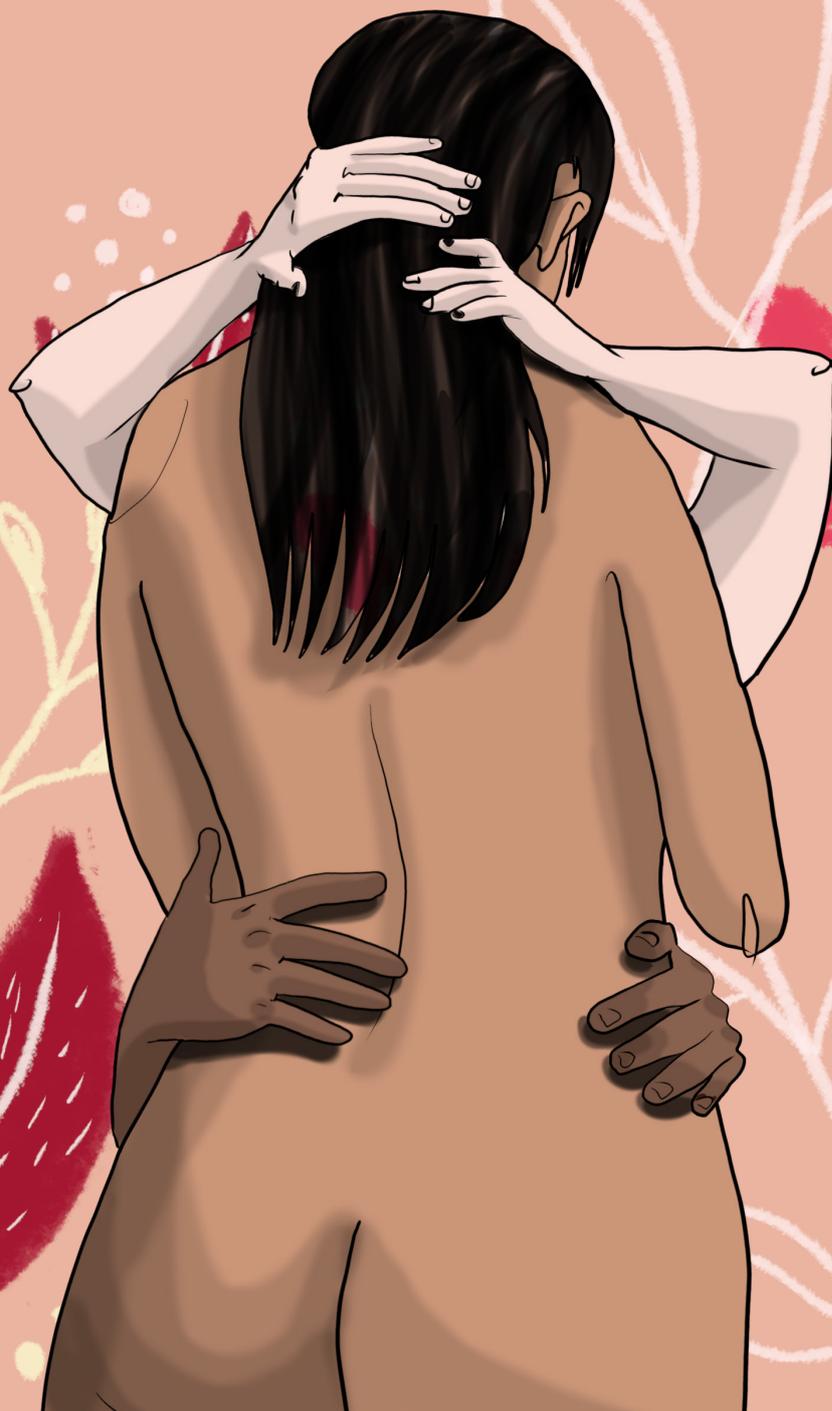


SALUD Y MUJER CONSCIENTE

Cuadernillo nº8

SEXUALIDAD SALUDABLE A TODAS LAS EDADES

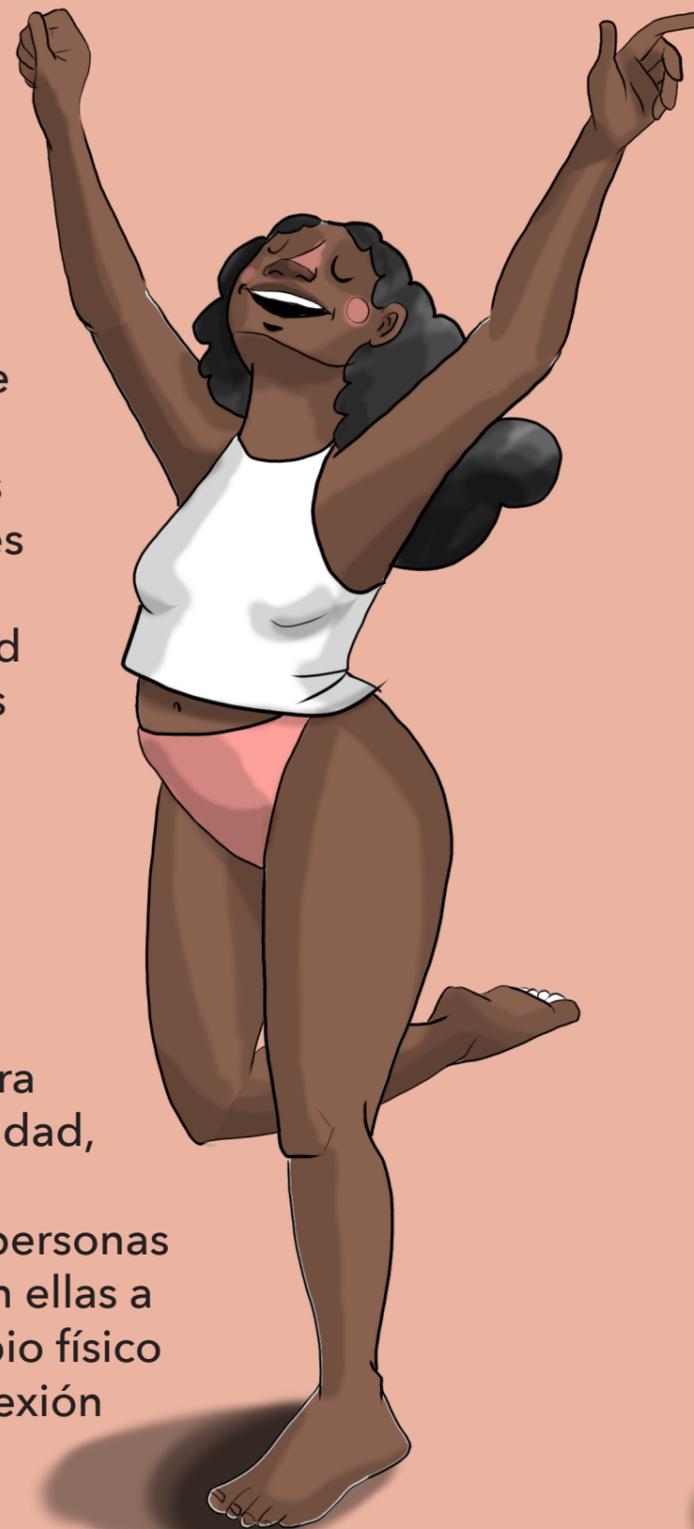


- Sexualidad sana a todas las edades
- El placer y la sexualidad satisfactoria
- Posibles violencias sexuales normalizadas
- Identificar la hipersexualización del cuerpo de las mujeres y la influencia del machismo

SEXUALIDAD SANA A TODAS LAS EDADES

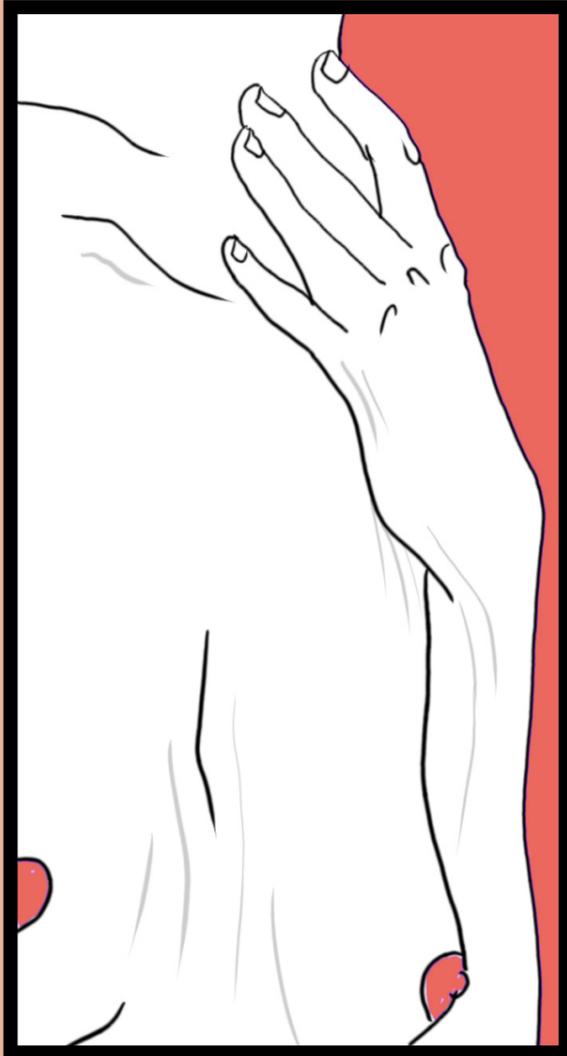
La sexualidad es una dimensión propia de la condición humana. Desde que nacemos hasta que morimos vivimos nuestra sexualidad, independientemente del sexo, género u orientación sexual, de nuestra raza, creencias y convicciones, de las condiciones sociales y económicas en las que vivamos, del estado de salud o de nuestras capacidades físicas o mentales.

Nos permite sentir, conocernos y comunicarnos. Además, cuando compartimos nuestra sexualidad e intimidad, podemos también reconocer a otras personas y comunicarnos con ellas a través del intercambio físico tangible y de la conexión emocional.



Sexualidad y reproducción son conceptos independientes, no necesariamente relacionados.
La sexualidad tiene un fin sensitivo, recreativo y relacional.



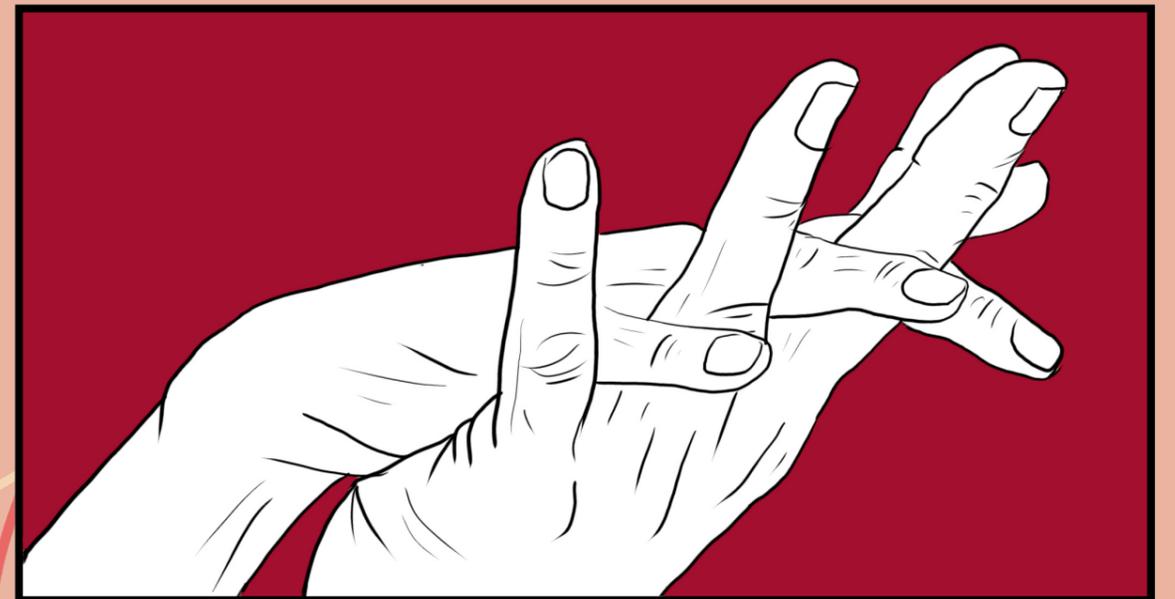


La sexualidad puede manifestarse de múltiples formas a través de pensamientos, fantasías, actitudes y prácticas diversas. Es plural porque orientamos de diferentes formas nuestro deseo corporal, emocional y relacional. Y es dinámica porque nuestra capacidad erótica e imaginación, nuestras emociones y preferencias sexuales pueden evolucionar a medida que cambia nuestra vida.

La salud sexual implica una vivencia de la misma de manera positiva, respetada, autónoma, sin coerción ni discriminación, sin prejuicios propios y de los demás; y también, de forma segura a lo largo de todo el ciclo vital.

Desde Naciones Unidas, se acordaron una serie de derechos sexuales y reproductivos universales, intransferibles e interrelacionados entre sí, e imprescindibles para lograr la salud sexual.

Citamos algunos de ellos: igualdad, autonomía, integridad, privacidad, atención a la salud sexual y reproductiva, educación sexual.



EL PLACER Y LA SEXUALIDAD SATISFACTORIA

Todas las personas tenemos derecho al placer. Estamos preparadas de manera innata para responder sensorialmente a estímulos sexuales. Tradicionalmente se mitifica el apetito sexual y la necesidad de satisfacerlo, como patrimonio sólo masculino. Es clave comprender que las mujeres, nacemos con la capacidad de desear y sentir placer sexual, y tenemos derecho a utilizar esa potencialidad.



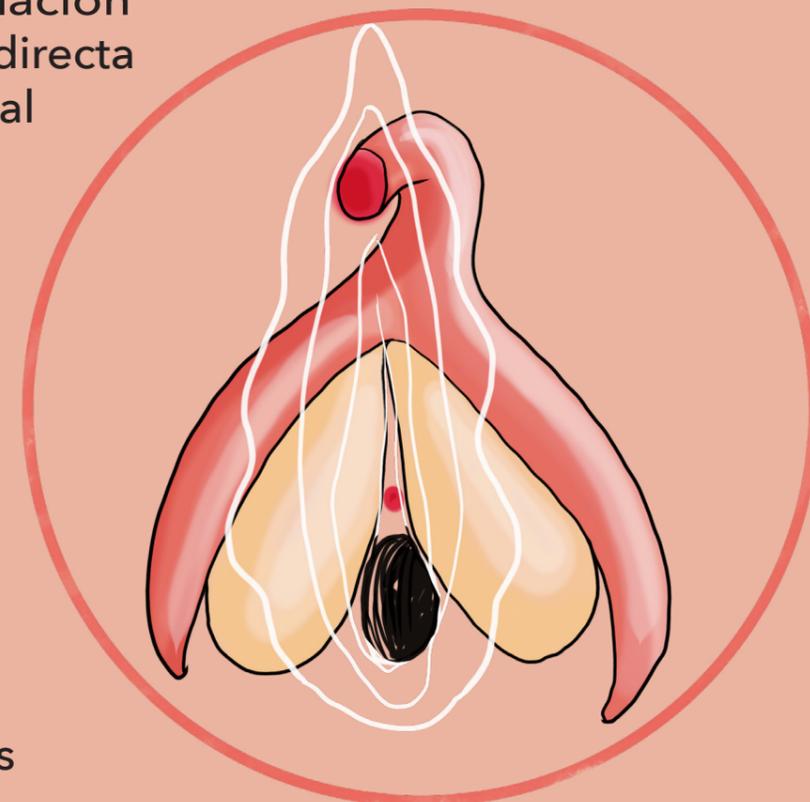
En los actos sexuales individuales o compartidos, tienen lugar una serie de cambios psicológicos, fisiológicos, vasculares y hormonales. Las respuestas sexuales son variadas de unas mujeres a otras, y de unas ocasiones a otras. Es importante que sepamos reconocer nuestras zonas erógenas y cómo queremos combinar caricias, seducción corporal, y/o diferentes formas de estimulación genital.

El sexo femenino se define socialmente a partir de órganos genitales internos (ovarios, útero, trompas de falopio y vagina), y externos (vulva compuesta por Monte de Venus, labios, clítoris y ano). Los genitales internos (destinados fundamentalmente a la reproducción), han recibido históricamente mayor atención social que los externos (implicados básicamente en la sexualidad).

El clítoris ha sido ignorado y menospreciado y se ha intentado suprimir tanto del plano físico como simbólico, mediante prácticas culturales como la mutilación genital femenina, o, a través de su ocultación moralista y su omisión en nuestro lenguaje cotidiano. Es importante romper este tabú, reconociendo el clítoris como el principal y más importante órgano de placer sexual femenino.

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

Se trata de estimulación corporal y genital, directa o indirecta, individual o compartida. Por razones culturales, la masturbación femenina ha sido reprimida y ocultada, pero puede ser un recurso para conocer mejor nuestro cuerpo e incluso abordar posibles dificultades sexuales.



Con frecuencia se idealiza el coito, asociándolo al paradigma del "sexo completo", aun cuando no siempre supone placer sexual de manera directa a algunas mujeres.

Existen diferentes prácticas sexuales no vaginales, orientadas a la estimulación del clítoris. El sexo oral o cunnilingus, el tribadismo (frote entre zonas erógenas, o entre genitales y otras partes del cuerpo), o, la utilización de juguetes sexuales. Las prácticas sexuales en ausencia de penetración no son prácticas inacabadas.

El contacto de toda nuestra piel y espacio corporal sensible constituye una práctica sexual en sí, que permite activar la sensualidad y el bienestar físico y psicológico.

La sexualidad está en nosotras desde la infancia hasta el final de nuestros días, adquiriendo características diferenciales con el tiempo. Los cambios corporales propios de la edad no extinguen el deseo de contacto, relación y placer ni siquiera en la tercera edad.

El desarrollo positivo de nuestra sexualidad depende de un entorno de apoyo que nos permita aprender a valorar y experimentar nuestro cuerpo y emociones.



POSIBLES VIOLENCIAS SEXUALES NORMALIZADAS

Las distintas formas de violencia sexual, desde las aparentemente más sutiles hasta las más extremas, forman parte de todo un abanico de violencias, cuyo último fin es controlar el cuerpo de las mujeres y su libertad de movimiento.

A pesar de que la violencia sexual está contemplada en las normativas nacionales e internacionales como una forma de violencia machista, todavía quedan muchas cosas por hacer para llegar a erradicarla.

Existen multitud de prácticas extendidas, y normalizadas en muchos casos, que atentan contra la libertad e integridad de las mujeres. Todo acto verbal o físico no consentido que incomode o violente, en el marco de las relaciones sexuales, debería ser sancionado y rechazado.

Mencionamos algunas de estas prácticas más frecuentes: piropos o acoso callejero, críticas a la forma de vestir, insistencia para la realización de prácticas sexuales incluyendo la negociación del uso del preservativo, cualquier tipo de chantaje emocional, prácticas sexuales violentas normalizadas por la pornografía, y en general, cualquier acto que carezca del consentimiento y del disfrute de todas las partes.

**NO A LOS JUICIOS
SOBRE MI FORMA
DE VESTIR**

**NO A LOS INSULTOS
MACHISTAS**

**NO AL ACOSO
CALLEJERO**

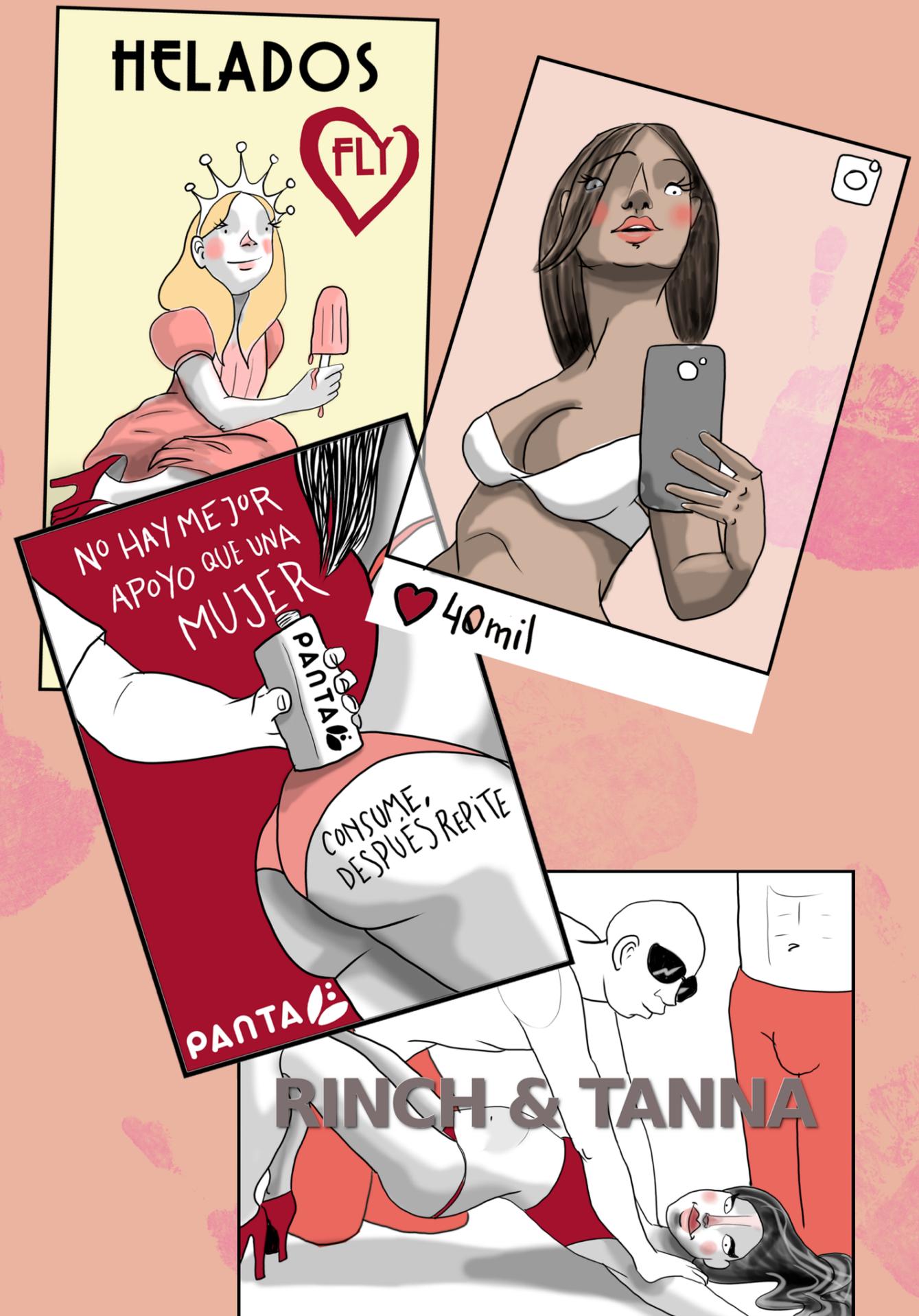


IDENTIFICAR LA HIPERSEXUALIZACIÓN DEL CUERPO DE LAS MUJERES Y LA INFLUENCIA DEL MACHISMO

En la sociedad occidental, el canon de belleza femenina que se transmite, está basado en el deseo sexual que la mujer despierta. Así, la delgadez o la moda se convierten en objetivos que todas las mujeres están obligadas a alcanzar, si quieren ser valoradas por la sociedad.

Este patrón de hipersexualización que se inicia desde niñas en la publicidad, en los medios de comunicación y en los juguetes, es un agente socializador muy potente hacia las mujeres.

Así, la hipersexualización de las niñas y de todas las mujeres en general puede entenderse como una reacción de la sociedad patriarcal, que trata de recolocar a la mujer en el modelo tradicional de dependencia del hombre, a través del mensaje: la mujer sólo tiene valor si es sexualmente deseable. Si no, desaparece.



Con la entrada de la mujer al mercado laboral, el modelo tradicional de mujer, económicamente dependiente del hombre, se reduce. Ahora la dependencia es más emocional y afectiva que económica. Los mandatos sociales hacen que la mujer pase a depender de la aprobación y valoración masculina, basada en unos parámetros que no tienen por qué ser acordes con la naturaleza femenina.

La herramienta fundamental para reducir el impacto de la hipersexualización de la mujer, es el autoanálisis y la toma de conciencia de cómo este influye en el día a día y en las pequeñas acciones.



ME QUIERO COMO SOY

Una iniciativa de: **Concejalía de Mujer, Igualdad y Diversidad
del Ayuntamiento de Pinto**

Producido por: **Amantara S. Coop. Mad.**
www.amantara.coop / [@amantara_coop](https://www.instagram.com/amantara_coop)



Ilustraciones: **Clara Luna Rodríguez**
[@claraluna_illustration](https://www.instagram.com/claraluna_illustration)

Maquetación: **Kopy Rodríguez**
[@kopy_rodriguez](https://www.instagram.com/kopy_rodriguez)

Textos y Guión: **Cristina Díaz Romero**
[@crisdiazrio](https://www.instagram.com/crisdiazrio) y
Ana M^a Palacios Orueta

Coordina: **Ana M Palacios Orueta**
[@amantara_coop](https://www.instagram.com/amantara_coop)

Pinto, Marzo de 2022



PINTO
CENTRO GEOGRÁFICO
DE LA PENÍNSULA IBÉRICA