

Sexualidad saludable de las mujeres en todas las edades



Sexualidad saludable de las mujeres en todas las edades

en lectura fácil



Este pictograma informa que el texto está en lectura fácil.

La lectura fácil es un método de redacción para hacer textos más comprensibles.

En el proceso de adaptación a lectura fácil participan personas con discapacidad intelectual.



Este cuaderno es una adaptación de la colección Cuadernos para la salud de las mujeres.

Sexualidad saludable de las mujeres en todas las edades.

Edita: INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER.

Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación. Junta de Andalucía

Elabora: ESCUELA ANDALUZA DE SALUD PÚBLICA.

Consejería de Salud y Familias. Junta de Andalucía

Autoría: García Maroto Navarro. EASP.

Nuria Luque Martín. EASP.

Colaboran: M^a del Mar García Calvente. EASP.

Amelia Inmaculada Martín Barato. EASP.

María del Río Lozano. EASP.

Ilustraciones: Rocío Salazar

Índice

1. Presentación
2. Conceptos básicos
 - 2.1. Sexualidad
 - 2.2. Salud sexual
3. La respuesta sexual femenina
4. El pensamiento social de la sexualidad
5. Diversidad de orientaciones sexuales
6. Sexualidad en mujeres con discapacidad
7. Sexualidad de las mujeres a lo largo del ciclo vital
 - 7.1. La sexualidad en las niñas
 - 7.2. La sexualidad en las chicas adolescentes
 - 7.3. La sexualidad en las mujeres de mediana edad
 - 7.4. La sexualidad en las mujeres mayores
8. Sexualidad de las mujeres y nuevas tecnologías
9. Resumiendo algunas ideas: 10 mensajes clave
10. Lecturas y recursos para saber más
 - 10.1. Lecturas recomendadas
 - 10.2. Recursos institucionales
 - 10.3. Recursos audiovisuales

1. Presentación

La sexualidad humana está presente a lo largo de toda la vida, tiene diferentes etapas y está influenciada por la cultura.

Además, la sexualidad humana es la más evolucionada por:

- Los órganos sexuales.
- La reproducción.
- El placer.

Todas las personas deben poder disfrutar de la sexualidad. Para ello se deben eliminar **estereotipos** que establecen lo que es normal y correcto en la sexualidad.

Poco a poco estos **estereotipos** han ido evolucionando, y hoy día hay más **tolerancia sexual**.

Actualmente la mujer debe vivir su sexualidad libremente y en condiciones de igualdad.

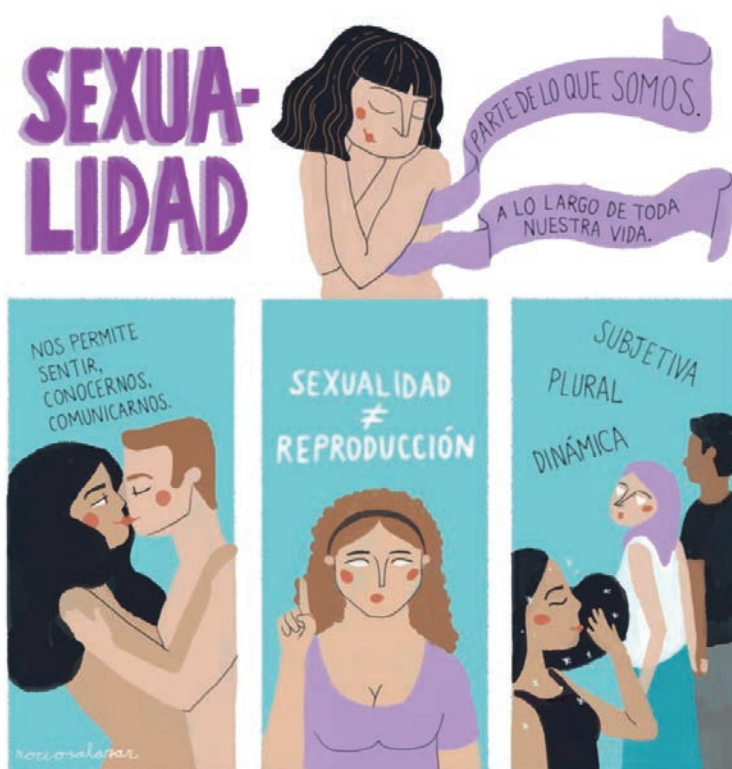
El Instituto Andaluz de la Mujer ha hecho este cuaderno para difundir la sexualidad saludable de las mujeres.

Estereotipos:

determinan que comportamientos son correctos o incorrectos si eres hombre o mujer.

Tolerancia sexual:

es aceptar y respetar que cada persona tiene su propia personalidad o condición sexual.



2. Conceptos básicos

2.1. Sexualidad

La sexualidad forma parte de la vida de las personas desde que nacemos hasta que morimos.

La sexualidad nos permite sentir emociones y placer. Esto ayuda a nuestro estado de bienestar y a nuestra calidad de vida.

La sexualidad también nos permite conocernos y comprendernos.

Además, cuando compartimos nuestra sexualidad e intimidad, podemos conocer a otras personas y comunicarnos con ellas de forma física y **psicológica**.

La sexualidad es independiente de la reproducción

Debemos diferenciar la sexualidad de la reproducción.

No todas las prácticas sexuales son para reproducirse. Y, hoy día, la reproducción a través de prácticas sexuales no es el único medio para reproducirse.

Existe, por ejemplo, la **reproducción asistida**.

Psicológico: se refiere a la manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona.

Reproducción asistida: son técnicas que se realizan en un laboratorio para que una mujer pueda quedarse embarazada.

La sexualidad podemos expresarla a través del pensamiento, fantasías, actitudes y prácticas.

Nuestras emociones y gustos sexuales pueden evolucionar según cambien nuestras condiciones de vida.

2.2. Salud sexual

La salud sexual es el bienestar físico, emocional y social relacionado con la sexualidad.

Tener salud sexual nos hace vivir nuestra sexualidad de forma:

- Positiva
- Respetada
- **Autónoma**
- Segura
- Libre
- Sin **represión**
- Sin discriminación
- Sin sufrir daños

Disfrutar de una sexualidad saludable depende de motivos individuales, sociales y culturales.

Autónoma: es la capacidad que tiene una persona para realizar las cosas por sí misma.

Reprimir: es impedir que una persona muestre o exprese sus sentimientos.



Derechos sexuales y reproductivos

En los años 90, las **Naciones Unidas**, acordaron los derechos sexuales y reproductivos universales.

Garantizar estos derechos es necesario para lograr la salud sexual.

Tenemos derecho a:

- Vivir nuestra sexualidad.
- Ser protegidas de cualquier discriminación.
- Expresar nuestros deseos y **erotismo**.
- Decidir si queremos tener relaciones sexuales o no.
- Elegir con quién tener relaciones.
- Elegir cuándo y cómo tener relaciones.
- Decidir qué finalidad queremos con nuestras relaciones.
- Determinar qué prácticas sexuales deseamos y cuáles no.
- Vivir una sexualidad sin violencia.

Naciones Unidas: es una organización internacional para mantener la paz y la seguridad.

Erótica: es la expresión de lo sexual. Cómo expresamos nuestros deseos, sentimientos, conductas...

- Una sexualidad **digna**, sin presiones, ni acoso, ni agresividad, ni abuso físico, verbal o **psicológico**.
- Mantener nuestra sexualidad en el espacio personal y privado.
- Tener una atención social y sanitaria.
- Tener medios sobre las características de las mujeres, sus opiniones y gustos.
Por ejemplo:
 - Servicios de **prevención** y tratamiento de enfermedades de **transmisión sexual**.
 - **Métodos anticonceptivos**.
 - Detener el embarazo de forma voluntaria.
 - Atención a dificultades en las relaciones.
- Aprender sobre sexualidad para:
 1. No rechazar el bienestar que podemos sentir.
 2. No sentir miedo por lo que se diga sobre nuestro cuerpo, deseos y comportamientos
 3. No tener problemas para elegir lo que queremos y lo que no queremos.
 4. No aguantar que nadie nos dañe, nos humille o nos **somete**.
 5. No tener consecuencias negativas de nuestras relaciones sexuales.
- Una educación sexual con un punto de vista biológico, **psicológico** y social.
- Conocer nuestro cuerpo.
- Conocer nuestra capacidad **erótica** y afectiva.

Dignidad: es un derecho de las personas. Supone hacerse valer como persona.

Psicológico: se refiere a la manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona.

Prevención: es tomar medidas antes de que haya un daño.

Enfermedades de transmisión sexual: son infecciones que se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual.

Métodos anticonceptivos: son medidas para no quedarte embarazada. Como: usar preservativo, tomar la píldora, etc.

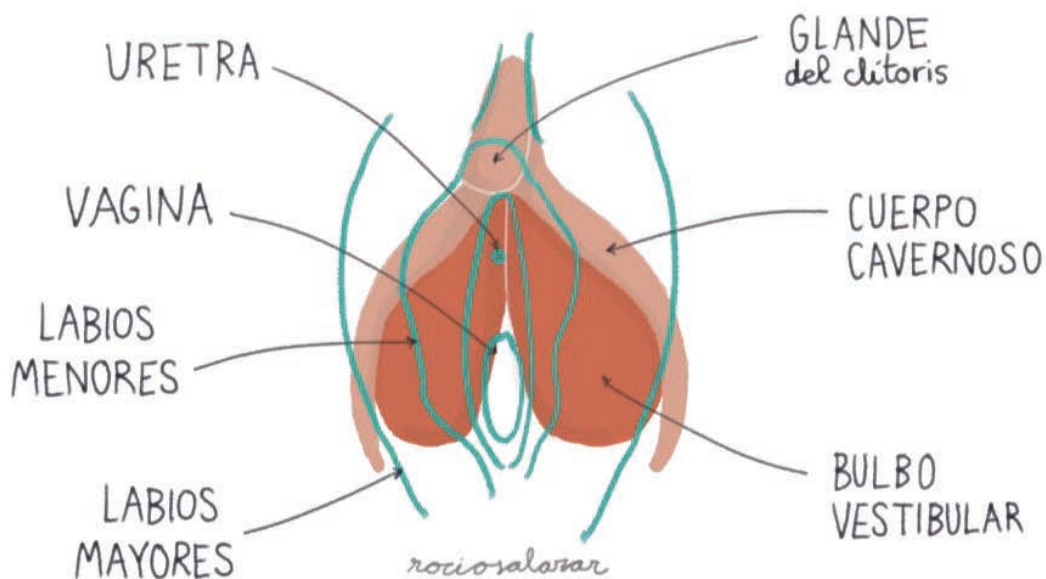
Someter: es cuando una persona impone por la fuerza su voluntad.

Erótica: es la expresión de lo sexual. Cómo expresamos nuestros deseos, sentimientos, conductas...

- La búsqueda de sentirnos bien de forma física, emocional y afectiva.

- Comprender que el deseo sexual es diverso. No solo entre hombres y mujeres.
Por ejemplo: entre mujeres y mujeres.
- Conocer que las mujeres con discapacidad también tienen sexualidad.
- Saber que la sexualidad es parte de nosotras durante toda nuestra vida.

3. La respuesta sexual femenina



Cada persona nacemos con unas características.

Según estas características se nos asigna ser hombre o mujer.

Pero hay personas que no se identifican con sus características físicas.

Por ejemplo: una persona que nace mujer pero se siente hombre.

Si nos sentimos hombre o mujer no tiene porque coincidir con las características sexuales con las que nacemos.

Por ejemplo, las mujeres se definen por:

- Sus órganos genitales internos: ovarios, útero, trompas de Falopio y vagina. Están destinados a la reproducción.
- Sus órganos genitales externos: vulva compuesta por monte de venus, labios, clítoris y ano.

Están destinados a la sexualidad.

El clítoris es el principal responsable del placer sexual femenino y del orgasmo.

El clítoris ha sido ignorado y se ha intentado suprimir a través de prácticas culturales como la **mutilación genital femenina**.

Es importante romper este tabú y disfrutar del placer sexual que produce el clítoris.

Mutilación genital femenina: consiste en cortar el clítoris.

El placer se obtiene a través de los genitales y **zonas erógenas**, combinadas con caricias, **seducción** y estimulación.

Para disfrutar sexualmente es importante buscar las circunstancias oportunas para **estimular** la imaginación y el deseo.

Nuestras fantasías y **erótica** son fundamentales para la **excitación** y el bienestar.

Da igual si nos sentimos hombre o mujer, todas las personas tenemos derecho al placer.

El placer pasa por diferentes etapas

Todas las personas nacemos con la capacidad de desear y sentir placer sexual.

En los actos sexuales se pueden describir diferentes etapas:

1. La **excitación sexual**

Progresiva y aumenta de intensidad. se siente agitación, calor, se humedece la vagina...

2. El **orgasmo**

Se producen contracciones por todo el cuerpo, se libera sangre de los genitales, aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial...

3. La **resolución del orgasmo**

Se siente alivio, reposo y relajación.

Zonas erógenas:

son zonas que por su sensibilidad producen placer al ser estimuladas.

Seducción: es hacer que otra persona se sienta atraída sexualmente.

Estimular: es hacer que una persona desee hacer algo.

Erótica: es la expresión de lo sexual. Cómo expresamos nuestros deseos, sentimientos, conductas...

Excitación: cuando sientes la necesidad de mantener prácticas sexuales.

La respuesta sexual de las mujeres tiene características diferentes de la de los hombres:

1. La **excitación** puede comenzar por el deseo sexual o por la estimulación. La **excitación** se mantiene por la estimulación y la **erótica**.

2. El orgasmo no significa siempre el fin de un encuentro. Después del orgasmo puede seguir un nivel de **excitación** alto y tener más orgasmos.

El placer a través de diferentes prácticas sexuales

La **masturbación** es una conducta sexual normal desde la infancia hasta la vejez.

Por razones culturales la **masturbación** femenina ha sido **reprimida**, escondida y rodeada de sentimientos de culpa y vergüenza.

Sin embargo, la **masturbación** femenina es una práctica íntima positiva y que nos hace sentir bien.

La **masturbación** femenina puede ser practicada por una misma o por otra persona.

También es normal realizar prácticas sexuales sin **penetración** orientadas a la estimulación del clítoris. Por ejemplo: sexo oral, frote entre genitales...

La **penetración** está idealizada socialmente como el medio para la reproducción y para el placer masculino.

El contacto de toda nuestra piel es una práctica sexual, que permite activar la sensualidad y nos hace sentir bien de forma física y **psicológica**.

Excitación:

cuando sientes la necesidad de mantener prácticas sexuales.

Erótica:

es la expresión de lo sexual. Cómo expresamos nuestros deseos, sentimientos, conductas...

Masturbación:

es estimular nuestros órganos sexuales mediante caricias para obtener placer sexual.

Reprimir:

es impedir que una persona muestre o exprese sus sentimientos.

Penetración:

es introducir el pene del hombre en la vagina de la mujer durante el acto sexual.

Psicológico:

se refiere a la manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona.

4. El pensamiento social de la sexualidad

El entorno social y familiar controla y dirige nuestro espacio personal hacia lo que se debe hacer y sentir.

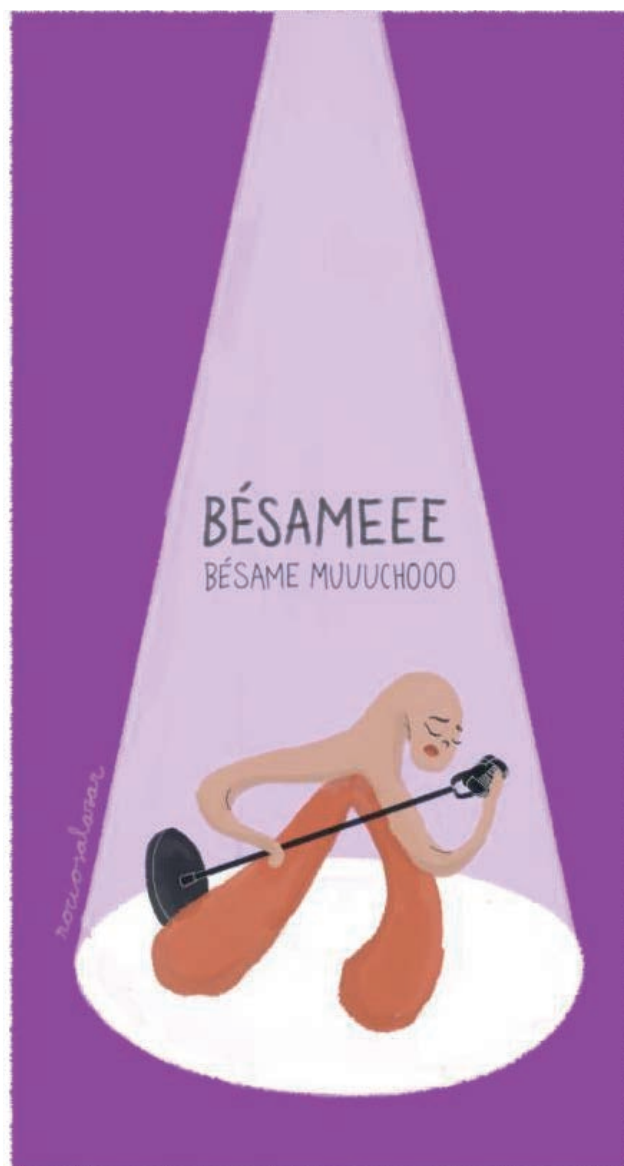
En la sociedad hay normas de convivencia que **subordinan** a la mujer sexualmente. Según estas normas sociales la mujer debe preferir dar afecto y complacer al hombre. Tenemos derecho a buscar nuestro propio placer físico y afectivo

Las circunstancias sociales de cada persona afectan a la respuesta sexual. Por ejemplo:

1. Si tenemos problemas de relación, comunicación o **sometimiento**.
2. Si sufrimos sobrecarga, cansancio, estrés o conflictos familiares.
3. Si no nos sentimos bien con nuestro cuerpo.
4. Si sentimos presión por poner en primer lugar el placer masculino.

Subordinar: es hacer que una persona dependa de otra.

Someter: es cuando una persona impone por la fuerza su voluntad



¿QUE NO ES POR GUSTARNOS
A NOSOTROS!
¿QUE ES POR GUSTARTE TÚ!



Es necesario liberar nuestra vida sexual y afectiva.

Numerosas barreras **psicológicas** pueden hacer que:

1. Ignoremos o **reprimamos** nuestra sexualidad.
2. Sintamos vergüenza y culpa por pensar, sentir o hacer.
3. Rechacemos nuestra **orientación sexual**.
4. Sintamos miedo y rabia ante actitudes **homófobas**.
5. No nos sintamos bien con nuestro cuerpo.
6. No sepamos identificar nuestros deseos.
7. Nos expongamos a riesgos para la salud.
8. Vivamos prácticas indeseadas y situaciones violentas.



Psicológico:

se refiere a la manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona.

Reprimir:

es impedir que una persona muestre o exprese sus sentimientos.

Orientación Sexual:

depende de qué personas nos atraen. Pueden atraernos personas de nuestro sexo, del sexo contrario o de los dos sexos.

Homofobia:

es el odio y rechazo a las personas homosexuales y bisexuales.

Puede surgir malestar sexual por falsas creencias como:

- Las mujeres tienen sexualidad solo para ser madres.
- Las mujeres con discapacidad, las mujeres en edad avanzada y las niñas no tienen sexualidad porque no se reproducen.
- Las mujeres que tienen sexo con mujeres y las personas con **identidades sexuales** y con **identidades de género** diversas no son normales.
- Las mujeres no deben explorar sus genitales y deben callar su intimidad.
- Las mujeres deben gustar a los hombres.
- Las mujeres deben seguir las normas estéticas o modas del momento.
- Las mujeres son más afectivas y tienen menos deseo que los hombres.
- Las mujeres deben satisfacer el deseo de los hombres.
- Las mujeres que tienen iniciativa sexual deben estar preparadas si hay alguna consecuencia no deseada o violenta.
- Las mujeres disfrutan de la sexualidad completa solo cuando tienen una relación **coital** con un hombre.
- Las mujeres que no disfrutan en relaciones **coitales** tienen un fallo de funcionamiento sexual.

Identidad sexual:
es el sexo con el que nacemos. Se interpreta según nuestros genitales.

Identidad de género:
es si nos sentimos mujer, hombre o indeterminado. Independientemente de haber nacido hombre o mujer Independientemente de haber nacido hombre o mujer.

Coito: es el acto sexual con penetración.



5. Diversidad de orientaciones sexuales

La **orientación sexual** es un sentimiento, no se elige.

Tenemos derecho a expresar nuestros sentimientos y a que se respeten los vínculos íntimos que queremos tener.

Nuestras emociones y deseos hacia personas de cualquier sexo pueden cambiar según nuestras experiencias personales.

No es malo no sentir deseo sexual por otras personas y no tener interés por prácticas sexuales.

Podemos tener una vida plena sin sentir deseo sexual hacia otras personas.

Orientación Sexual: depende de qué personas nos atraen. Pueden atraernos personas de nuestro sexo, del sexo contrario o de los dos sexos.

Diferencia entre identidad sexual, identidad de género y orientación sexual

La identidad sexual es el sexo con el que nacemos.

Se interpreta según nuestros genitales.

La identidad de género es si nos sentimos mujer, hombre o indeterminado.

Independientemente de haber nacido hombre o mujer.

La orientación sexual depende de qué personas nos atraen. Pueden atraernos personas de nuestro sexo, del sexo contrario o de los dos sexos.

La atracción que sentimos hacia otras personas no está determinada por nuestro sexo al nacer.

Podemos sentir atracción hacia personas de diferente edad, raza, sexo...

Pero la sociedad todavía dice que debemos sentir atracción hacia personas del sexo contrario.

Y se discrimina a quienes tienen una orientación sexual, una identidad sexual o una identidad de género diferente a la **heterosexualidad**.

Heterosexualidad:

es la persona que se siente atraída por personas del sexo contrario. Por ejemplo, un hombre que le gusta una mujer o a una mujer que le gusta un hombre.

Existen actitudes de desprecio y conductas agresivas hacia estas personas.

Tenemos derecho a expresar libremente nuestros deseos, y a denunciar cualquier forma de rechazo, acoso o violencia que suframos por nuestros deseos.

La **heterosexualidad** es lo establecido como normal por la sociedad. Pero han surgido distintos términos para describir otras formas de deseo y para fomentar la igualdad. Por ejemplo: **homosexual**, **bisexual**, **asexual**...

Además, la sociedad también establece como normal que las relaciones sexuales sean con **penetración**. Debemos eliminar **prejuicios** hacia las prácticas sexuales que queramos tener.

Heterosexualidad: es la persona que se siente atraída por personas del sexo contrario. Por ejemplo, un hombre que le gusta una mujer o a una mujer que le gusta un hombre.

Homosexual: es la persona que se siente atraída por persona del mismo sexo. Por ejemplo, un hombre que le gusta un hombre o a una mujer que le gusta una mujer.

Bisexual: es la persona que se siente atraída por personas de los dos sexos. Por ejemplo, una mujer que le gustan los hombres y las mujeres.

Asexual: es la persona que no siente atracción sexual.

Penetración: es introducir el pene del hombre en la vagina de la mujer durante el acto sexual.

Prejuicios: es una opinión negativa que tenemos sobre algo sin conocerlo.

6. Sexualidad en mujeres con discapacidad

Ser mujer y tener discapacidad es motivo frecuente de discriminación, humillación, presión o abuso.

Como mujeres con discapacidad, queremos ejercer nuestros derechos y no sufrir discriminaciones relacionadas con nuestras características.

Los **prejuicios** sociales dificultan:

- La vida sexual y afectiva de las mujeres con discapacidad.
- La **autonomía** de las mujeres con discapacidad para decidir sobre cuestiones reproductivas.

Prejuicios: es una opinión negativa que tenemos sobre algo sin conocerlo.

Autonomía: es la capacidad que tiene una persona para realizar las cosas por sí misma.



Las mujeres con discapacidad tienen derecho a:

- Experimentar su **erotismo**.
- Decidir sobre su vida privada.
- Vivir su sexualidad de forma **digna**.
- Expresar y decidir sobre sus deseos.
- Tomar decisiones sobre su vida sexual y reproductiva.
- Que su orientación sexual sea respetada.
- Privacidad y **confidencialidad**.
- Educación sexual.
- Servicios de salud sexual y reproductiva.
- Ser bien tratadas sin importar su discapacidad.
- Tener bienestar físico y **psicológico**.
- Vivir sin **intimidación**, engaños ni faltas de respeto.

Erótica: es la expresión de lo sexual. Cómo expresamos nuestros deseos, sentimientos, conductas...

Dignidad: es un derecho de las personas. Supone hacerse valer como persona.

Confidencialidad: es mantener en secreto la información. conductas...

Psicológico: se refiere a la manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona.

Intimidación: es hacer lo que otras personas quieren por miedo a que te hagan daño.

7. Sexualidad de las mujeres a lo largo del ciclo vital

La sexualidad está en nosotras desde la infancia hasta el final de nuestros días. Y con el tiempo alcanza diferentes características.

Para desarrollar de forma positiva nuestra sexualidad es importante tener un entorno que nos permita valorar y experimentar nuestro cuerpo y emociones.

Si en nuestro entorno nos **reprimen** o castigan por hacer preguntas sexuales o explorar nuestro cuerpo construimos una sexualidad **reprimida** y silenciada.

Reprimir: es impedir que una persona muestre o exprese sus sentimientos.



La sexualidad en las niñas

La sexualidad en las niñas se pone práctica a través de la observación, imitación y la exploración propia.

Rozar nuestra piel y genitales nos descubre sensaciones de placer. Y las muestras de afecto nos despiertan emociones positivas.

En la infancia tenemos derecho a:

- Conocer y vivir nuestro cuerpo.
- Descubrir sentimientos y emociones.

De niñas no tenemos capacidad para desear sexualmente ni para realizar determinadas prácticas. Por ello es importante aprender a edades tempranas el significado de intimidad y peligro para identificar situaciones de **abuso sexual** y poder pedir ayuda.

Abuso sexual:

es obligar a una persona a realizar cualquier actividad sexual.



La hipersexualización infantil

Por razones económicas y sociales se nos impone un canon de belleza y se nos da valor según el deseo sexual que despertamos.

El **canon de belleza** establecido intenta moldear a las mujeres a base de consumo de cosmética, ropa, gimnasio, nutricionistas... Esto tiene consecuencias negativas en nuestra salud física y emocional.

Este **canon de belleza** se nos impone desde niñas para gustar por nuestro físico. Pero es sobre todo en la adolescencia cuando aumenta esta presión.

Es importante que nos aceptemos, nos valoremos y busquemos nuestro bienestar sin necesidad de cumplir **cánones de belleza** ni de atraer sexualmente.

Hipersexualización:

es centrar la atención en resaltar los atributos sexuales de una persona sin tener en cuenta el resto de sus cualidades. Sobre todo sucede con los medios de comunicación.

Canon de

belleza: son las características físicas que tiene que tener una persona según la sociedad para que sea atractiva.

La sexualidad en las chicas adolescentes

En la adolescencia:

- Tienen lugar cambios físicos y **psicológicos**.
- Aparecen los primeros impulsos sexuales.
- Se descubre la **excitación** a través de la **masturbación**.

¿Cómo influye la sociedad en la adolescencia?

- Socialmente la **menstruación** se ve de forma negativa.
- Socialmente la **masturbación** femenina se silencia.
- Para ser aceptadas socialmente muchas adolescentes tienen relaciones sexuales.
- Muchas veces se mantienen relaciones sexuales para satisfacer el deseo de los chicos más que el propio.
- Socialmente tenemos que mostrarnos deseables para los chicos. La **pornografía** genera expectativas engañosas. Esto nos puede llevar a realizar prácticas sexuales que no queremos.
- El amor romántico es un pensamiento social que supone la dominación del hombre.

Psicológico: se refiere a la manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona.

Excitación: cuando sientes la necesidad de mantener prácticas sexuales.

Masturbación: es estimular nuestros órganos sexuales mediante caricias para obtener placer sexual.

Menstruación: es el sangrado vaginal que tienen las mujeres todos los meses.

Pornografía: es un material que muestra actos sexuales.



Una relación afectiva se debe construir con respeto, libertad, igualdad y confianza.

- Si no cumplimos con lo que la sociedad marca en nuestra identidad y orientación sexual podemos:
 - Sentirnos confundidas.
 - Negar nuestros deseos.
 - Odiarnos por haber interiorizado la **homofobia**.
 - Intentar ser como todos esperan.

Homofobia: es el odio y rechazo a las personas homosexuales y bisexuales.

Poco a poco si nuestro entorno apoya la diversidad, llegamos a aceptarnos y expresar nuestros deseos.

Tenemos derecho a vivir nuestra propia orientación sexual sin acoso, amenazas y violencia.

Falsos mitos y creencias sobre el amor romántico que afectan nuestra vida sexual y afectiva:

FALSO	REALIDAD
“Mi pareja es lo más importante. Puedo renunciar a mis amigas.”	No es amor, es aislamiento. No te separes de tu grupo.
“Lo dejo todo por él.”	No es amor, es subordinación . No renuncies a tu vida.
“Si tiene celos es porque me quiere.”	No es amor, es posesión. No eres propiedad de nadie.
“No puedo vivir sin él.”	No es amor, es dependencia. No pierdas tu autonomía .
“Él me deja que vaya si quiero.”	No es amor, es dominación. No pierdas tu libertad.
“Tengo que hacerlo para demostrarle que le quiero.”	No es amor, es chantaje. No hagas nada si no es deseo propio.
“Aguanto lo que sea, es normal que nos peleemos.”	No es amor, es sumisión . No normalices la violencia.

Subordinar: es hacer que una persona dependa de otra.

Autonomía: es la capacidad que tiene una persona para realizar las cosas por sí misma.

Sumisión: es obedecer las órdenes de otra persona sin tener en cuenta tu voluntad.

La sexualidad en las mujeres de mediana edad

Las funciones que tienen asignadas las mujeres generan desigualdades.

Las mujeres:

- Tenemos asignado: el trabajo doméstico y el cuidado de la familia y de personas dependientes.
- Tenemos peores condiciones de trabajo.
- Estamos presionadas en el amor y en las relaciones de pareja.
- Es menos importante nuestro placer sexual que el de los hombres.

Necesitamos dejar de lado lo que opina la sociedad y hacer lo que nos hace sentir bien. Todas las condiciones sociales que soportan las mujeres pueden derivar en estrés, sobrecarga, malestar emocional, insatisfacción y bajo deseo sexual.

Tener bajo deseo sexual se etiqueta de mal funcionamiento sexual porque no satisface de la sexualidad del hombre.

Las mujeres debemos conocer nuestro cuerpo y tener **autoestima** y **autonomía** para manejar nuestra vida sexual.

Autoestima: es la valoración, positiva o negativa, que una persona hace de sí misma.

Autonomía: es la capacidad que tiene una persona para realizar las cosas por sí misma.

Socialmente la mujer está destinada para la maternidad.

El embarazo y la crianza se plantea como un momento de distanciamiento del bienestar para una misma.

Se puede disfrutar de la sexualidad en el embarazo y después del parto de muchas formas y con el apoyo necesario podemos manejar el cansancio de esta etapa.

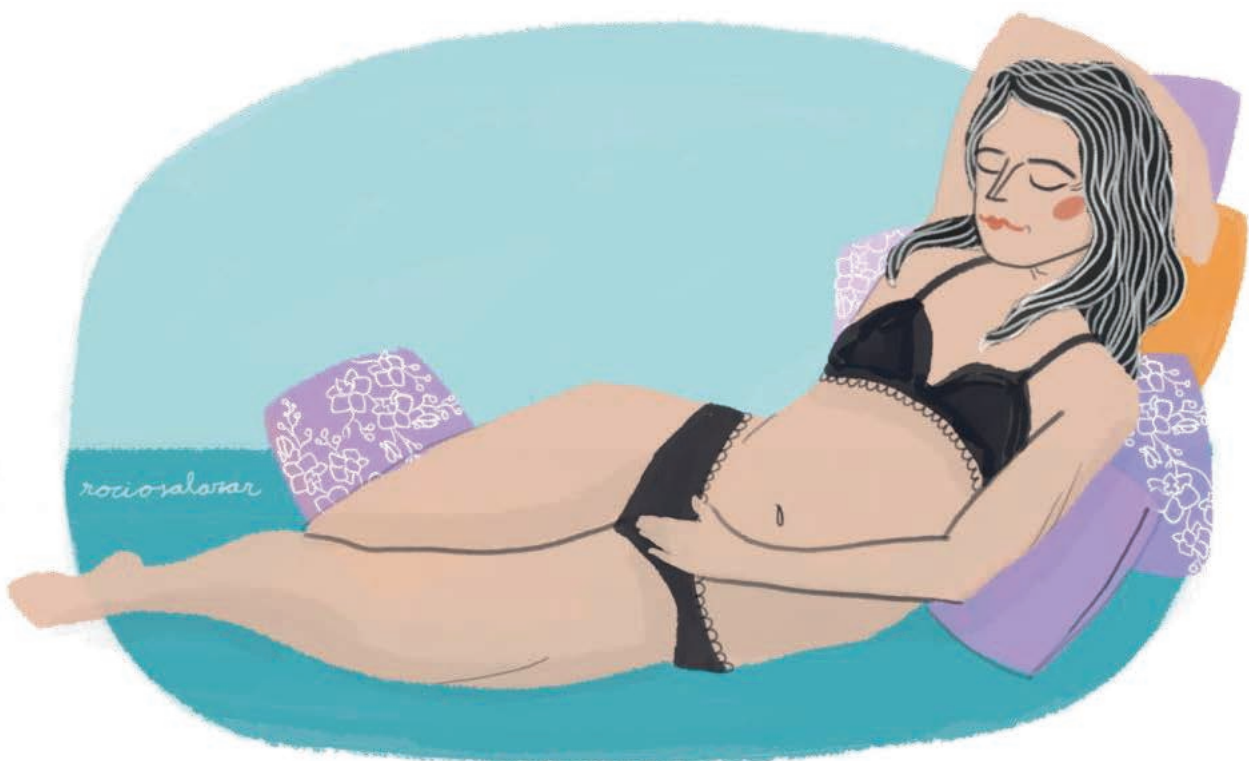
La **menopausia** marca el fin de la **menstruación** y la reproducción, pero no el fin de sentir deseo y bienestar.

Se espera que estemos bellas y que seamos madres, por lo que la menopausia supone un alejamiento de la belleza, la juventud y la capacidad para tener hijas e hijos. Es importante eliminar **prejuicios** y entender que seguimos sintiendo y disfrutando.

Menopausia: es el periodo de vida de la mujer cuando deja de tener menstruaciones y por tanto no puede quedarse embarazada.

Menstruación: es el sangrado vaginal que tienen las mujeres todos los meses.

Prejuicios: es una opinión negativa que tenemos sobre algo sin conocerlo.



La sexualidad en las mujeres mayores

Cuando cumplimos años, también tenemos derecho a disfrutar de nuestro bienestar sexual y emocional sin prejuicios sociales.

Con la edad se producen cambios en el cuerpo y en los órganos sexuales pero estos cambios no eliminan el deseo de contacto y de compartir emociones.

Socialmente se piensa que con la edad se pierde interés y deseo sexual. Esto puede hacernos sentir miedo o vergüenza por querer tener bienestar físico y afectivo.

Pero tenemos derecho a vivir nuestra sensualidad y emocionalidad hasta el último día.

Tenemos derecho a un entorno que apoye, respete, y no tenga **prejuicios** con nuestra sexualidad cuando somos mayores.

Prejuicios: es una opinión negativa que tenemos sobre algo sin conocerlo.



8. Sexualidad de las mujeres y nuevas tecnologías

Las redes sociales son un medio de información y comunicación muy utilizado en todas las edades.

Las redes sociales ayudan a encontrar relaciones con otras personas.

También son un medio para disfrutar de nuestra sexualidad, compartiendo mensajes o imágenes **eróticas** y teniendo experiencias sexuales.

Pero también suponen control, difusión y acceso a la información personal. Esto provoca una nueva forma en las relaciones de poder y **dominación masculina**.

Pueden producirse situaciones de engaño, amenazas y chantajes.

El **ciberacoso** debe ser comunicado y denunciado.

Como medida de seguridad debemos no compartir información ni imágenes que nos identifiquen.

Por otro lado, en el mercado hay juguetes sexuales. Estos juguetes son un complemento para disfrutar de nuestra sexualidad.

Erótica: es la expresión de lo sexual. Cómo expresamos nuestros deseos, sentimientos, conductas...

Dominación masculina: es cuando el hombre tiene más poder y obliga a la mujer a hacer lo que él quiere.

Ciberacoso: el agresor acosa a la víctima a través de las tecnologías de la información.



♥ 15



♥ 1500

9. Resumiendo algunas ideas: 10 mensajes clave

- La sexualidad forma parte de lo que somos.
- La salud sexual solo es posible si se cumplen distintos derechos sexuales y reproductivos.
- Todas las mujeres tenemos derecho al bienestar sexual y afectivo.
- Todas las mujeres tenemos derecho a decidir sobre nuestra sexualidad.
- Necesitamos educación sexual con enfoque **biológico, psicológico** y social para evitar los **estereotipos**.
- Podemos sentir placer. El clítoris es el principal órgano para sentir placer.
- Nuestra **erótica**, sensualidad y emocionalidad son aspectos centrales de nuestra sexualidad.
- La cultura social dirige nuestras experiencias sexuales y nos presiona para hacernos deseadas.
- Nuestro deseo sexual es diverso debe ser respetado.
- Las mujeres con discapacidad tienen derecho al placer y a vivir su sexualidad **dignamente**.
- Las niñas y las mujeres mayores también tienen sexualidad aunque no puedan reproducirse.
- Las nuevas tecnologías pueden contribuir al bienestar personal si se utilizan de manera segura.

Biológico: son los procesos naturales de los seres humanos.

Psicológico: se refiere a la manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona.

Estereotipo: determinan que comportamientos son correctos o incorrectos si eres hombre o mujer.

Erótica: es la expresión de lo sexual. Cómo expresamos nuestros deseos, sentimientos, conductas...

Dignidad: es un derecho de las personas. Supone hacerse valer como persona.

10. Lecturas y recursos para saber más

10.1. Algunas lecturas recomendadas

- Díaz Funchal, Elena (2013). El reflejo de la mujer en el espejo de la discapacidad: La conquista de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres con discapacidad. Colección Generosidad Género y discapacidad. CERMI.
- Lameiras-Fernández, María; Carrera-Fernández, M^a Victoria y Rodríguez-Castro, Yolanda (2013). Sexualidad y salud. El estudio de la sexualidad humana desde una perspectiva de género. Monografías da Universidade de Vigo. Humanidades e ciencias xurídico-sociais, 97.
- Lameiras Fernández, María; Carrera Fernández, M^a Victoria; Rodríguez Castro Yolanda (2013). El clítoris y sus secretos. Universidad de Vigo. Difusora de Letras Artes e Ideas. Universidad de Vigo.
- Ruiz Repullo, Carmen (2014). La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia. Graduando violencias cotidianas. Diputación provincial de Jaén.
- Ruiz Román, Paloma (2008). Tu dedo corazón. La sexualidad lesbiana: imágenes y palabras. Egales.

10.2. Recursos institucionales

- Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación. Guía Didáctica: La ciberviolencia hacia las adolescentes en las Redes Sociales. <https://www.iam.junta-andalucia.es/index.php/areas-tematicas-coeducacion/curso-2018-2019/guia-didactica-la-ciberviolencia-hacia-las-adolescentes-en-las-redes-sociales>
- Portal de Igualdad. Consejería de Educación y Deporte de la junta de Andalucía. Hábitos de vida saludable/sexualidad y relaciones igualitarias. <https://portals.ced.junta-andalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable/sexualidad-relaciones-igualitarias>
- Federación de Planificación Familiar Estatal. Para la reconstrucción, la salud sexual y reproductiva también es esencial. <https://fpfe.org/para-la-reconstruccion-la-salud-sexual-y-reproductiva-tambien-son-esenciales/>
- Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales. La salud sexual de las mujeres LTB, en riesgo por la falta de información y de formación del personal sanitario. <https://felgtb.org/blog/2020/02/13/la-salud-sexual-de-las-mujeres-ltb-en-riesgo-por-la-falta-de-informacion-y-de-formacion-del-personal-sanitario/>

10.3. Recursos audiovisuales

- Documental. Prisioneras de la imagen, de Sunny Bergman (2007). Emitido por La noche temática (RTVE). Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=Fw-XUa_mMfM
- Documental. Tesis Mujeres con discapacidad, de Liliana Concustell (2012). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=TPtpvLTqNvM>
- Cortometraje. Suc de Síndria, de Irene Moray (2019). Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=XTUqrjh1Tol>
- Largometraje. Venus: confesiones desnudas, de Mette Carla Albrechtsen y Lea Glob, 2016.

¡DAME UNA NI!
¡DAME UNA O!
¿QUÉ TENEMOS?



EEEH... TENEMOS...
¡QUE SEGUIR
INSISTIENDO!



¿INTENTARLO
DE TODAS
FORMAS?



¿AMENAZAR CON CORTAAR?



¡EMBORRACHARLA!



¿HOLAAAAA?



noio-palmar

Edición:

Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad
Dirección General de Personas con Discapacidad.
1º edición. Diciembre 2022

Dirección:

Ana Isabel Carpio Ponce
Jefa del Departamento de Accesibilidad

Adaptación:

María García Llovet. Comprendes S. Coop. And.
M^a Inmaculada Llovet García. Comprendes S. Coop. And.

Validación Cognitiva:

ASAS Inclusión Activa
Mercedes Diana de Cala
Juan Torres Martínez
Patricia Gasco Sánchez

Técnico Dinamizador:

Joaquín García Arias

Maquetación:

Imprenta y Agencia de Publicidad Acosta, S.L.

Depósito Legal:

SE 2161-2022

900 200 999

Teléfono andaluz que ayuda a las mujeres

Un teléfono para todas.
Una respuesta para cada una

Gratuito

Anónimo y Confidencial

Disponible 24h / 365 días

Instituto Andaluz de la Mujer



Junta
de Andalucía

Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad



Pacto de Estado
contra la violencia de género

