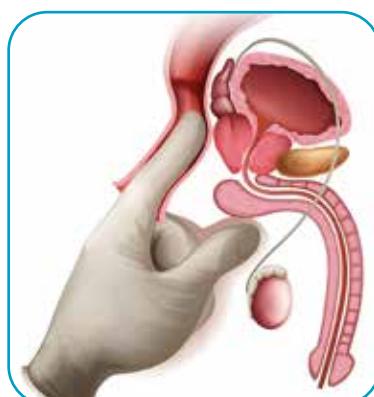
- Deben hacer una revisión física.
- Te quitas el pantalón, el calzoncillo.
- Te pones una bata.
- Te acuestas en una camilla.
- Tu urólogo observa tus órganos sexuales externos.

Tacto rectal

Para que el urólogo revise tu próstata, te paras y flexionas tu espalda hacia delante.

El doctor revisa el exterior de tu ano y luego introduce su dedo por el ano hasta topar y revisar la próstata.

Esta revisión causa molestias en el momento pero es importante hacerla.



Otros exámenes que te puede pedir el urólogo son:

Examen de sedimentación de orina

- Compras en la farmacia un envase para recolectar orina.
- Coges dentro del envase la primera orina de la mañana
- Tapas y lo llevas al doctor.

Prueba de PSA

Es un examen de sangre que sirve para ver si la producción de la proteína PSA es adecuada y así ver que tu próstata esté sana.

Para realizarte esta prueba, sigue estas recomendaciones:

- Acude en ayunas a tomarte el examen de sangre.
- Evita tener relaciones sexuales los dos días anteriores a la prueba.
- Evita masturbarse los dos días antes de la prueba.

Toma nota

Los exámenes se realizan solo por pedido del urólogo.



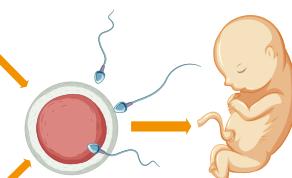
La mujer tiene un embarazo cuando el espermatozoide del hombre entra al cuerpo de la mujer por la vagina y se une con el óvulo.



Las mujeres crean óvulos en sus ovarios.



Los hombres crean espermatozoides.

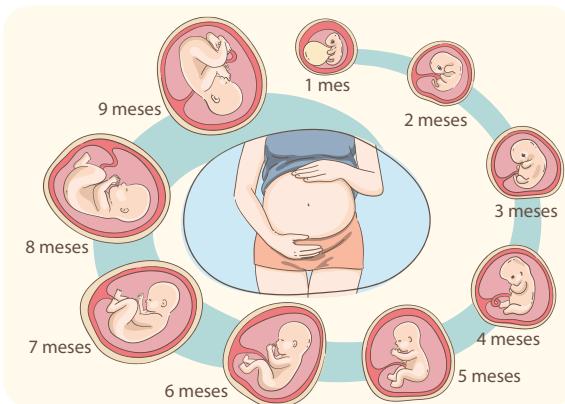


La mujer se embaraza si se junta el espermatozoide con el óvulo.

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.

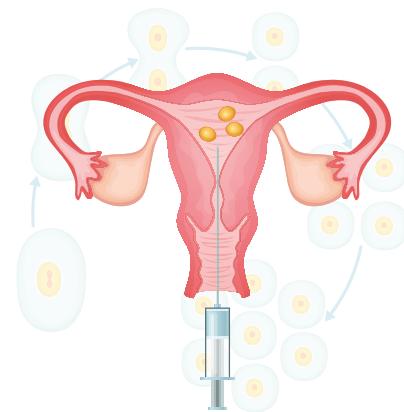
Eyaculación cerca de la vagina:

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 verás 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 vagina.
- **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:

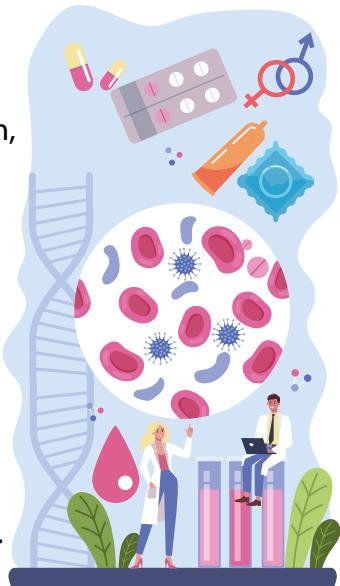
- Flujo vaginal con un mal olor o con un color diferente.
- Úlceras en los genitales.
- Verrugas en los genitales.
- Picor en los genitales.
- Dolor en los genitales.
- Dolor al orinar.

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 urólogo.

El urólogo 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 quieras.

¡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:

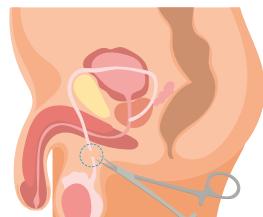
Sí te protege de enfermedades de transmisión sexual y de embarazos no deseados. Hay preservativos para hombre y preservativos para mujer.



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.



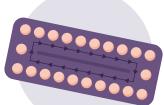
Anticonceptivos que usa la mujer:

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:



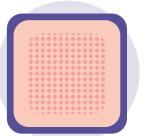
Pastillas: Tomas una pastilla cada día y a la misma hora.



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 limpian 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.

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:

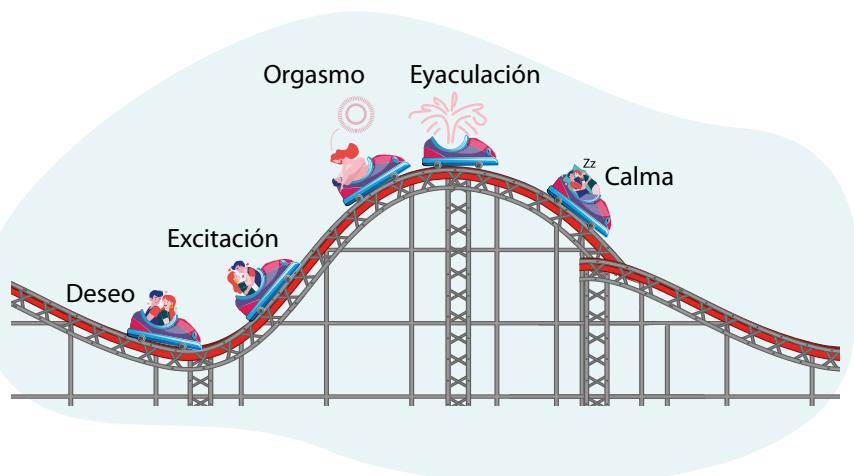
- Sientes dolor en tus genitales.
- Tu o tu pareja la pasan mal al tener relaciones.
- Quieres evitar contacto físico con esa persona.
- Te sientes enojado o triste al tener contacto sexual con esa persona.

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

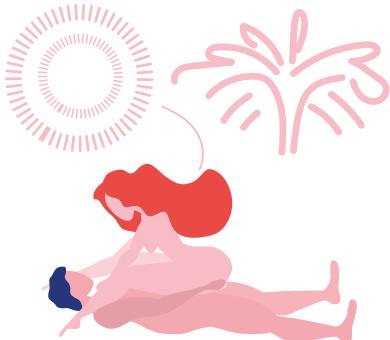
Cuando deseas a alguien y quieres estar cerca, tu corazón late rápido, tu respiración se agita, sientes calor y quieres acercar tu cuerpo al suyo. Tus genitales se hinchan, se hacen grandes y se humedecen. Tú decides si te quedas en esta etapa o continuas con más besos y caricias.



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

¿Cuando 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 10

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 incómoda no permitas que te toquen o que se acerquen.

Las personas que te obligan a hacer cosas que tú no quieras, 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 quieras.

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.

iNadie te puede obligar a hacer algo que no quieras!



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 quieras?

¿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.



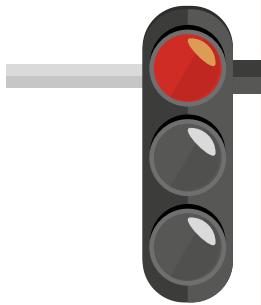
¡No es No!

Evita hablar con extraños, son desconocidos.

Evita subirte a un carro con personas que desconfías.

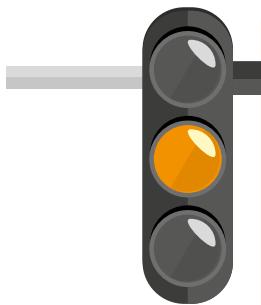
Y si te obligan:

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



Luz roja es incorrecto:

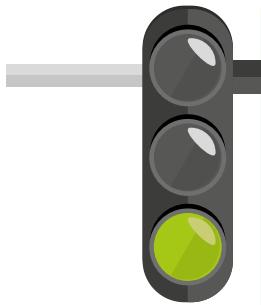
- Si sientes miedo o dolor en un contacto sexual.
- Si te das caricias en lugar público.
- Si tu pareja te obliga a hacer algo.
- Si tienes relaciones sexuales con personas desconocidas y sin protección.
- Si tienes relaciones sexuales porque te obligan.
- Si lo haces en un lugar público.



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.