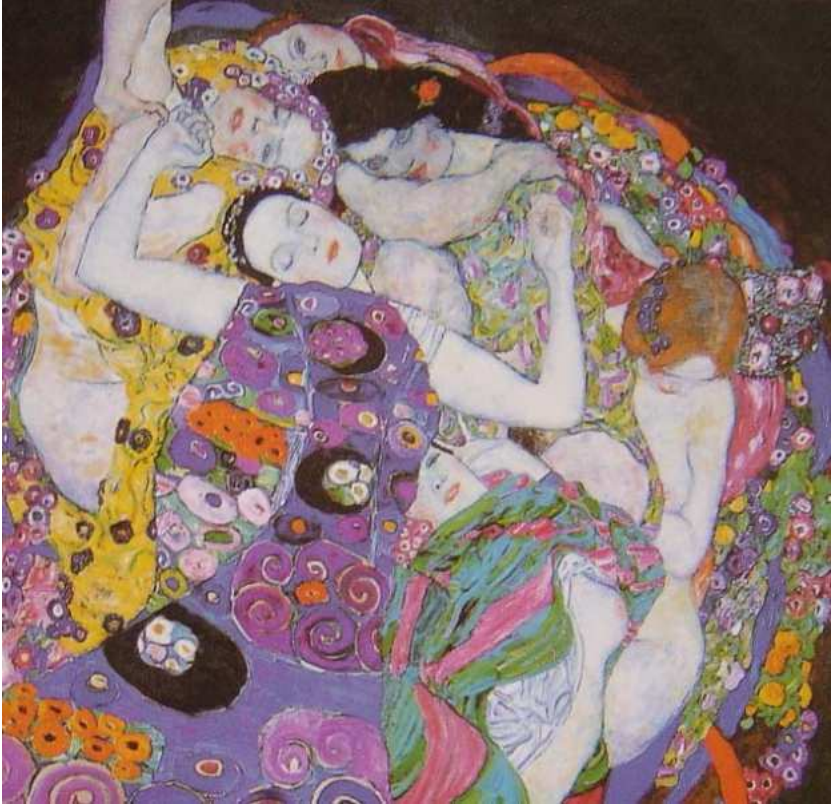


# ¿Qué es la sexualidad?



Klimt

**Derecho a vivir la sexualidad,  
libremente elegida, sin prejuicios  
y separada de la reproducción**

# Historia

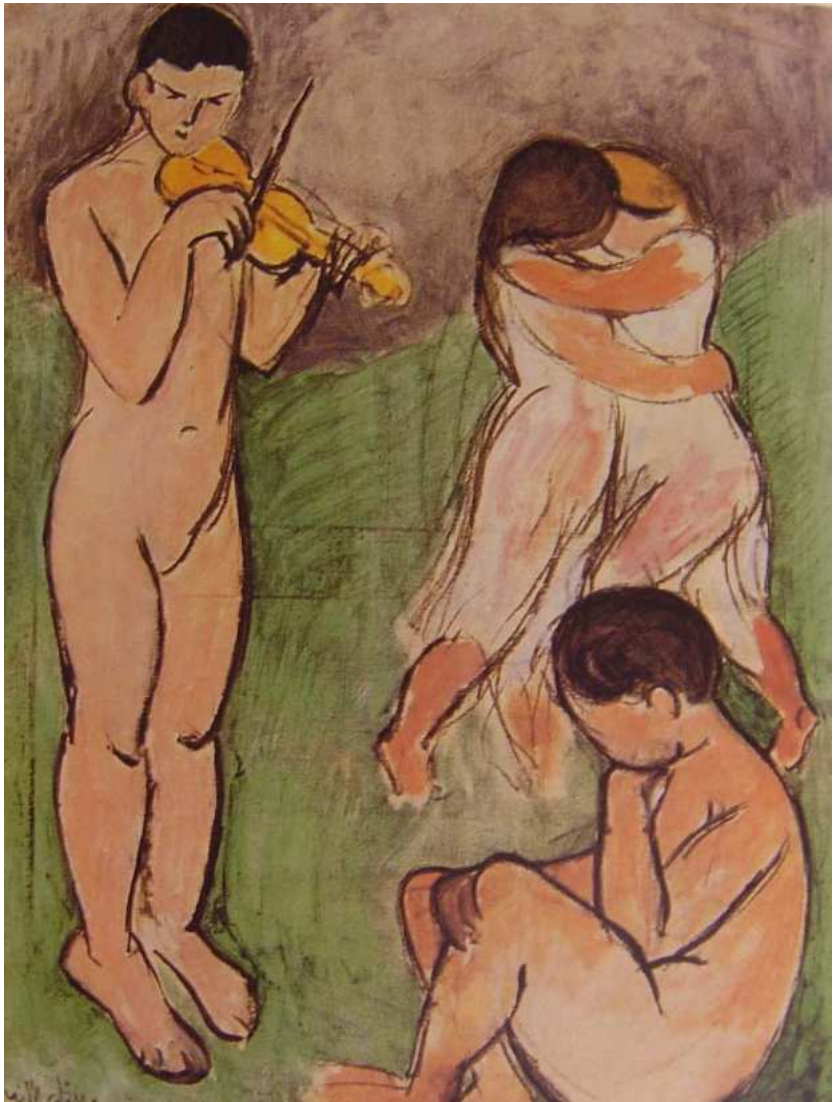
*Quando era chiquita me gustaba sentirme en los brazos de las personas adultas, dicen que me gustaba que me cantaran canciones para acunarme.*

*Fui creciendo y me di cuenta que mi cuerpo cambiaba y también los sentimientos que me transmitía oír alguna música, ver a alguna persona que me gustaba, algunos olores me daban mucho gusto.*

*En momentos tenía ganas de tocarme, de acariciarme y me daba emoción, pero empecé a oír que era malo, que era sucio, prohibido. Yo no entendía como sensaciones tan bonitas podía ser algo malo.*

*De joven tuve ganas de compartir con otra persona, tenía temores porque nadie me había hablado de cómo era esto, pero ahí fui y me rifé, estaba bien tensa, con miedos, no me enteré mucho de lo que pasó, ni sentí muchas cosas. De esta relación pensé que había salido embarazada, me pegué un gran susto, menos mal que solamente fue un atraso.*

*Ahí comencé a buscar información y a enterarme de un montón de cosas que hoy quiero compartir con ustedes para que no les pase lo mismo*



Matisse 1907

# ¿Qué entendemos por sexualidad?

La sexualidad forma parte de nuestra **personalidad**, de nuestras vidas.

**Nace** con nosotras y nosotros, **varía** en los diferentes momentos de nuestras vidas y muere con nosotras y nosotros.

**Son emociones, sentimientos** que percibimos a través de nuestros **sentidos**, por los ojos, la boca, el olor, los sonidos, la piel.

Cuando somos chiquitas, nos da gusto sentir el olor de nuestra madre, sentirnos abrazadas, cobijadas, ponernos las cosas en la boca, los sonidos suaves.



Matisse 1909



Matisse.1952

Cuando vamos creciendo, tomamos más conciencia de las cosas que nos dan gusto, **descubrir** nuestro cuerpo conscientemente, acariciarlo, **preferimos** olores, músicas, sonidos, colores, etc

Así vamos descubriéndonos y ampliando cosas que nos van gustando.

Estas emociones **nos hace sentir bien**, nos dan placer.

# ¿Qué entendemos por relaciones sexuales?

Las relaciones sexuales es cuando queremos **compartir** nuestra sexualidad con otras personas.

Es un acto de **comunicación, expresión** y compartir.



Picasso 1922

Hay **muchas formas** de vivir las relaciones sexuales.

**Es un derecho decidir la forma de vivir nuestras relaciones sexuales,  
es una elección de cada persona**



Cuando las relaciones son entre un hombre y una mujer se llaman relaciones **heterosexuales**.

Klint 1907

Cuando las relaciones son entre personas del mismo sexo entre dos mujeres, entre dos hombres, se llaman **relaciones homosexuales**.



Picasso 1907

Cuando las relaciones son a veces con una persona de otro sexo y a veces con una persona del mismo sexo se llaman relaciones **bisexuales**

# ¿Qué entendemos por reproducción?

La reproducción es la posibilidad de los seres vivos de **continuar creando otros seres.**

En los seres humanos se necesita una **semilla femenina** llamada **óvulo** y una **semilla masculina** llamada **espermatozoide.**

Estas **dos semillas** se tienen que **juntar** para poder fecundarse y que se forme otro **nuevo ser.**



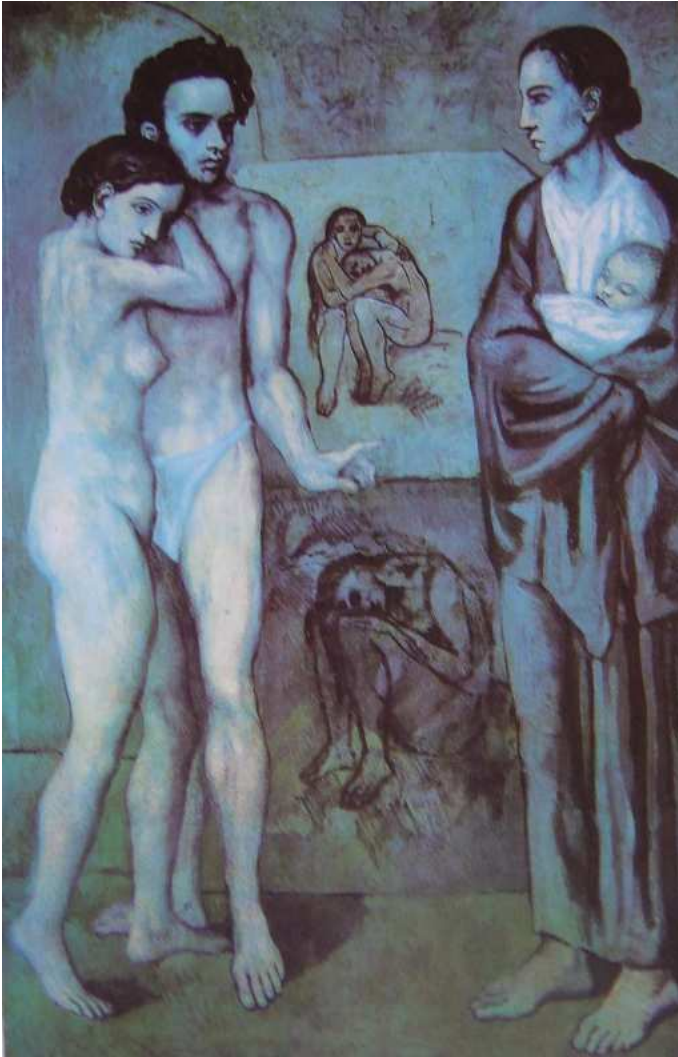
Kamasutra

**Una de las formas de juntarse** las semillas es con la **relación sexual** entre un **hombre y una mujer**, con **penetración** vaginal, en los **días fértiles**, sin protegerse.

Algunas mujeres deciden **salir embarazadas sin** tener la **relación** con penetración, se realizan una **inseminación artificial.**

El personal de salud especializado le coloca en la vagina esperma para que le fecunde el óvulo.

También se pueden juntar el óvulo y el espermatozoide en el laboratorio y se llama **fecundación "in vitro"**



Picasso 1903

**La reproducción debería ser una decisión voluntaria  
de hombres y mujeres.  
La maternidad y paternidad una elección libre.**

# ¿Cómo aprendemos?

**En la casa,** es raro que nos hablen de sexualidad y si lo hacen, no nos hablan de una forma abierta, que nos permita sacar nuestras dudas con confianza, sin embargo recibimos comentarios llenos de mitos y temores.

**Nuestras amigas y amigos,** siempre en un grupo hay las y los adelantados, que comentan cosas, hablan de que han visto un libro o una revista, que alguien les ha dicho algo, que han visto etc.



Pierre-Yves. 1921

## Los medios de comunicación, las películas, revistas,

Muchas veces muestran imágenes e información que no es educativa, ni permite tomar prácticas responsables

Reproducen relaciones que en la vida real hacen daño, sobre todo a las mujeres y a las niñas y niños.

## La escuela,

Tiene una asignatura pendiente, ya que la información que nos brindan es sobre como funciona nuestro cuerpo, pero no nos hablan de las emociones, sentimientos, derechos.

## La experiencia,

La mayoría de personas aprendemos de la experiencia, pero muchas veces nos damos cuenta que no estamos viviendo nuestra sexualidad y nuestras relaciones a como debería ser.

No nos atrevemos a probar otras cosas por miedos, y nos guardamos las dudas sin expresarlas.

# ¿Qué ventaja da a nuestras vidas?

Si tenemos **información** clara, científica, sin prejuicios nos permite:

**Descubrir nuestro cuerpo**, saber lo que nos gusta y lo que no nos gusta, crecer libres, sin miedos, saber elegir, escuchar nuestros sentimientos y deseos, saber nuestros derechos y responsabilidades.



Brancusi 1907

**Escoger el momento más oportuno para compartir nuestra sexualidad** con otra personas, elegir con quien, cuando y como compartir nuestras emociones, afectos, placeres.

Saber distinguir entre lo que deseamos, el respeto, la responsabilidad y el maltrato, abuso y daño que nos pueden hacer las otras personas. Tener claro que la relación sexual es distinto de tener un hijo o hija.



Picasso 1906

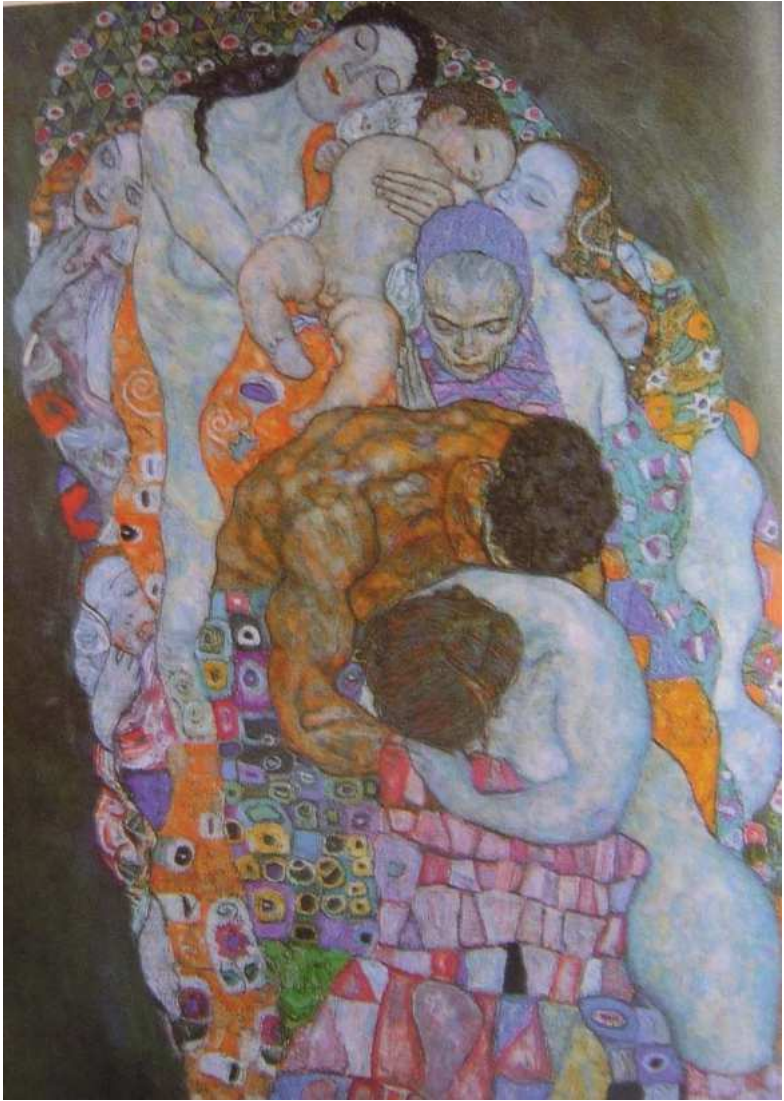
## Elegir la maternidad y paternidad,

Escoger el momento en que nos sentimos preparadas como personas para asumir estas responsabilidades.

Para ello tomar responsabilidad y tener relaciones con penetración protegidas usando métodos seguros y eficaces que lo garantizan.

Decidir cuando salir embarazadas, o los hombres asumir a los niños y niñas fruto de la relación sexual.

Espaciar los embarazo, no salir embarazadas a temprana edad, etc



Klimt 1916

# ¿Qué podemos hacer?

- ❖ Reflexionar sobre nuestras vivencias, emociones, relaciones, placeres.
- ❖ Expresar nuestras dudas con personas que nos puedan orientar y apoyar.
- ❖ Buscar información científica y sin prejuicios.
- ❖ Educar a las niñas y niños sin miedos y temores hacia sus cuerpos y sentimientos.
- ❖ Promover leyes que protejan la elección de la maternidad y la paternidad responsables.
- ❖ Respetar la elección de nuestra opción sexual, sin sufrir ningún tipo de discriminación por ello.
- ❖ Proponer la incorporación de los derechos a la sexualidad independiente de la reproducción en las políticas públicas.
- ❖ Incorporar en los planes de estudio los temas de sexualidad y salud, abordados sin prejuicios ni discriminación sino en base a los derechos y disfrute de una sexualidad responsable.

## **Colectivo de Mujeres de Matagalpa**

Área de salud. Año 2004

Del Banco uno 2 ½ cuadras al este

Teléfono 772-4462. Fax 772-2458

Apdo. 184. Matagalpa-Nicaragua



**Financiado por: Farmamundi**