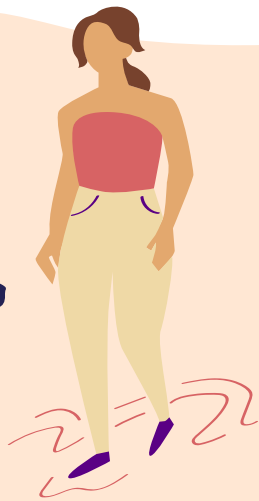


Sexualidad Integral

Forma de ser, pensar, sentir, actuar y relacionarse

1

Contrario a lo que se cree la sexualidad no solo relaciona con los genitales y la reproducción



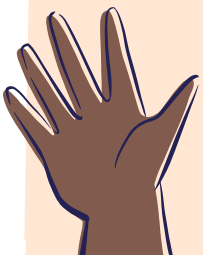
2

La sexualidad está relacionada con nuestro cuerpo, con nuestro placer, nuestros gustos, deseos, planes, la identidad, la intimidad, las relaciones, nuestras creencias, roles de género, orientación sexual y con todo aquello que nos hace ser seres humanos.



3

Es una parte central del ser humano, nos acompaña desde que estamos en el útero materno hasta nuestra muerte.



4

Debe abordarse teniendo en cuenta nuestro contexto sociocultural



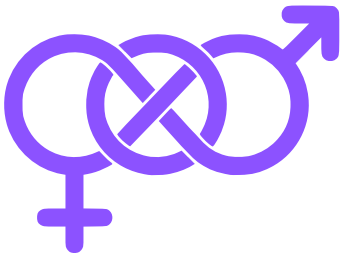
Componentes de la sexualidad



Dignidad y amor propio: La dignidad es algo propio del ser humano, no se pierde bajo ninguna circunstancia. Tiene que ver con la confianza y respeto hacia mí; la capacidad de todas las personas para cuidar de nosotras mismas, poner límites. Relación directa con los DDHH.



Biológico Corporal: Incluyen los procesos biológicos. El cuerpo como instrumento de comunicación, para expresar afectos, emociones e ideas.



Socialización y género: La forma como la sociedad y la cultura enseña a vivir la masculinidad y feminidad. Incluye los roles de género.



Erotico: Relacionado a los afectos y conductas que se buscan a través del cuerpo y sus cinco sentidos para la obtención de **PLACER** con sí mismo u otros. No se limita a lo coital.

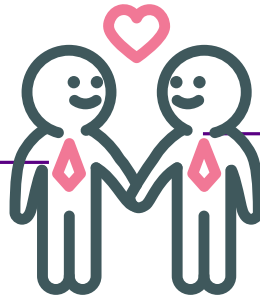


Afectivo vincular: Son los lazos afectivos y sentimientos que tenemos hacia nosotras mismas y con los demás. Y la forma en cómo lo expresamos.

Mitos sexualidad

LA PRIMERA RELACION SEXUAL ES DOLOROSA

Es lógico que el contacto sexual se sienta raro al principio porque es algo desconocido, pero no debe ser doloroso

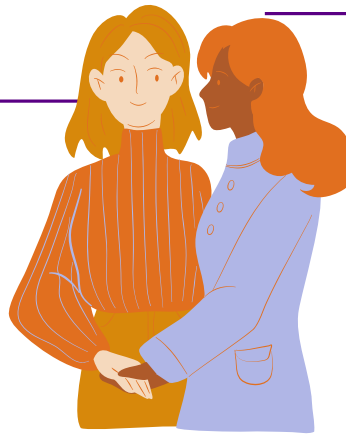


Hombre y mujer son complementarios

Desde niñas y niños nos socializan sintiéndonos atraídos por alguien del sexo opuesto. No existe una sola forma de amor, la sexualidad es variada y no puede estar limitada a la heterosexualidad. La lesbianidad, homosexualidad y demás diversidades son otras formas de expresión de la sexualidad.

¿VAS A PERDER LA VIRGINIDAD?

La Organización Mundial de la Salud explica que "la virginidad" no es un término médico ni científico, sino un concepto social, cultural y religioso que refleja la discriminación de género contra las mujeres y las niñas.



El alcohol y drogas sirven para tener "mejor sexo"

Puede llegar a dificultar la excitación y el orgasmo. Además, si ese consumo es crónico es probable que cause otras afectaciones

LAS MUJERES QUEDAN EMBARAZADAS PORQUE QUIEREN

Esta afirmación tiene que ver con la falta de acceso a los métodos anticonceptivos, también con que ninguno de los métodos es un 100 % efectivo



El tamaño del pene importa

El hecho de que un pene mida más o menos centímetros no es relevante para el placer

ES MALO QUE LOS HIJOS E HIJAS VEAN DESNUDOS A SUS PADRES

El problema es que el cuerpo, al estar atado a la sexualidad, se ha convertido en un tabú. Expertos recomiendan que los niños desde pequeños puedan explorar y conocer su cuerpo

derechos sexuales y derechos reproductivos

Creencias



Sobre la sexualidad y la reproducción

NO



- La sexualidad empieza en la vida adulta
- En la primera relación sexual no puede producirse un embarazo.
- La sexualidad se hizo para tener hijos
- Los hombres sienten más deseo sexual que las mujeres
- Los hombres no pueden controlar sus impulsos sexuales
- La educación sexual estimula el interés en el sexo a temprana edad
- Hay adultos a quienes nadie les enseñó sobre sexualidad, aprendieron solos y les fue bien.
- Todas las mujeres que se embarazan finalmente acaban deseando la maternidad y aceptando el embarazo
- El alcohol aumenta la capacidad sexual
- Si las relaciones sexuales no son muy frecuentes (pocas veces), no hay peligro de embarazo.
- Usar preservativo disminuye el placer
- Ceder ante la presión para no usar preservativo es una muestra de amor
- Sólo hay sexo cuando hay penetración
- Si una mujer tiene relaciones durante la menstruación, no puede quedar embarazada
- Las relaciones sexuales deben ser como en las películas

NAH

El consentimiento



- Es estar de acuerdo con otra persona sobre si quieren o no tener sexo y cómo hacerlo. Cómo cuidarse para prevenir un embarazo no planificado y decidir juntos el método anticonceptivo que van a usar.
- Cuándo y cómo tener relaciones
- El consentimiento no vale para otra ocasión. Cada vez que van a tener sexo tiene que renovarse-
- Si no hay consentimiento es violencia sexual.
- Si no hay consentimiento sobre el método anticonceptivo hay abuso de poder.
- Siempre tenés derechos a elegir si querés o no tener relaciones sexuales, cuándo, cómo, dónde y con quién.
- Tenés derechos a que se respeten.

YES



derechos sexuales y derechos reproductivos

A la vida, autonomía, libertad y seguridad de la persona.

A no ser sometida a torturas o a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Al matrimonio y a formar una familia con el libre y completo consentimiento de ambas personas. A la igualdad dentro del matrimonio y al momento de la disolución de este.

Bienestar físico, mental, emocional y social en relación a la sexualidad.

Vivir libre de violencia y prácticas que buscan dominar mi cuerpo y mi sexualidad como la violencia sexual, la mutilación genital y los matrimonios forzados.

Igualdad y no discriminación

El derecho a la privacidad

A la libertad de opinión y de expresión

A la salud, incluida la salud sexual desde la seguridad social

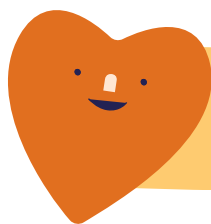
A decidir el número de hijxs que se desea tener y el intervalo de tiempo entre ellxs.

A la educación e información sobre sexualidad. Científica y veraz.

A la reparación efectiva en casos de violación a los derechos fundamentales

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos

derechos sexuales y derechos reproductivos



Qué entendemos por educación sexual?

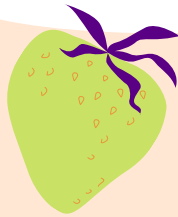
Límites propios y los límites de las demás personas	Deseo y placer	Prevención abusos y violencias	Género y coeducación	Diversidad (sexual, corporal, cultural) y autoestima
Conocimiento del cuerpo	Derechos	Pubertad y cambios	Bienestar, relaciones de buen trato, comunicación, escucha...	Amor romántico
Porno	Información sobre MAC e ITS	Educación emocional	Estrategias de negociación	Y muchas otras cosas...

Necesitamos una educación sexual que...

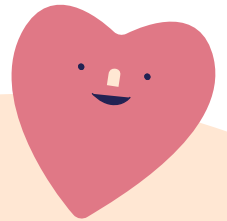
No reproductiva	Que no parta del nacimiento ni de la reproducción, y que la reproducción no sea un tema central ni estructurante.
Centrada en el cuerpo y el placer	Que trabaje desde la pedagogía del placer y el cuerpo, el autoconocimiento, la autoescucha y la escucha de las y los demás como estrategias básicas de cuidado y autocuidado.
No coitocéntrica ni heterocentrada	Que transmita que la sexualidad gira alrededor de todo el cuerpo, que hay muchas formas de sentir placer, con uno/a mismo/a o compartido, y que no hay una práctica o un formato de relación que sea más válido o legítimo que el resto.
Que ponga las diversidades en el centro	La diversidad (sexual, corporal, funcional, ...) no puede ser un cajón que se añada a la sexualidad "normal". La diversidad tiene que ser el elemento desde el que mirar todos los cuerpos y todas las sexualidades.
Que contrarreste la lógica binaria y la socialización de género diferencial.	No basta con que no reproduzca los estereotipos de género. Debe desarrollar estrategias para contrarrestar los mandatos que ya han llegado a las criaturas y estas ya están interiorizando.
Positiva con la sexualidad	Que no gire alrededor de la moral sexual ni alrededor de la moral del riesgo. Que transmita que la sexualidad es un ámbito de autoconocimiento, de bienestar y de placer que cada persona puede explorar al ritmo que quiera.
Basada en la idea de justicia erótica	Que articule el derecho al placer como necesidad y urgencia ética de producir condiciones sociales de forma igualitaria para que los cuerpos puedan verse involucrados en experiencias sexuales con el derecho a la protección contra la violencia sexual, que garantice una minimización de la exposición al daño. ¹⁰ .

Aquí mis ideas, sensaciones, emociones

1



2



3



4

