



Me querés virgen,

Me querés santa,

¡¡Me tenés harta!!

Me quieres virgen, Me quieres santa, ¡¡Me tienes harta!!

Bibliografía consultada:

- ***Sobre el cuerpo y nuestra identidad Itziar Lozano CIDHAL***
- ***Mujeres centroamericanas CIDAL***
- ***Diferentes folletos sobre sexualidad y salud sexual Instituto Andaluz de la mujer***
- ***Mi segundo libro de información sexual ELKAR***

Elaboración y edición de texto: Luisa Pérez.

Diseño y diagramación: Zobeyda Obando.

Ilustración: Carolina Vázquez y Zobeyda Obando.

Del folleto "Acercándose a nuestros cuerpos".



***Grupo venancia, Matagalpa
Segunda reedición: Agosto 2010.***

¿Qué es la sexualidad?

La sexualidad es algo natural y necesaria para todas y todos. Es la necesidad de comunicarse, el gusto por los demás esto es igual para hombres que para mujeres.

Tiene que ver con lo que pensamos de nuestro cuerpo y de las personas con nuestros sentimientos, pensamientos y acciones.

La sexualidad se demuestra de muchas maneras:

Con la emociones, afectos, con el cuerpo. No importa la edad que tengamos, que seamos niñas o viejas, solteras, casadas o viudas, con problemas físicos o mentales. ¡ todos tenemos deseos o necesidades sexuales!

La sexualidad de las personas se expresa por el deseo de dar y recibir palabras, miradas, risas, caricias, atención, comprensión. Lo que hace el encuentro entre los cuerpos profundamente humano

Es muy importante que aprendamos a tocar nuestro cuerpo, para conocerlo mejor y sentirnos cómodas con él.

Esto no tiene porque sustituir a la relación de pareja, con la cual puede sentir de forma diferente sentimientos de cariño, deseo el placer de ser deseada. Se puede dar y recibir de forma distintas.



Por esto no hay que temer que las personas que se masturban se vuelvan solitarias y retraídas.

También hay personas que prefieren relacionarse sexualmente con personas de otro sexo y otras que lo prefieren de su mismo sexo.

Para la mujer u hombre que se sienten atraído por personas de su propio sexo, este descubrimiento puede resultarle doloroso, pues sentirá a su alrededor una presión muy fuerte para corregirlo y que tenga un comportamiento “normal”.

Se piensa que la sexualidad es una cosa sucia e impura, permitida solo para los hombres y no tanto para las mujeres que nos exige ser limpias y puras.

También la vivimos como pecado porque va en contra de las reglas de las religiones, que consideran el cuerpo sucio y vergonzoso, sin tener en cuenta que Dios también nos creó al hombre y a la mujer con el cuerpo que tenemos.

La sexualidad preocupa mucho a nuestra sociedad, se piensa mucho en ella, pero para prohibirla, controlarla, para clasificarla o castigarla.

Es por eso que la sexualidad es como un secreto a voces, y solo hablamos de ella en chistes y vulgaresos, pero se nos hace muy difícil tratarla en serio.



Otra consecuencia de esto, es que las mujeres difícilmente nos consideramos dueñas de nuestro propio cuerpo.

¿De quien es nuestro cuerpo?

¿A quien le da la sociedad poder sobre él?

*A nuestro padre, cuando
somos niñas o jóvenes*



*Una señorita no puede
andar sola a estas
horas en la calle*

*Al marido
cuando estamos casadas.*



*No quiero que te
pongas esa ropa*

Tanto las creencias como las costumbres y las leyes así lo consideran y tienen medios para presionarnos.

Tenemos que reflexionar porque la sociedad quiere ser ella quien controla nuestro cuerpo y no cada una de nosotras y ver como nos vamos apropiando de él.

La sexualidad de las mujeres solo es aceptada.

- *Para satisfacer a su marido*
- *O para tener hijos e hijas*

No se acepta que las mujeres seamos dueña de nuestro propio cuerpo ni de nuestra sexualidad.

Si la maternidad es la única manera de valorar la sexualidad femenina, nuestras prácticas sexuales han de ser necesarias.

- Heterosexual (Entre hombre y mujer)
- Dentro del matrimonio
- Centrada en los genitales.
- *O para tener hijos e hijas*

Separar la maternidad de la sexualidad nos puede llevar a comprender nuestras vidas de forma distinta.

Si vemos la sexualidad como fuente de placer y desarrollo de las personas, la reproducción, además de no ser la única razón de nuestra sexualidad, sería una opción y nunca una obligación.

Para que nuestra maternidad sea voluntaria y aceptada conscientemente, necesitamos conocer nuestro cuerpo y tener acceso a anticonceptivos seguros que no perjudiquen nuestra salud.



El miedo a quedar embarazada, a que nos violen o abusen de nuestras, son algunos temores que tenemos con frecuencia algunas mujeres.

Tememos también que expresar claramente nuestros deseos y por ello ser desprestigiadas o que se dude de nuestra “buena reputación”.

Romper con la idea de que la sexualidad es lo mismo que maternidad es romper una de las creencias mas sólidas en las que se asienta la opresión de la mujer.

NUESTRO CUERPO

LA MUJER POR FUERA:

El pubis o monte de Venus:

Es la parte cubierta de vello situada debajo de nuestro ombligo

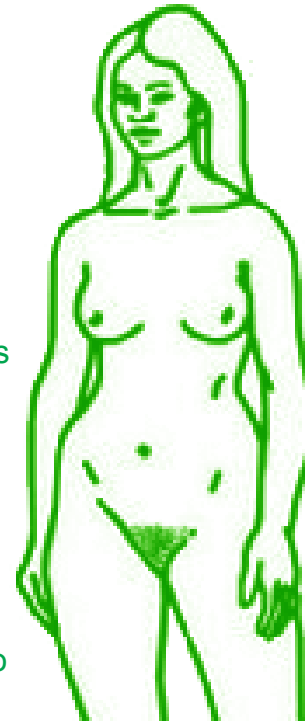
Los senos:

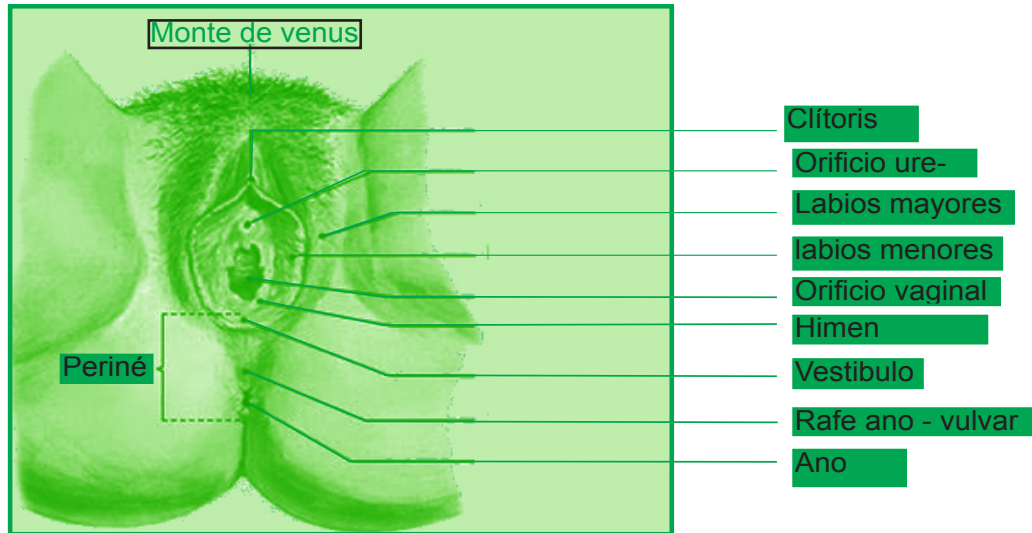
Son muy sensibles y muy importantes para la excitación sexual. Al acariciar los senos, los pezones se ponen duros y sentimos placer.

La vulva:

Es toda la parte que se encuentra entre las piernas. Cada una de sus partes son muy sensibles e importantes para nuestro disfrute.

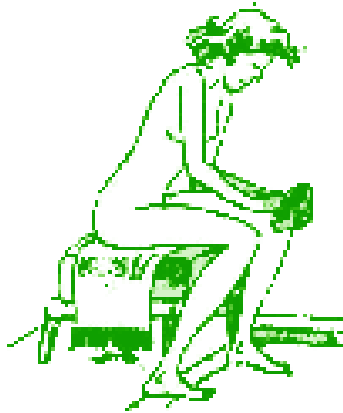
Toda nuestra vulva es muy sensible al ser acariciada, cuando estamos de acuerdo, vivimos sensaciones gratas y placenteras.





Aquí encontramos los siguientes órganos:

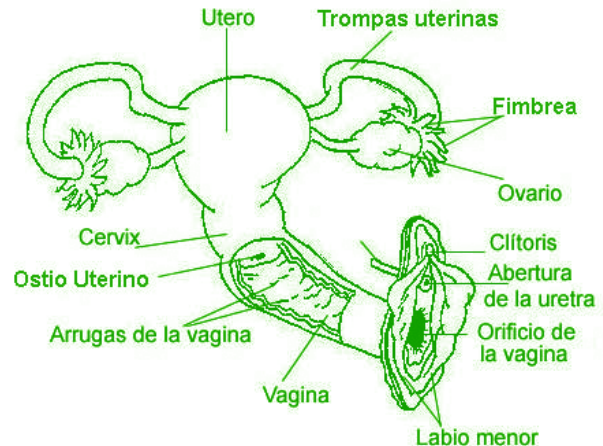
- Los labios mayores: son dos pliegues gorditos que cubren los demás órganos.
- Los labios menores: son dos pliegues pequeños que se encuentran dentro de los labios mayores y que protegen la entrada a la vagina.
- El clítoris: se encuentra arriba de donde se juntan los labios menores. La parte visible, el glande, es como un botoncito. Es muy sensible y cuando estamos excitadas se hincha.
- El orificio de la vagina: es el inicio de la vagina. Por ahí expulsamos la sangre durante la regla y se introduce el pene cuando tenemos relaciones con penetración.
- El ano: es el orificio por donde obramos. Es muy sensible porque tiene muchas terminaciones nerviosas, como nuestra vulva.



Si queremos conocer mejor como somos podemos usar un espejo o pedir que nos enseñen durante la consulta clínica

LA MUJER POR DENTRO:

- Útero
- cuello de útero
- vagina
- entrada de la vagina



A los órganos genitales internos:

Se las llaman también órganos reproductivos. Por que la reproducción es su función más importante.

Mientras que los órganos genitales externos (labios mayores y menores, clitoris, etc.) sirven sobre todo para vivir sensaciones placenteras.

EL HOMBRE POR FUERA

El pene.

Es alargado y de punta redonda. Durante la excitación sexual se alarga más y endurece. Esto es la erección.

El glande:

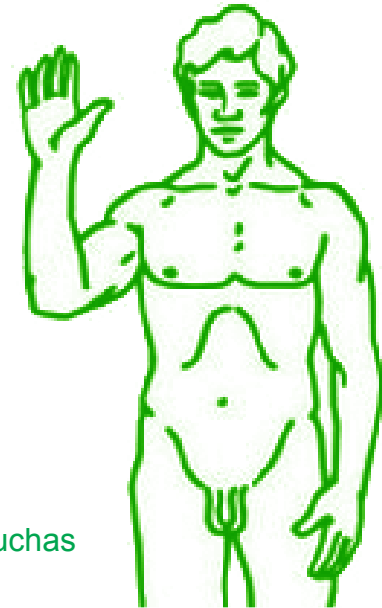
es la punta del pene, y es su parte más sensible. Esta cubierta por el prepucio, una piel que lo protege. Esta se estira para atrás durante la erección.

El escroto:

bolsa de piel que contiene los testículos. Es arrugada y sensible.

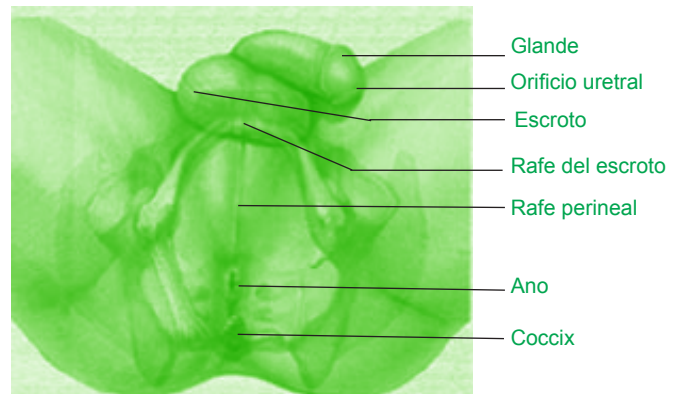
El ano:

el orificio por donde obramos. Es muy sensible porque tiene muchas terminaciones nerviosas.



Los testículos:

Tienen forma de huevo. Aquí se produce una hormona llamada testosterona. También se producen los espermatozoides que son las semillitas del varón para fecundar el óvulo.



Vesícula seminal:

Es una bolsita donde se almacenan los espermatozoides el líquido seminal que produce ella misma y el líquido prostático que se produce en la próstata. El hombre cuando eyacula expulsa todo esto que es un líquido espeso y blanco y que se llama semen.

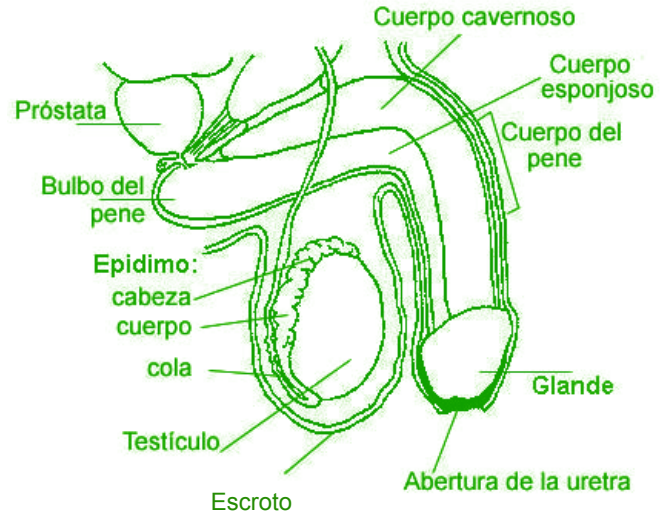
Los conductos deferentes:

Son dos conductos que van de cada uno de los testículos a la vesícula seminal, por donde pasan los espermatozoides.

La uretra:

Es un conducto que va desde la vejiga (lugar donde se guarda la orina) y pasando por la vesícula seminal (donde se almacena el semen) hasta el exterior del pene.

EL HOMBRE POR DENTRO



La zona entre las piernas es muy sensible a las caricias, pero al igual que las mujeres, los hombres tienen en todo su cuerpo, otras zonas en donde pueden experimentar sensaciones placenteras y agradables.

QUE ES LA PLANIFICACIÓN

La concepción es la fecundación del óvulo por el espermatozoide, mientras tanto la anticoncepción (planificación) es evitar que esto ocurra, así nos permite separar la sexualidad de la maternidad. Es decir, que permite vivir tu sexualidad sin tener que convertirte necesariamente en madre.

Los anticonceptivos son los diferentes métodos que podemos utilizar para evitar los embarazos.



El uso de los métodos nos facilita:

- decidir el destino de nuestros propios cuerpos como mujeres.
- disfrutar de nuestra sexualidad, gozar del intercambio amoroso sin miedo a quedar embarazada.
- Evitar muertes de mujeres por embarazo o parto.
- Darnos tiempo para prepararnos ante la vida.
- Asumir la responsabilidad de tener un hijo o hija cuando queramos y tenemos las condiciones.

Es así, que la responsabilidad de tener un hijo comienza con la planificación, por eso es necesario que conozcamos sobre métodos anticonceptivos.

La mayoría de nosotras, damos pecho durante largo tiempo, para no quedarnos embarazadas, pero aun así, muchas veces nos falla.

Esta medida, es muy buena para el niño o niña, pero no sirve como método anticonceptivo.



Los métodos anticonceptivos más seguros:

El preservativo o condón:

Es una bolsita de hule fino y elástico que se coloca en el pene erecto antes de introducirlo en la vagina. Es necesario revisarlo antes de usarlo, y ver si no tiene hoyitos

El condón recoge el semen que el hombre expulsa al eyacular (acabar)

Hay que quitarlo antes que se ponga suave si no, se puede escapar parte del semen. Solo se usa una vez.



Apretar la punta del condón para que no quede aire adentro y sujetar la punta mientras se desenrolla en condón sobre la base del pene



Condón de látex enrollado

Ventajas:

Es un método cómodo y barato, no requiere control medico.

Evita también el contagio de las enfermedades que se pasan con las relaciones.

Es fácil de conseguir.

Recomendaciones:

El varón ha de estar convencido que evitar los embarazos, también es su responsabilidad.

Las pastillas:

Estas, son sustancias sintéticas similares a las hormonas femeninas, que se expanden a través de la sangre por todo el cuerpo, impidiendo que los ovarios produzcan un óvulo. Por lo tanto, la mujer no puede quedar embarazada.

Las pastillas anticonceptivas utilizadas adecuadamente son muy efectivas, la posibilidad de quedar embarazada es muy escasa, además regulan la menstruación y los sangrados abundantes.

Ventajas:

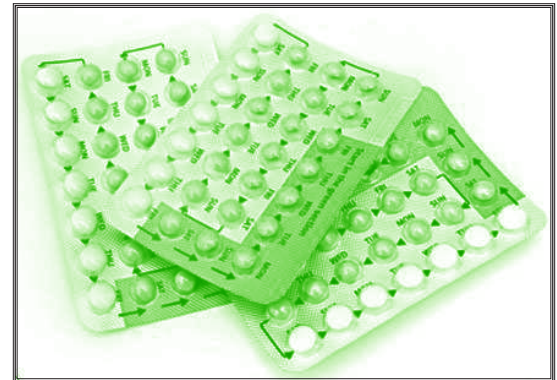
Si se toman bien, dan el cien por cien de seguridad.

Sirven de tratamiento a mujeres con reglas irregulares y dolorosas.

Contraindicaciones:

Como están hechas a base de hormonas, pueden afectar todo el organismo a través de la sangre, es por esto que no se les recomienda a personas que padecen de algunas de estas enfermedades:

- Diabetes (azúcar)
- Presión alta
- Várices resaltadas o dolorosas
- Mujeres con más de 35 años.



Recomendaciones:

Para que sirva como método anticonceptivos hay que tomarla diariamente y a la misma hora aunque no se tenga relaciones ese día.

Han de hacerse controles médicos.

Dispositivo intrauterino (aparato)

Es un aparatito que se coloca dentro del útero o matriz a través de la vagina.

El DIU impide que el ovulo madure anide en el útero.
Mata los espermatozoides por la acción del cobre.

No esta indicada para:

- Mujeres con matriz muy pequeña
- Mujeres que padecen frecuentes infecciones vaginales.
- Mujeres con regla dolorosa y abundante.

Ventajas:

- Es muy eficaz, aunque tiene un 2% de fallas
- No interfiere en el acto sexual
- En el caso de que no te caiga bien, da desarreglos o reglas dolorosas, nunca otros problemas en otras partes del cuerpo.



Recomendaciones:

Hay que hacerse controles médicos.

Métodos quirúrgicos:

Estos son métodos definitivos e irreversibles, es decir que una vez tomada la decisión de operarte, ya no se puede volver atrás.

Ligadura en las mujeres

Ventajas:

- Dan el cien por cien de seguridad.
- Son para siempre.
- No tenés que preocuparte más o temer que vallas a embarazar.



Inconvenientes

En nicaragua este método es muy usado en mujeres de escasos recursos, pues garantiza que no vas a quedar embarazada, sin necesidad de más gastos o atención medica.

Sin embargo, si tuviéramos condiciones, pocas mujeres lo elegiríamos pues esto significa eliminar definitivamente la posibilidad de embarazarte.

Vasectomía en el hombre

Ventajas:

- Dan el cien por ciento de seguridad.
- También es para siempre.
- No hay que estar hospitalizado.
- Los hombres, es muy cierto que ya no pueden embarazar mas, pero la eyaculación y el goce en las relaciones no se afecta.



Inconvenientes.

Los mismos que la ligadura de trompas.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL I.T.S

Son las que se transmiten o pasan de una persona a otra a través de las relaciones sexuales. Igual que con la sexualidad alrededor de estas enfermedades hay muchas creencias, nos da miedo hablar mucho mas que se sepa que las tenemos, no pasa igual con cualquier otra enfermedad.

De ellas se dice que nos enfermamos por usar ciertos baños o toallas prestadas, por tomar fresco agitado, por andar con prostitutas, etc.

La realidad es que te enfermas de alguna de estas enfermedades cuando tenes relaciones sexuales con alguna persona que las padece y no te proteges con un condón.

No importa que seas una persona sana, muy aseada, bien informada, lo que importa realmente para que no te enfermes con ninguna de ellas, es que hagas el amor siempre con condón.

Son diferentes enfermedades y cada una de ellas tiene sus propios síntomas y tratamiento adecuado, no es el mismo para todas.

En general dan molestias en los genitales (nuestras partes), la mujer suele ser la primera que los siente. Dan ardor y dolores de vientre y hasta pueden dar fiebre.

En las mujeres hay aumento de flujo vaginal, este puede que sea hediondo y oscuro, mancha el calzón.

Se extienden porque:

- *No tenemos suficiente información e ignoramos como se pasa y que síntomas dan.*
- *Si se padece con frecuencia lo ocultamos, pues no da pena hablar de ello, ni siquiera con el medico.*

- *El tratamiento lo debe tomar también toda persona que haya tenido relaciones con quien tiene los síntomas y no solo ella.*

Lo podemos evitar si:

- *Usamos el condón, esta es la unida forma segura de prevenir estas enfermedades.*
- *Si creemos que podemos tener algunas de ellas hay que ponerse en tratamiento, usted y la persona o personas con las que ha tenido relaciones y pueden estar infectadas, y no tenga relaciones sexuales hasta que este curada.*

¿Cómo identificarlas?

I. Moniliasis o Flor Blanca:

En la mujer de aumento de flujo y este es de color blanco y espeso, como leche agria y se siente mucho ardor en la vulva.

El hombre pueda que no sienta molestias, aunque esto no quiere decir que no tiene.

II. Tricomonas

En la mujer produce un flujo amarillento y hediondo con ardor y gran irritación genital.

El hombre tampoco suele tener síntomas.

III. Candilomas o cresta de gallo:

Salen unos mezquinos como cresta de gallo en la cabeza del pene en el hombre y en la mujer en los genitales y en la vagina.

IV. **Gonorrea o purgaciones:**

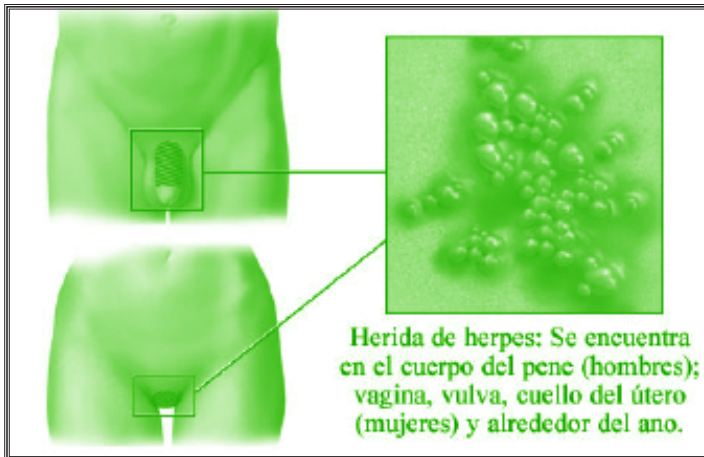
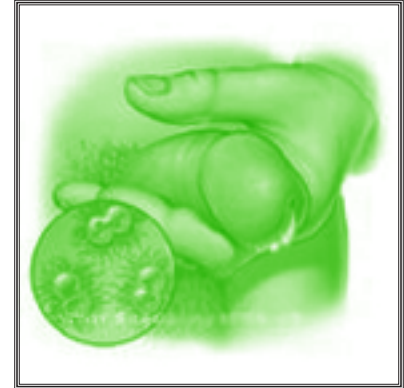
En la mujer puede dar ardor al orinar, dolores de vientre y trastornos en la menstruación.

En el hombre da ardor al orinar y secreción amarillenta por el pene.

Esta enfermedad, tanto en el hombre como en la mujer, si no se trata a tiempo puede dar infecciones graves en el abdomen y dejar como consecuencia esterilidad.

Si la padece una mujer embarazada y no se trata, puede infectar al niño en el momento del parto y producirle una infección en los ojos pudiendo incluso quedar ciego.

Es por esto que se les pone unas gotas a los recién nacidos para evitar este tipo de contagio.



V. **Herpes:**

Ardor al orinar y ampollas muy dolorosas en los genitales que desaparecen y con el tiempo pueden volver a aparecer.

Esta enfermedad no tiene cura, solo se tratan las molestias.

VI. Sífilis:

Es una enfermedad peligrosa cuyos síntomas aparecen por etapas, con los que puede dar una falsa sensación de haberse curado, aunque la enfermedad sigue su curso.

Las embarazadas pueden pasarle la enfermedad al niño a través de la sangre.

Desarrollo de la enfermedad:

1. Etapa:

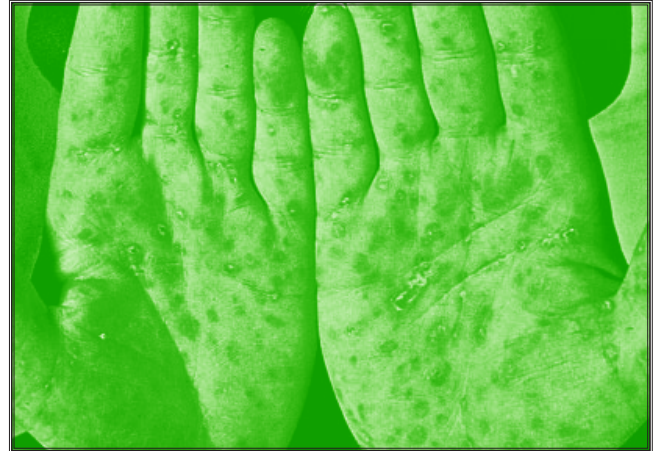
Aparecen úlceras en la zona donde hubo el contacto (pene, vagina, boca, ano). Dura entre 1 a 5 semanas y desaparece aunque no se haya puesto tratamiento.

2. Etapa:

De 1 a 6 semanas después del contagio aparecen manchas en el cuerpo, bultos (ganglios) en el cuello, axilas e ingles, fiebre y malestar.

3. Etapa:

Después de 3 años puede tener lesiones en la piel, huesos, corazón y sistema nervioso.



DERECHOS SEXUALES DE TODAS LAS PERSONAS

- 1. Derecho a separar la sexualidad de la maternidad.**
La maternidad es una posibilidad y no una obligación.
- 2. Derecho a conocer y amar el cuerpo y los genitales.**
Todo el cuerpo es bello y bueno, y una parte si y otras no.
- 3. Derechos a buscar afecto y relaciones sexuales.**
La pasividad y dependencia son aprendidas, no determinadas por el sexo; no debe confundirse la moralidad con la sexualidad.
- 4. Derecho al placer y al orgasmo.**
Esto nos da equilibrio emocional y alegría de vivir.
- 5. Derecho a ser libre en la intimidad.**
Debemos de tomar en nuestras propias manos la dirección de nuestras vidas, es más importante nuestra satisfacción que el miedo al molestar al compañero o compañera.
- 6. Derecho a controlar la fecundidad.**
A través del propio cuerpo o del compañero. No tenemos por qué ser nosotras quienes llevemos siempre la carga de la planificación, los hombres deben hacer más que darnos permisos.
- 7. Derecho al respeto por el sexo femenino.**
Evitar que nos sigan utilizando como objetos.

8. **Derecho a la sexualidad independiente.**
Las mujeres seamos adolescentes. Solteras, solas, separadas o viudas, tenemos sexo y derecho al placer.
9. **Derecho a gozar la sexualidad independientemente del coito.**
Los besos, las caricias, la piel, no tiene que ser paso anterior al coito; tienen valor por ellas mismas.
10. **Derecho a no tener relaciones.**
A elegir el propio destino, a asumir el control de nuestro cuerpo o decidir nuestra propia vida.
11. **Derecho a las diferentes opciones sexuales.**
No tiene por gustarnos siempre a todas, estar con un hombre.
También tenemos derecho a expresar el cariño y amor con otras mujeres sí así lo sentimos.



Grupo Venancia

Iglesia de Guadalupe 1 1/2 cuadras al sur.
Barrio Guanuca. Matagalpa, Nicaragua.

Teléfono: 2772 3562 - Telefax: 2772 4971

apartado postal: 102

correo electrónico: venancia9@turbonett.com.ni

página web: grupovenancia.org