

Las cosas del querer(se)

Guía de sexualidad para mujeres en el ámbito rural



Dialogasex

Asociación de Sexología

IDEA & CONTENIDO

Dialogasex

www.dialogasex.es

Concha Fernández Alonso

Beatriz Martín Gonzalo

Lara Herrero Barba

M^a Eugenia Martín Domínguez

Laura Santamaría Ibáñez

ARTE & DISEÑO

Laura Asensio

www.lauraasensio.com

FOTOGRAFÍA

AdobeStock

2023

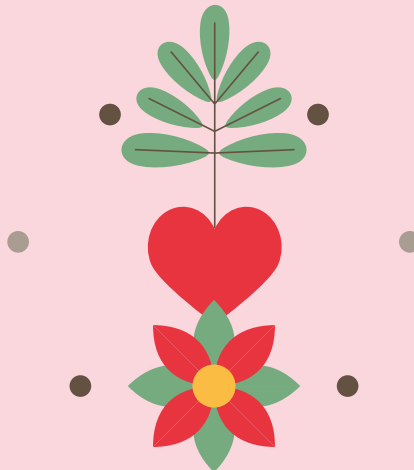
DL VA 139-2023



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID

Índice

Introducción: <i>Las cosas del querer(se)</i>	4
▶ <i>Mi cuerpo serrano</i>	6
▶ <i>La vulva es como una amapola</i>	9
▶ <i>La mujer que soy</i>	16
▶ <i>Yo disfruto, tú disfrutas, ¡todas disfrutamos!</i>	20
▶ <i>Las cosas del querer</i>	27
▶ <i>¡Vecina, no estás sola!</i>	33
Recursos: <i>¡Toma nota!</i>	41



Introducción

Las cosas del querer(se)

es una guía para dar respuesta a las inquietudes que tenemos las mujeres en diferentes aspectos relacionados con nuestra sexualidad, ya que a veces nos cuesta encontrar espacios en los que compartir y en los que informarnos.

La sexualidad de las mujeres ha permanecido en un segundo plano durante décadas, rodeada de mitos y prejuicios que aún hoy siguen invisibilizándola.

Tengas la edad que tengas, aprender juntas en torno a nuestras sexualidades puede enriquecer tu calidad de vida, tu salud sexual, tus relaciones interpersonales y tu propio autoconocimiento.

Con esta guía pretendemos que juntas aprendamos más sobre nuestros cuerpos serranos, sobre nuestras vulvas (que tanto se parecen a las amapolas), la importancia de ejercer nuestro derecho al disfrute y al placer, los buenos amores, la sororidad o la ayuda colectiva.



Fruto de la experiencia de las formaciones impartidas por Dialogasex a mujeres en diferentes localidades de la provincia de Valladolid hemos querido plasmar las dudas, reflexiones y aprendizajes que nos habéis ido transmitiendo a lo largo de las mismas en esta guía.

Si a lo largo de su lectura te surgen dudas o necesitas ayuda, puedes encontrarnos en redes sociales **@dialogasex** o en **www.dialogasex.es**

¡Vecinas, esta guía es para nosotras!



Las cosas del querer(se)

Mi cuerpo serrano

Tu cuerpo es único, valioso y diferente.

Si conoces cómo es y los cambios que se van produciendo de manera natural en él, evitarás situaciones desagradables fruto del desconocimiento en torno a, por ejemplo, las diferencias en el flujo vaginal, la cantidad de sangrado en la menstruación, las mamas, el vello púbico, los cambios en el embarazo, la menopausia...

Las mujeres recibimos mucha presión sobre cómo debe ser nuestro cuerpo, cómo tenemos que cortarnos el pelo, la talla que deberíamos tener, la cantidad de piel que podemos mostrar y la que no. Internet y los medios de comunicación muestran sin cesar contenidos que te dicen cómo posar para parecer más delgada o cómo manejar Photoshop para eliminar tu celulitis y que nadie la vea.



¿Alguna vez te has comparado con la mujer que salía en un anuncio, en un videoclip o en una serie de televisión?

Seguro que ya conoces algunas de las consecuencias de no aceptar tu cuerpo: malestar psicológico y/o físico, uso obsesivo de filtros en redes sociales... Pero la cosa no se queda solo ahí, y es que la falta de aceptación también afecta en el terreno del placer. Muchas mujeres solo se permiten mantener relaciones sexuales con la luz apagada o sin quitarse la ropa por completo. A otras les produce una pérdida del deseo sexual y, por ende, una disminución de la frecuencia con la que mantienen relaciones sexuales. Esto es así porque la mente deja de focalizarse en aquellos elementos que producen

excitación para centrarse en lo que se piensa negativamente sobre el físico; lo que, en ocasiones, puede generar dificultades como falta de lubricación e imposibilidad para alcanzar el orgasmo. En este sentido, las personas con una autopercepción negativa sobre su físico son más propensas a preocuparse por cómo les percibe su pareja. Y esto puede producir ansiedad e incluso convertirse en un motivo de disputa. Por el contrario, tener una autopercepción positiva de la imagen corporal, potencia la autoconfianza que, a su vez, favorece la comunicación y el deseo.

Aceptarnos y valorarnos ayudará a fomentar nuestra seguridad y confianza en la relación con nuestro cuerpo y con otros cuerpos.



Cositas para trabajar(me)

Ahora que ya sabes que la autoestima respecto a tu imagen influye en tu sexualidad, ¿qué puedes hacer si sigues sin aceptar tu cuerpo serrano? Un buen ejercicio para trabajarlo es que te dediques tiempo sin más pretensión que disfrutar de ti misma. Por ejemplo, date un baño relajante y disfruta aplicándote jabón suavemente con la mano mientras recorres todo tu cuerpo. Después, párate a observarlo, descubriendo detalles agradables, mímalos con unas caricias y concéntrate en las sensaciones placenteras experimentadas. Toma conciencia de las partes que te gustan. Después de observarte detenidamente en el espejo, sin juzgarte, puedes coger un boli y un papel y regalarte dos cartas: una de piropos y otra de disculpas hacia una parte de tu cuerpo que hayas descuidado porque no te gustaba. Por último, puedes centrarte en dicha parte y pensar en lo que te aporta en tu día a día, en qué te permite hacer y en cómo siente una caricia, un roce o un mimo. Siempre es buen momento para que te reconcilies con cada centímetro de tu piel, ¡a por ello, no estás sola!

» Te recomendamos
la lectura de este artículo
de **S Moda - El País**



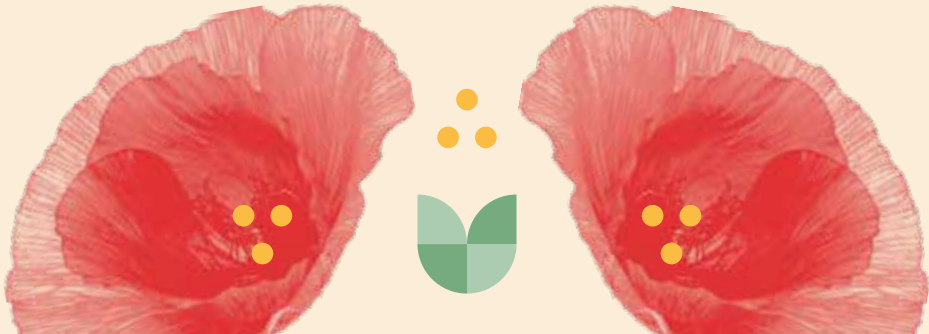
La vulva es como una amapola

Para conocer nuestros genitales, podemos coger un espejo y colocarnos en cuclillas.

Tienes ante ti la parte externa: la vulva, recubierta de vello púbico, que tiene una función protectora frente al roce de la ropa e infecciones. Retirarlo totalmente aumenta el riesgo de contraer algunas.

¡El vello es bello!

La parte que está entre la entrada de la vagina y el ano se llama periné. Verás los labios externos, y al separarlos, otros repliegues que se unen en la parte superior del glande del clítoris, son los labios internos (en muchos casos son más grandes que los externos). Al separarlos verás un espacio en el que nos encontramos el meato urinario (por donde sale la orina) y la entrada de la vagina (por donde sale la sangre de la menstruación y el flujo vaginal). Además, nos encontramos las glándulas vestibulares, que poseen un conducto que segrega una sustancia para lubricar la vagina en el momento de la excitación.



La Vulva



MONTE DE VENUS



GLANDE DEL CLÍTORIS

CLÍTORIS

LABIOS EXTERNOS

URETRA

LABIOS INTERNOS

GLÁNDULAS VESTIBULARES

ENTRADA VAGINAL

*
ANO

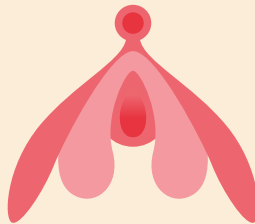
PERINÉ

La vulva es como una amapola

Con tranquilidad, puedes explorar tu vagina introduciendo un dedo limpio. Internamente sus paredes se separan en la excitación o en el parto. Es importante saber esto si practicas la penetración o utilizas juguetería erótica, ya que la vagina necesita un tiempo continuado de placer para prepararse y que esta práctica no sea dolorosa. Si introduces un poco más al fondo tus dedos, podrás tocar una zona de consistencia similar a la punta de la nariz. Es el cuello del útero o cérvix, la parte del útero que desemboca en la vagina.

Internamente, todo esto está sustentado por unos músculos, a los que llamamos suelo pélvico. Para mantenerlo sano es conveniente evitar: el estreñimiento, hacer esfuerzos al defecar o que aumenten la presión del abdomen hacia abajo... Puedes pedir un examen de suelo pélvico a tu matrona o a un/a fisioterapeuta especializado.

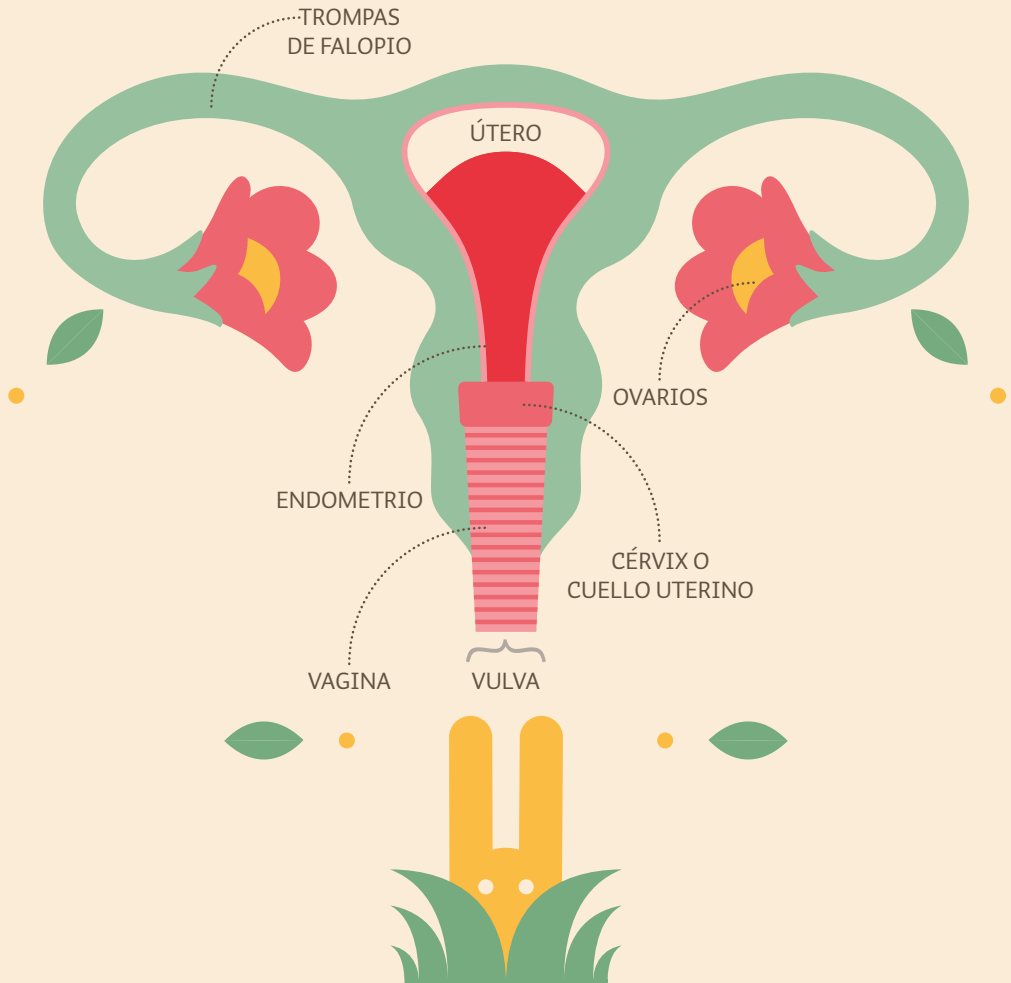
El clítoris



Aquí tenemos al clítoris con su glánde, su única función es generar placer. Es eréctil y tiene más de ocho mil terminaciones nerviosas. En su totalidad (por la parte externa e interna), mide entre ocho y doce centímetros de largo y unos seis de ancho. Durante la excitación sexual se llena de sangre, se erecta y se vuelve más sensible. El clítoris y el pene son similares en estructura y funcionamiento. Para muchas mujeres es la zona que más gusto les da de su vulva y con la que pueden alcanzar el orgasmo.

La vulva es como una amapola

Órganos genitales internos



El flujo vaginal

Es un fluido de consistencia y color variable que sale por tu vagina y puede quedarse en tu ropa interior. Éste mantiene sanos los tejidos de la vagina, lubrica, limpia y protege de infecciones. El flujo varía de unas mujeres a otras y también en función de la fase del ciclo menstrual en la que estés. Si te encuentras en la premenopausia o menopausia posiblemente disminuya.

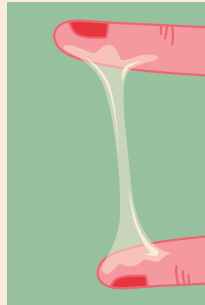
El flujo durante el ciclo menstrual puede darte pistas sobre en qué fase te encuentras:



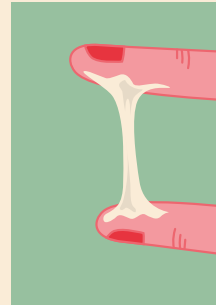
Después de la menstruación: poco fértil. Aspecto seco, denso, pegajoso.



Cuando se acerca la ovulación: un poco más fértil. Aspecto opaco y flexible.



Ovulación: más fértil. Aspecto similar a la clara de huevo.



Antes de la menstruación: poco fértil. Aspecto cremoso, pegajoso.

Si sientes picor, tu flujo cambia de aspecto en color, abundancia, consistencia, olor... , lo mejor es que acudas a consulta de la matrona.

La vulva es como una amapola

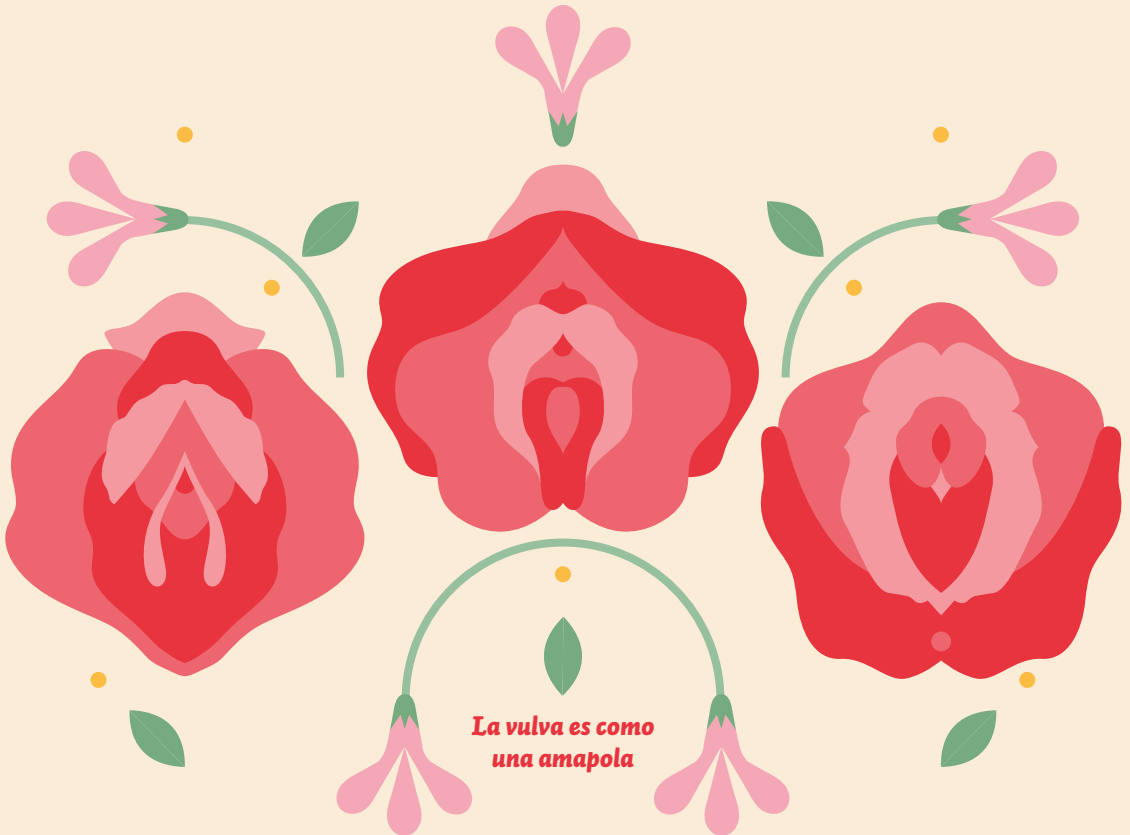


Cómo cuidar tu vulva

- ▶ Utiliza sólo agua para lavarla o, si quieres usar jabón, que sea natural (el mejor es el que hacía tu abuela).
- ▶ Evita el uso de toallitas húmedas, salvaslips y perfumes para los genitales.
- ▶ Lava tu ropa interior con detergentes naturales (o usa la pastilla de jabón natural rallándola e introduciéndola en el cajetín de detergente de tu lavadora).
- ▶ Usa ropa interior de algodón (mejor blanca, sin químicos).
- ▶ Lava tus genitales de adelante hacia atrás.
- ▶ Trata de orinar antes y después de mantener relaciones sexuales.
- ▶ No contengas la orina, acude frecuentemente al baño.
- ▶ Si decides depilar tus genitales procura no rasurarlos por completo, dejando el vello más cercano a la apertura vaginal. Recuerda que depilarse no es una obligación, sino una opción.
- ▶ Utiliza métodos para prevenir ITG (Infecciones de transmisión genital) como el preservativo (para la vagina o para el pene), la barrera de látex o los dedos de látex.
- ▶ Higieniza la copa menstrual y tus juguetes eróticos antes y después de usarlos.
- ▶ Ten presente en la consulta médica que algunos antibióticos pueden alterar la flora vaginal.
- ▶ Evita el uso de alimentos procesados o ricos en azúcares refinados para prevenir la alteración de la microbiota vaginal.

La vulva es como una amapola

Después de conocer tu vulva, estarás de acuerdo en que se parece a una amapola, con sus capas como pétalos, sus colores rosáceos y rojizos, su suavidad o su propio olor (*sí, la vulva huele, como el resto de tu cuerpo*). Y es que asemejar la vulva a un elemento de la tierra es hermoso, nos ayuda a aceptarla. Y si la aceptamos como es, nos podremos permitir sentir más placer con ella, cuidarla y protegerla.



La mujer que soy

¿Qué significa ser mujer?

¿Tiene que ver con unas determinadas características corporales, quizás con las hormonas o tal vez con tus actitudes y cómo te comportas? ¡Olvídate! Existen tantas maneras de ser mujer como mujeres en el mundo. Lo que sucede, amiga, es que vivimos en un contexto socio-cultural que nos intenta marcar lo que significa ser mujer.



Las mujeres tienen unos caracteres sexuales primarios concretos. El sexo biológico “mujer”, asignado al nacer, generalmente presenta:

	
CROMOSOMAS	XX
HORMONAS	Estrógenos/Progesterona
GÓNADAS	Ovarios
GENITALES	Vulva

Sin embargo, no se nos suele decir que tanto la categoría mujer como hombre son etiquetas porosas, pues todas las personas compartimos rasgos sexuales de uno u otro sexo. Hay mujeres que presentan a la vez características anatómicas masculinas y femeninas: pueden tener vulva y testículos, o tener genitales típicamente femeninos, pero cromosomas masculinos (XY), o también combinaciones genéticas que no se corresponden a las combinaciones XX y XY, como son las personas cuyos cromosomas son XXY o XO. Es

importante que conozcas esta realidad: la de las mujeres intersexuales, que no dejan de ser mujer por estas variaciones físicas, sino que se trata de una expresión más de la diversidad sexual humana.

Del mismo modo que ser mujer va más allá de unos cromosomas o genitales, también va más allá de sus caracteres sexuales secundarios (como el vello corporal, el timbre de la voz o la distribución de la grasa corporal). En cada mujer se van a dar estos caracteres en distinto grado, proporción o intensidad. Además, cada mujer tiene su propia sexualidad, la “vivencia subjetiva” de verse, sentirse y vivirse como mujer, cada persona con sus diferencias y singularidades. Es lo que conocemos como identidad sexual. En este aspecto, nos podemos encontrar mujeres cuya identidad sexual no se corresponde con el sexo (sus genitales) asignado al nacer, son las mujeres transexuales, y mujeres cuya identidad sexual se corresponde con el sexo asignado al nacer, son las mujeres cissexuales.



Existen mujeres que menstrúan, pero otras que no (como mujeres con la menopausia, algunas niñas en la pubertad, mujeres transexuales o mujeres que utilizan métodos anticonceptivos hormonales que inhiben la ovulación).

Tampoco se es más o menos mujer por cumplir con las expectativas que socialmente se espera sobre su comportamiento y expresión del género. Los roles y estereotipos marcan de manera sesgada e inflexible cómo ha de ser una mujer:



- En cuanto a su físico, se aceptan y valoran cuerpos depilados, bronceados, maquillados, con ropa ceñida, tacones...
- En cuanto a sus actitudes, se aceptan y valoran comportamientos dulces, sosegados, tiernos, la expresión de emociones, la dedicación de tiempo a los cuidados...
- En cuanto a su sexualidad, se acepta y valora que una mujer espere a ser conquistada, que no tome la iniciativa en sus relaciones sexuales, que no muestre su deseo en público, que se preocupe por complacer...

Cuando una mujer no cumple con estas características, muchas veces se tiende a criticarla. Pero ser mujer no tiene nada que ver con esto. Sigues siendo una mujer si no te maquillas, si te gusta la ropa ancha, si tomas la iniciativa cuando ligas, si no te depilas o si en vez de expresar tu tristeza con llanto lo haces con ira.

Así mismo, no se es más o menos mujer en función de la orientación sexual que se tenga (homosexual, bisexual, asexual o heterosexual), tampoco depende del modelo relacional que se elija (monogamia, poliamor...) o de si se opta por la soltería o la vida en pareja, vivir juntos/as o por separado, ni ser madre o no serlo.

Tener una visión rígida sobre lo que significa ser mujer o no, suele acarrear culpa y vergüenza. Para lograr bienestar, es necesario que aceptes la mujer que eres independientemente de si se parece más o menos al mandato social. Y no solo basta con aceptarse a una misma; también es necesario que aceptes el modelo de mujer de tu vecina, de tu compañera de trabajo o de la frutera de tu pueblo; porque siempre es mucho más fácil quererse a una misma cuando sientes el respaldo de otras.

¡Sororidad, qué bonito nombre tienes!



Yo disfruto, tú disfrutas, ¡todas disfrutamos!

Compañera, tienes derecho al placer, deja que te lo contemos.

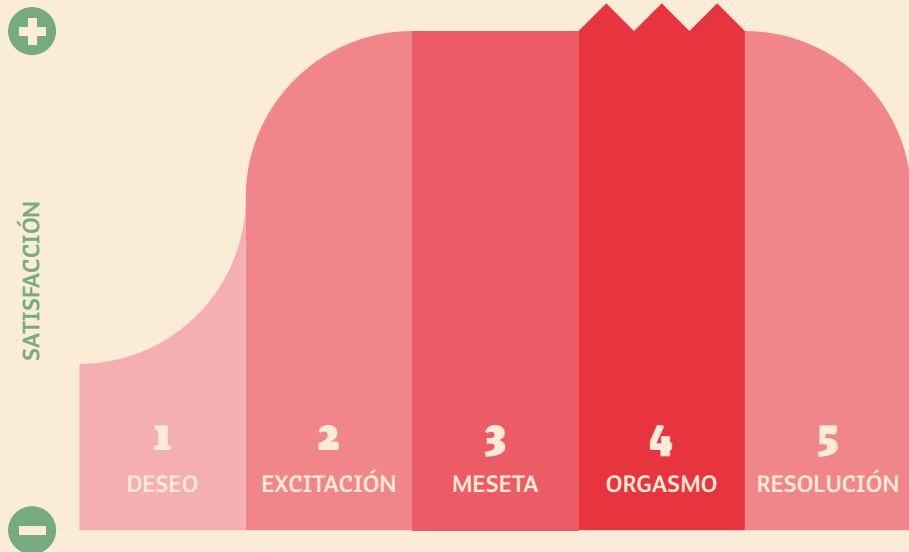
Dentro de los Derechos Sexuales, el derecho al placer sitúa a las mujeres como sujetos activos de este derecho, y a los estados como garantes del mismo, promoviendo el placer sexual en las leyes y las políticas públicas como parte fundamental de la salud sexual y el bienestar.

La Organización Mundial de Sexología define placer sexual como “la satisfacción y disfrute físico y/o psicológico derivado de experiencias eróticas compartidas o solitarias, incluidos pensamientos, fantasías, sueños, emociones y sentimientos”.



Pero, ¿qué es necesario para disfrutar y tener placer en las relaciones sexuales?

El primer paso es conocer tu cuerpo y cómo responde en un encuentro erótico, ya sea a solas o con otra persona. Esto es la Respuesta Sexual Humana, estudiada y descrita por William H. Masters y Virginia E. Johnson en los años 60 y revisada por Helen. S. Kaplan tiempo después. Según esta última, se compone de cinco fases.



¡Todas disfrutamos!

1. DESEO

Son pensamientos, emociones y sensaciones que conducen al impulso sexual, generando necesidad de buscar placer. No depende del sexo o la edad.

El deseo sexual en una relación sexual es igual de importante que el consentimiento y que el consenso.

2. EXCITACIÓN

Se caracteriza por un aumento de sensaciones placenteras que se evidencian con: lubricación y dilatación vaginal, aumento del tamaño y endurecimiento del clítoris y de los pechos, erección de los pezones, elevación del útero, retroceso del cérvix...

Para mantener la excitación es importante conocer qué estímulos físicos y mentales nos producen placer, para poder prolongarlos en el tiempo.

3. MESETA

Se caracteriza porque se mantienen e incrementan los niveles de excitación y tensión sexual.

Aumenta la respiración, la frecuencia cardíaca y la presión arterial así como la rigidez y tensión de nuestros músculos.

4. ORGASMO

Es el pico de mayor placer subjetivo que puede producirse en los genitales. Lo acompaña una serie de contracciones rítmicas de la musculatura perineal en el primer tercio externo de la vagina y, simultáneamente contracciones en el útero, el esfínter y el ano.

Su duración es variable. Sólo existe un tipo de orgasmo, que es el que se da a nivel cerebral, sin embargo, existen múltiples maneras de alcanzarlo.

Las mujeres tienen capacidad multiorgásmica, lo que significa que, después de experimentar un orgasmo, si la estimulación continúa puede experimentarse otro sin necesidad de parar, a diferencia de los hombres.

5. RESOLUCIÓN

Se caracteriza por la deshinchazón genital y el retorno del organismo al estado previo.

A nivel psíquico se obtiene una peculiar sensación de bienestar y relajación.



¡Todas disfrutamos!

Una vez conozcas cómo es tu propia respuesta sexual, es importante que descubras qué cosas te gustan y cuáles no. Es mucho más sencillo averiguarlo a solas (libres de presión, miradas ajenas, la responsabilidad del placer de la otra persona...) para después poder comunicarlo en compañía. Se trata de que descubras cuál es tu modelo de goce y disfrute.

En el mundo que nos rodea, el modelo de goce más frecuente es aquel que se centra en tres cuestiones: los genitales como protagonistas del encuentro, el coito como la práctica por excelencia y el orgasmo como la meta a conseguir.

Sin embargo, este patrón no siempre sale bien y no encaja en las preferencias de todas las personas. De la misma manera que con alguna persona puede servirte y con otras no, en un determinado encuentro puede resultarte placentero, pero en otros no. Puedes pensar qué zonas erógenas te conducen a experimentar placer más allá de los genitales; qué prácticas sexuales te hacen disfrutar más allá del coito; y qué placeres te gusta experimentar más allá de los orgasmos. Cuantas más opciones te permitas contemplar, mayores posibilidades de disfrute tendrás a tu disposición.



¡Todas disfrutamos!

Las mujeres vivimos una serie de condicionantes para ejercer el derecho al placer como son:

- ▶ Desconocimiento de nuestro cuerpo y de la fisiología del placer.
- ▶ Dificultades para aceptar nuestro cuerpo y la apariencia de nuestros genitales.
- ▶ Modelo de goce hegemónico donde los roles y los estereotipos de género asignan a las mujeres un papel de objetos de deseo (sujetos para complacer) y a los hombres un papel de sujetos activos de deseo (sujetos con derecho al placer).
- ▶ La presión por una respuesta sexual rígida: tener que llegar al orgasmo, ser multiorgásmica, tener eyaculaciones femeninas, etc.
- ▶ Vergüenza por parte de las mujeres a la hora de expresar sus deseos, fruto de los estereotipos de género.
- ▶ Desidia a tener encuentros eróticos que sabemos cómo van a acabar.
- ▶ Miedo a que tu pareja sexual te solicite prácticas que no quieres realizar y/o no tengas herramientas para decir que no, a un embarazo no deseado, a sufrir violencia sexual, al qué dirán...
- ▶ Miedo a que la cita de una noche no salga bien.

¡Todas disfrutamos!

Todos estos condicionantes van a dar lugar a lo que Paola Damonti nombró como “brecha orgásmica”, es decir, las mujeres tienen menos orgasmos, llegando muchas veces a fingir los mismos.

Además de tener en cuenta cómo responde tu cuerpo en una relación sexual, descubrir tu modelo de goce y las posibles circunstancias que condicionan tu placer, es fundamental que practiques la comunicación. Nadie nace sabiendo, así que tu pareja sexual tampoco. Es por ello que si les comunicas qué te

gusta, cómo y cuándo, es más probable que tu placer esté cuidado y atendido. También es necesario establecer límites frente a prácticas que no quieras llevar a cabo, límites en cuanto al uso de métodos anticonceptivos o límites respecto a los deseos de la(s) otra(s) persona(s). De la misma manera, también será necesario conocer las preferencias y límites ajenos y respetarlos. A veces vamos descubriendo con otra persona lo que nos gusta y nos da placer, pero también nuestro modelo de goce puede ir cambiando a lo largo de la vida.



¡Todas disfrutamos!

CLAVES PARA TU PROPIO DISFRUTE

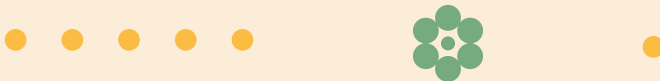
o para el de tus amigas:

- ▶ Dedicarnos tiempo para el placer.
- ▶ Conocer y aceptar nuestros cuerpos y genitales.
- ▶ Autoexplorarnos, tocarnos, mirarnos.
- ▶ Conocer nuestra respuesta sexual.
- ▶ Expresar y comunicar nuestros deseos y fantasías.
- ▶ Construir nuestro propio mapa del placer.
- ▶ Respetarnos, protegernos y cuidarnos mutuamente.
- ▶ Cuestionar lo que tengo que desear frente a lo que deseo.
- ▶ Sentirnos seguras en las relaciones eróticas.
- ▶ Permitirnos la posibilidad de incorporar juguetería erótica.

¡Ahora vas y lo cascás! ¡Que se entere todo el mundo!

Como dice Ana Requena,

Si no hay placer, no es nuestra revolución.



¡Todas disfrutamos!

Las cosas del querer

El amor está en boca de todos/as.

Las razones por las que nos genera tanto interés son muchas, pero podemos destacar una: Todas las personas tenemos una necesidad natural de relacionarnos, lo hacemos de manera instintiva desde que somos bebés hasta el final de nuestra vida.

Además, continuamente nos encontramos con libros y películas que hablan sobre el amor. Seguramente todas nos sepamos de memoria alguna que otra canción romántica, hablando de las “mariposas en el estómago” o, por el contrario, de los desamores. Toda esta charla alrededor de “lo que es el amor” cala en nosotras, a veces para bien, pero a veces también para mal.

Las relaciones de pareja incluyen experiencias tan bonitas como compartir deseos, ilusiones o intimidad, utilizar nuestro cuerpo para mostrar cariño y sentir placer, en definitiva, abrirnos a las demás personas para que formen parte de nuestra vida.





Esto no siempre es fácil, a veces surgen diferencias y conflictos, ya que todas las personas somos y sentimos de manera diferente. En estas situaciones sigue siendo importante que nos cuidemos, por lo que os proponemos 7 principios* para establecer relaciones sanas e igualitarias.

1

IGUALDAD

Que nadie se sienta ni más ni menos.

Mi palabra y la de mi pareja tienen el mismo valor.

2

CONSENTIMIENTO Y LIBERTAD DE DECISIÓN

Tenemos derecho a decir lo que queremos y lo que no.

Me siento segura para decir que no a lo que propone mi pareja, porque sé que va a respetarlo.

3

SINCERIDAD

Comunicar claramente a la otra persona lo que sentimos, deseamos, pensamos o esperamos de la relación. No significa que renunciemos a nuestro mundo privado, sino que permite que nos entendamos.

No utilizo el engaño o la manipulación en mis relaciones.

Tengo derecho a que las personas con las que me relaciono sean sinceras conmigo.

* Extraído y adaptado del documento “Ética relacional” de Sexpresan (Colectivo Harimaguada)

Las cosas del querer



4

PLACER COMPARTIDO

El placer propio y de nuestra pareja son igual de importantes.

*Aunque cada uno/a nos ocupamos de nuestro propio placer,
tenemos en cuenta el placer de la otra persona.*

5

RESPONSABILIDADES COMPARTIDAS

Igual que se comparten los placeres, también se comparten las responsabilidades, como planificar ratos compartidos, tareas del hogar, el cuidado de la familia, etc.

Una relación requiere corresponsabilidad a todos los niveles.

6

COMPROMISO CON EL SEXO SEGURO

La sexualidad es una fuente de placer y salud, pero cuando no prevenimos riesgos también puede convertirse en motivo de conflicto y malestar. Es importante que todas las personas implicadas en una relación sexual se comprometan a cuidarse.

*Para poder disfrutar plenamente de nuestras relaciones sexuales,
hemos de conocer sus consecuencias y cómo prevenir las que no deseamos.*

7

DESVINCULACIÓN LIBRE

Igual que tenemos derecho a empezar relaciones, también a terminarlas, una relación que se acaba no es un fracaso si no una oportunidad para nuevas vivencias. En estas situaciones es importante validar los sentimientos de todas las partes.

Aunque se acabe una relación amorosa puede continuar una gran amistad.

Las cosas del querer(se)

Las relaciones de pareja son una elección libre y mientras haya consenso y respeto, es decisión tuya como las vayas a gestionar. Para poder vivir tus relaciones de una forma saludable y satisfactoria sí que necesitas que haya algunos puntos de partida importantes, como respeto mutuo, escucha activa, comprensión, empatía, cuidados, etc.

Las relaciones que tenemos no surgen “de la nada”, sino que las vamos cultivando y poco a poco vamos creando algo en común. Para que el cultivo germine, todas las partes han de trabajar en su mantenimiento. La parcela de intimidad de cada persona en su relación con otra u otras va a requerir tiempos y espacios de calidad diferentes, que además tendrán que ponerse en común mediante acuerdos equitativos e igualitarios.

Has de tener en cuenta que tu parcela tiene muchas hectáreas. La más grande la ocupas tú, pero también puede existir un terreno para las amistades, otro para el ocio, otro para la pareja o el trabajo... Si la pareja ocupa la mayor parte de tu propia parcela, puede que otras cuestiones como las aficiones o la familia se debiliten. Además, si dependes demasiado de la pareja, va a ser mucho más difícil desvincularse de ella en caso de desearlo algún día.



Las cosas del querer(se)

Hasta ahora hemos hablado de cuando tenemos pareja,
pero ¿y si no la tenemos? ¿y si no la queremos? ¿es algo malo?

Estar soltera es tan buena decisión como tener pareja.

Quizás quieres dedicar tu tiempo a otras cosas, porque nuestras prioridades no tienen por qué ser las relaciones románticas. A veces la soltería ocurre por las circunstancias en las que nos encontramos. Hay muchos aspectos de nuestra vida que necesitan de nuestra atención y que en ocasiones nos impiden estar pendientes de nosotras mismas o incluso comprometernos en una relación de pareja.

Cuando nos acercamos a otras personas con la posibilidad de entablar una relación, a veces sentimos que no encajamos, en esos casos es mejor tomar otro camino, porque lo importante es sentirnos seguras y felices con nosotras mismas.

Puede que hayas tenido una pareja sentimental pero la relación terminase. Tanto si ocurrió por una ruptura o por el fallecimiento de tu pareja, que un vínculo se termine es una pérdida a la que tardaremos tiempo en acostumbrarnos y así “recolocar” nuestra vida. Esto no es algo malo, porque significa que esa persona ha ocupado un papel importante y ha dejado su huella en ti (en forma de recuerdos, sensaciones o aprendizajes). Después de esto, algunas personas querrán tener pareja y otras no. “Rehacer nuestra vida” tiene muy poco que ver con comenzar una relación romántica y mucho con cuidarnos y atender a lo que necesitamos en cada momento.



Las cosas del querer(se)

También puede ocurrir que no te interesen las relaciones de pareja en absoluto, ¡genial! Esto nos da mucho espacio para conocernos y dedicarnos tiempo a nosotras mismas. Somos quien pasa más tiempo en nuestra propia compañía, pero a veces no nos dedicamos suficiente atención. Más que medias naranjas, todas las personas somos naranjas enteras y decidimos con quiénes pasamos nuestro tiempo.

Nuestra felicidad no depende de tener pareja o no.

Además, tenemos que recordar que estar soltera no es lo mismo que estar sola. Que no haya una pareja romántica no significa que no tengamos otras relaciones importantes en nuestra vida que nos puedan aportar felicidad, cariño y cuidados.

Y, por último, nos queda hablar de una relación fundamental:

¡La relación contigo misma!

Esta también la construyes día a día con las cosas que te dices sobre ti, respetando tus gustos, tus aspiraciones, mimándote cuando estás triste, permitiéndote descansar cuando lo necesitas, haciendo cosas que te dan felicidad, o no haciéndolas.

Tú eres tu relación más importante.

EL AMOR SE RIEGA TODOS LOS DÍAS



Las cosas del querer(se)

¡Vecina, no estás sola!

Violencia de género

Hemos hablado bastante sobre cómo son las relaciones sanas, que nos hacen bien, pero, ¿qué ocurre cuando estamos en una relación de violencia?

Podemos pensar que nos daríamos cuenta inmediatamente en caso de vivir este tipo de situaciones, pero la verdad es que, en ocasiones, es muy difícil saber que algo nos hace daño cuando estamos metidas de lleno en ello (a veces las personas a nuestro alrededor se dan cuenta mucho antes que nosotras). Esto ocurre porque la violencia en las relaciones no suele empezar de repente, sino que va apareciendo poco a poco, con actitudes confusas, a veces parece que nos quieren y a veces que no, incluso que nos odian. También suelen aparecer actitudes que conseguimos justificar, buscando una explicación para restarles importancia.



Además, en este tipo de relaciones no solo encontramos momentos malos, sino también momentos en los que la persona que ejerce violencia se comporta especialmente bien: pide perdón, asegura que no volverá a pasar, muestra afecto, etc.

ESPIRAL DE LA VIOLENCIA DE LEONORE E. WALKER:



¡Vecina, no estás sola!



Cuando ejercen violencia sobre nosotras, nos van haciendo cada vez más pequeñas: Nos sentimos cada vez peor, no creemos que nuestras opiniones valgan, tenemos miedo de lo que nuestra pareja pueda decir o hacer... Es posible que poco a poco vayamos dejando de hacer cosas que nos gustan, de hablar con personas que queremos o que nuestra pareja nos haga sentir que no conseguimos hacer nada bien. Y este sentimiento muchas veces dificulta el que seamos capaces de pedir ayuda para poder salir de esa relación.

Esta violencia puede tomar diferentes formas, aunque es común que aparezca más de una a la vez:

VIOLENCIA FÍSICA

Hacer daño en cualquier parte del cuerpo: Pegar, morder, quemar, empujar, estrangular, retorcer el brazo, etc.

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Te controla, te humilla o menosprecia, no respeta tu intimidad, te sientes intimidada cuando discutís, impide que veas a otras personas importantes de tu vida, te amenaza con su fuerza física o te muestra que podría hacerte daño si quisiera...

VIOLENCIA SEXUAL

Acceso al cuerpo sin consentimiento.

En el siguiente apartado profundizaremos sobre este tema.

¡Vecina, no estás sola!



VIOLENCIA ECONÓMICA

Impide que trabajes fuera de la casa o que tú puedas controlar los gastos familiares.

VIOLENCIA VICARIA

Utiliza a tus hijos/as para hacerte daño: te humilla delante de ellos/as, les agrede, amenaza con quitártelos o, incluso, llega a matarlos para causarte sufrimiento.

VIOLENCIA SIMBÓLICA

Cuando te obligan a llevar tacones, minifalda o maquillaje en un puesto de trabajo, pero tus compañeros hombres no tienen código de vestimenta. Cuando ves una imagen de las mujeres sexista, de sumisión e inferioridad en medios de comunicación. Cuando la publicidad te invita a pensar que tu cuerpo no está bien como está si no cumple un determinado modelo de belleza. Cuando te menosprecian por ser mujer con comentarios sexistas.

¡Vecina, no estás sola!

A veces, pensamos que esto solo les ocurre a determinadas personas que cumplen ciertas características. Pero la realidad es que esto puede ocurrirle a cualquier persona porque la violencia no es culpa de quien la sufre, sino de quien la ejerce. Si estás en una situación de violencia no es porque tú hayas hecho nada mal, es porque te has encontrado a una persona que te hace daño y ejerce poder sobre ti. Nadie merece vivir estas violencias.

Si te encuentras en una situación de violencia de género es importante pedir ayuda, puedes hacerlo en cualquiera de los recursos que aparecen al final de esta guía. Por otro lado, es posible que conozcas a alguna mujer que se encuentra en esta situación, en tal caso, puedes empezar por:



- Escuchar atentamente lo que tiene que decir.
- Respetar sus silencios o ausencias.
- Tener una actitud de empatía.
- No cuestionar lo que te cuenta.
- Mostrar tu apoyo, haciéndole ver que no está sola.
- Explicarle con ternura que no se merece ese maltrato.
- Para, finalmente, animarla a buscar ayuda en los recursos que te presentamos al final de esta guía.

Puede que al principio no vea lo que le estamos diciendo (recordemos que es difícil hacerlo cuando estás dentro), pero cada persona tiene su proceso. En cualquier caso, pasar por una situación difícil acompañada es mucho mejor que hacerlo sola, así que podemos seguir mostrando apoyo, aunque nuestra amiga no pueda salir de esa relación por ahora. Cuando pueda, será bueno que sigamos estando ahí.

¡Vecina, no estás sola!

VIOLENCIA SEXUAL

La violencia sexual puede darse tanto dentro como fuera de las parejas.

Estos son algunos ejemplos:

- ▶ Que alguien use la fuerza, la manipulación, la intimidación, el chantaje... para tener relaciones sexuales contigo sin que tú quieras.
- ▶ Que alguien toque una zona íntima de tu cuerpo sin tu permiso.
- ▶ Que alguien te muestre una zona íntima de su cuerpo sin tu permiso.
- ▶ Que alguien te haga comentarios o insinuaciones sexuales no deseadas.
- ▶ Que alguien se aproveche de tu sexualidad para obtener beneficio económico.
- ▶ Incumplir los acuerdos a los que se habían llegado para tener esa relación. Por ejemplo, quitarse el preservativo a mitad de la relación sexual sin permiso.
- ▶ Chantajear con difundir fotos o videos sexuales o difundirlos. Ten en cuenta que la sextorsión (chantaje) y la pornovenganza (difusión) son delitos.
- ▶ Que alguien anule tu voluntad con sustancias químicas, drogas y/o alcohol.

Es especialmente complicado darse cuenta de que hemos sufrido violencia sexual cuando quien la ejerce es nuestra pareja. Tener pareja no significa que tengamos que estar siempre dispuestas a mantener relaciones sexuales con esa persona. Es importante que tengamos claro que, aunque alguien sea nuestra pareja tenemos el derecho a decir “no” y a que ese “no” sea respetado, y a llegar a acuerdos en los que se respete lo que queremos hacer y cómo (por ejemplo, si no queremos que nuestra pareja nos toque una parte concreta del cuerpo o si no queremos hacer una práctica erótica concreta, tenemos derecho a comunicarlo y que así sea). De la misma manera, también tenemos derecho a expresar nuestros deseos, pero nuestra pareja nos puede decir que no, así que solo podrán llevarse a la realidad los deseos que sean compatibles con los deseos de la otra persona.

¡Vecina, no estás sola!

Es importante que tengamos en cuenta que vivir cualquier tipo de violencia sexual no va a ser más o menos grave en función de cómo reaccione la víctima ante ellas.

Para asegurarnos de que nuestras relaciones están libres de violencia sexual es necesario que estén presentes los siguientes tres aspectos fundamentales:

EL DESEO

Ganas o motivación de hacer algo, en este caso, tener una relación sexual. Tiene que estar antes (pensando en qué vamos a hacer, nos notamos con ganas), durante (mientras ocurre la acción, nos gusta) y después (cuando pensamos en ello, sentimos bienestar y satisfacción).

EL CONSENTIMIENTO

Se refiere al aceptar tener esa relación sexual. Solamente vale cuando el “sí” se ha dado de manera libre, es decir, con la misma posibilidad de decir “no”. Además, el consentimiento se puede retirar en cualquier momento, no es una “carta blanca” a hacer lo que sea, sino que podemos retirarlo cuando nos dejamos de sentir a gusto.

EL CONSENSO

Como hay un montón de prácticas eróticas y cada persona va a tener unos gustos diferentes, hay que llegar a acuerdos.

Las maneras en las que puede darse la violencia sexual son muy numerosas. En esta guía te hemos explicado algunas, pero sería imposible nombrar todas las situaciones que se pueden dar. Por tanto, lo importante es saber que las relaciones sexuales y lo que se hace en ellas, debe surgir desde la libertad para decidir tanto lo que queremos, como lo que no.

En resumen, tener relaciones sexuales o realizar alguna práctica concreta dentro de ellas no es obligatorio para nadie. Las relaciones sexuales se basan en deseos, no en necesidades. Tal y como comentamos en capítulos anteriores,

*vivir la sexualidad desde el placer es un derecho
¿te parece que se respeta cuando se ejerce violencia sexual?*



*A veces tienes que olvidar lo que sientes
y recordar lo que mereces.*

FRIDA KAHLO

¡Vecina, no estás sola!

¡Toma nota!

Recursos para tu bienestar

La consulta con la matrona

La matrona es la profesional sanitaria de referencia para el acompañamiento de la mujer en lo relativo a su salud sexual y reproductiva. Por tanto, comprende varias áreas de cuidados en las diferentes etapas de la vida.



¿En qué casos es útil la matrona?

- Si quieres tener un hijo/a, en el embarazo, en el parto y postparto:
 - » Puedes acudir antes de un embarazo para consultar recomendaciones.
 - » Puedes acudir a sesiones de Educación Prenatal para abordar el parto de la mejor manera posible.
 - » Una matrona puede acompañarte en el paritorio para establecer el plan de parto, informarte y ofrecerte seguridad.
 - » Durante el postparto la matrona podrá atenderte en consulta o a través de talleres con otras madres.
 - » Acompañamiento en la crianza durante los primeros meses del recién nacido para favorecer el vínculo y la seguridad a través de masaje infantil.



- En la adolescencia:
 - » Para resolver dudas sobre tu sexualidad, sobre la menstruación y el uso de productos menstruales.
 - » Para recibir asesoramiento sobre métodos anticonceptivos e ITG (infecciones de transmisión genital).
- Para beneficiarte del Programa de Prevención del cáncer de cuello de útero o de cérvix a través de revisiones entre los 25 y 65 años.
- Si quieres realizarte una mamografía preventiva: a partir de los 45 años.
- Si crees tener una ITG o presentas síntomas genitales como: picor, ardor, dolor, verrugas, si tus genitales están rojos o presentan cambios o si segregas flujo vaginal anormal.
- Si estás en la etapa de climaterio o menopausia: Para acompañarte en el proceso e informarte sobre los cambios fisiológicos que pueden sucederte.
- En cualquier momento de tu vida si tienes molestias en tu zona perineal o sensación de peso en esta zona (la matrona podrá valorarte el suelo pélvico de nuevo).

¡Toma nota!

¿Cómo es la visita con la matrona?

La matrona se presentará y revisará tu historia. Si lo necesitas, te realizará una exploración ginecológica, explicándote el proceso para que estés tranquila. Puedes pedirle un espejo para ver tus genitales y mejorar tu autopercepción y tu autoconocimiento (puede ayudarte a superar dudas, dificultades y/o miedos por desconocimiento). Para poder explorarte, te pedirá que te coloques tumbada en una camilla ginecológica, desnuda de cintura para abajo y con las piernas flexionadas, apoyando los pies en los estribos de la camilla. Es importante que estés tranquila y con el periné relajado. Si fuera necesario, realizará la toma de una citología y del flujo utilizando un espéculo. El uso de esta herramienta no debe ser doloroso.



¡Pon una matrona en tu vida!

Puedes acudir a la matrón/a en todos los Centros de Salud. Al igual que dispones de médico/a y enfermero/a de referencia, también dispones de un/a matrón/a. De los 16 años en adelante puedes pedir cita con ella.

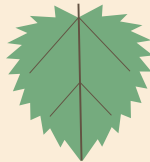
¡Toma nota!

La consulta sexológica

Las/os sexólogas/os son profesionales que estudian la sexualidad humana y promueven el ejercicio de los Derechos Sexuales, a través de: Educación sexual, asesoramiento y terapia sexológica y de pareja, investigación y divulgación.

¿En qué casos es útil la consulta sexológica?

- ▶ Falta o disminución del deseo sexual.
- ▶ Dolor genital durante la penetración.
- ▶ Imposibilidad de practicar la penetración vaginal o anal, así como la imposibilidad de introducir en la vagina un espéculo, un tampón, la copa menstrual, un dedo...
- ▶ Imposibilidad o dificultad para alcanzar orgasmos.
- ▶ Cuestiones relacionadas con determinadas prácticas eróticas o fetiches socialmente poco aceptados.
- ▶ Conflictos a la hora de mantener relaciones no convencionales y no monógamas.
- ▶ Dudas asociadas con la identidad y la orientación del deseo sexual.
- ▶ Conflictos de pareja como: celos, infidelidad, relaciones tóxicas, mala comunicación, dependencia emocional, desvinculación ética...



¡Toma nota!

¿Cómo es la visita a la consulta sexológica?

Lo primero que hará el/la sexólogo/a será presentarse, crear un clima de confianza, preservando siempre la privacidad y te explicará en qué consiste el asesoramiento o la terapia sexológica y/o de pareja. En la primera consulta tratará de recopilar toda la información necesaria para planificar un procedimiento de trabajo concreto de cara a buscar mejoras. Suelen ofrecerse recomendaciones y tareas para que practiques entre sesión y sesión; por lo que los resultados obtenidos tendrán que ver con el grado de implicación y responsabilidad que tengas. Siempre pondrá a tu disposición una serie de herramientas de autoconocimiento, aceptación, enriquecimiento erótico y, si fuera necesario, herramientas para el establecimiento o mantenimiento de relaciones sanas e igualitarias. También puede derivarte con otros/as profesionales como psicólogos/as, servicios de atención primaria (matrona), servicios de atención a víctimas de violencia de género en general o de violencia sexual en particular, fisioterapeutas de suelo pélvico...

¿Dónde acudir?

Por desgracia, hay muy pocos/as profesionales en la zona rural, por lo que seguramente, la consulta online sea la opción más factible para ti. Las consultas son privadas, puesto que no hay especialistas en la Sanidad Pública. Esto significa que acudir a consulta te supondrá un coste. Sin embargo, antes de acudir, puedes asesorarte en diferentes servicios gratuitos, como son la Asesoría Sexológica de Dialogasex o en el servicio de información sobre sexualidad de Sanidad de la Junta de Castilla y León. En ambos servicios podrán derivarte con diferentes profesionales, si es lo que necesitas.

Asesoría Sexológica de Dialogasex

629 018 309
dialogasex@gmail.com

Sanidad de la Junta de Castilla y León

900 10 44 13
infosexualidad@jcy.es

¡Toma nota!

Enlaces

Te recomendamos que visites estos links en internet.



Guía sobre sexualidad
Despeja tus dudas
DIALOGASEX, 2018



Guía de prevención de violencias
Ponle cara a tu deseo. Propuestas para relaciones en igualdad
DIALOGASEX, 2018

Detección de cáncer de
cuello de útero



Detección del cáncer
de mama

Menstruación
(Familia y salud, Asociación
española de pediatría)



Ética relacional
Sexpresan - Harimaguada

APP móviles prácticas para tu ciclo menstrual
(Familia y salud, Asociación
española de pediatría)



De izq. a dcha.:
» **Lunar APP**
» **Womanlog APP**
» **Calendario menstrual y ciclo APP**

¡Toma nota!

Libros

- ▶ *Ama tu sexo* de María Esclapez. Ed: Bruguera, 2020.
- ▶ *Deseo* de Sylvia de Bejar. Ed: Planeta, 2011.
- ▶ *El libro de la vagina* de Nina Broch. Ed: Grijalbo, 2017.
- ▶ *Encantada de conocerte* de Cristina Callao. Ed: Planeta, 2021.
- ▶ *Feminismo vibrante. Si no hay placer no es nuestra revolución* de Ana Requena. Roca Editorial de libros, 2020.
- ▶ *La Brecha Orgásmica* de Paola Damonti. Ed: Katakra Liburuak, 2000.
- ▶ *La revolución de la menstruación* de Xusa Sanz. Ed: Planeta, 2021.
- ▶ *Nacidas para el placer* de Mireia Darder. Ed: Rigden, 2014.
- ▶ *Sex-¡Oh! Mi revolución* de Lyona. Ed: Random Comic, 2019.
- ▶ *Sexo para ser feliz* de Silvia. C. Carpallo. Ed: Timun Mas, 2018.
- ▶ *Tal como eres* de Emily Nagoski. Ed: Neo person, 2021.
- ▶ *Todo eso que no sé cómo explicarle a mi madre. Poliamor, sexo, feminismo* de Sandra Bravo. Ed: Plan B, 2021.
- ▶ *Tu sexo es tuyo* de Sylvia de Bejar. Ed: Planeta 2011.
- ▶ *Yo amo mi vulva* de Silvia Maza, Dina Cedano y Liz Cabrel. Mandala Ediciones, 2010.
- ▶ *Yo, vieja* de Anna Freixas. Ed: Capitán Swing libros S.L., 2021.





DIPUTACIÓN DE VALLADOLID



www.dialogasex.es